

Der Weg zur Todlosigkeit

Kommentar des Menschen
(Horst Gunkel)

zur Lehrrede des Buddha über

Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit

aufgeschrieben 1996 im Tempel zu Hanau-Großauheim

Zunächst die Lehrrede des Erhabenen im Ganzen

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene unter dem Kuru-Volk, bei der Ortschaft der Kuru mit Namen Kammasadamma. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ehrwürdiger!" antworteten da jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach also:

"Der einzige Weg ist dies, ihr Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zu Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbana, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?

Da weilt, ihr Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

1. Die Körperbetrachtung

wie nun, ö Mönche, weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers?

Die Atmungs-Achtsamkeit

Da ist hier, ihr Mönche, der Mönch in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend, und achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Lang einatmend, weiß er: 'Ich atme lang ein'; langausatmend, weiß er: 'Ich atme lang aus'. Kurz einatmend, weiß er: 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend, weiß er: 'Ich atme kurz aus'. 'Den ganzen (Atem-)Körper empfindend werde ich einatmen', so übt er; den ganzen (Atem-)Körper empfindend werde ich ausatmen', so übt er. 'Die (Atem-)Körper-Funktion beruhigend werde ich einatmen', so

übt er; 'Die (Atem-)Körper-Funktion beruhigend werde ich ausatmen', so übt er.

Gleichwie, ihr Mönche, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle, wenn er lang anzieht, weiß: 'Ich ziehe lang an'; wenn er kurz anzieht, weiß: 'Ich ziehe kurz an',- ebenso, ihr Mönche, weiß da der Mönch, wenn er lang einatmet: 'Ich atme lang ein'; langausatmend, weiß er: 'Ich atme lang aus'. Kurz einatmend, weiß er: 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend, weiß er: 'Ich atme kurz aus'. 'Den ganzen (Atem-)Körper empfindend werde ich einatmen', so übt er; den ganzen (Atem-)Körper empfindend werde ich ausatmen', so übt er. 'Die (Atem-)Körper-Funktion beruhigend werde ich einatmen', so übt er; 'Die (Atem-)Körper-Funktion beruhigend werde ich ausatmen', so übt er.

So weilt er nach innen beim (eigenen Atem-)Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, (abwechselnd) beim (eigenen und fremden) Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Die vier Körperhaltungen

Und weiter noch, ihr Mönche: Gehend weiß da der Mönch: 'Ich gehe', stehend weiß er: 'Ich stehe'; sitzend weiß er: 'Ich sitze'; liegend weiß er: 'Ich liege'. Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper (anderer) in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Die Wissensklarheit

Und weiter noch, ihr Mönche: da ist der Mönch beim Hingehen und Zurückgehen wissensklar in seinem Tun; beim Hinblicken und Wegblicken ist es wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Tragen der Gewänder ist er wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein-)Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Erwägung der Widerlichkeit des Körpers

Und weiter noch, ihr Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper von den Fußspitzen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: 'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin.'

Gleich wie da, ihr Mönche, ein Korb wäre, gefüllt mit verschiedenerlei Körnern, wie Hülsenreis des Hoch- und des Tieflandes, Mugga- und Masa-Bohnen, Sesamkörnern und enthüllstem Reis. Den möchte ein Mann mit guten Augen öffnen und betrachten: 'Dies ist Hülsenreis des Hoch- und des Tieflandes, dies sind Mugga- und Masa-Bohnen, Sesamkörnern und enthüllster Reis.' Ebenso, ihr Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper von

den Fußspitzen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: 'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin.'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Erwägung der Elemente

Und weiter noch, ihr Mönche: da betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: 'Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element.'

Gleich wie da, ihr Mönche, ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, sich an der Kreuzung vierer Straßen niedersetzt, - ebenso, ihr Mönche, betrachtet der Mönch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: 'Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element.'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Die neun Leichenfeldbetrachtungen

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und faulend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen, und von den vielerlei Würmerarten zerfressen. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, ein Knochengerippe, fleischbehangen,

blutig, von den Sehnen zusammengehalten. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, ein Knochengerippe, fleischentblößt, blutbefleckt von den Sehnen zusammengehalten. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weil er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weil er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weil er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, die Knochen, ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Bein-knochen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, die Knochen gebleicht, muschelfarbig. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der

Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, die Knochen aufgehäuft, jahrelang daliegend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Mönche: als sähe der Mönch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, die Knochen modernd, zu Staub geworden. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

2. Die Gefühlsbetrachtung

Wie nun, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Gefühlen in der Betrachtung der Gefühle?

Wenn da, ihr Mönche, der Mönch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein freudiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich';

So weilt er nach innen bei den Gefühlen in Betrachtung des Gefühles; oder weilt nach außen bei den Gefühlen in Betrachtung des Gefühles; oder er weilt nach innen und außen, bei den Gefühlen in Betrachtung des Gefühles.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen.

'Ein Gefühl ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

3. Die Geistbetrachtung

Wie nun, ihr Mönche weilt der Mönch beim Geist in der Betrachtung des Geistes?

Da weiß der Mönch vom lustbehafteten Geist: 'Lustbehaftet ist der Geist;

er weiß vom lustfreien Geist: 'Lustfrei ist der Geist;

er weiß vom hassbehafteten Geist: 'Hassbehaftet ist der Geist;

er weiß vom hassfreien Geist: 'Hassfrei ist der Geist;

er weiß vom verblendeten Geist: 'Verblindet ist der Geist;

er weiß vom unverblendeten Geist: 'Unverblindet ist der Geist;

er weiß vom gehemmten Geist: 'Gehemmt ist der Geist;

er weiß vom zerstreuten Geist: 'Zerstreut ist der Geist;

er weiß vom entwickelten Geist: 'Entwickelt ist der Geist;

er weiß vom unentwickelten Geist: 'Unentwickelt ist der Geist;

er weiß vom übertreffbaren Geist: 'Übertreffbar ist der Geist;

er weiß vom unübertreffbaren Geist: 'Unübertreffbar ist der Geist;

er weiß vom gesammelten Geist: 'Gesammelt ist der Geist;

er weiß vom ungesammelten Geist: 'Ungesammelt ist der Geist;

er weiß vom befreiten Geist: 'Befreit ist der Geist;

er weiß vom unbefreiten Geist: 'Unbefreit ist der Geist.

So weilt er nach innen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder weilt nach außen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach innen und außen, beim Geist in Betrachtung des Geistes.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Geist; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Geist; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Geist.

'Geist ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch beim Geist in der Betrachtung des Geistes.

4. Die Geistobjektbetrachtung

Wie nun, ihr Mönche weilt der Körper bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte?

Die fünf Hemmungen

Da weilt, ihr Mönche, der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

Wie nun, ihr Mönche weilt der Mönch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen?

Da weiß hier, ihr Mönche, der Mönch, wenn in ihm Sinnenverlangen da ist: 'Sinnenverlangen ist in mir'. Er weiß, wenn in

ihm kein Sinnenverlangen ist: 'Kein Sinnenverlangen ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er.

Da weiß hier, ihr Mönche, der Mönch, wenn in ihm Hass da ist: 'Hass ist in mir'. Er weiß, wenn in ihm kein Hass ist: 'Kein Hass ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandenen Hasses kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Hasses kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Hasses kommt, auch das weiß er.

Da weiß hier, ihr Mönche, der Mönch, wenn in ihm Starrheit und Müdigkeit da ist: 'Starrheit und Müdigkeit ist in mir'. Er weiß, wenn in ihm keine Starrheit und Müdigkeit ist: 'Keine Starrheit und Müdigkeit ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandener Starrheit und Müdigkeit kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandener Starrheit und Müdigkeit kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Starrheit und Müdigkeit kommt, auch das weiß er.

Da weiß hier, ihr Mönche, der Mönch, wenn in ihm Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: 'Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir'. Er weiß, wenn in ihm keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist: 'Keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandener Aufgeregtheit und Gewissensunruhe kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandener Aufgeregtheit und Gewissensunruhe kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Aufgeregtheit und Gewissensunruhe kommt, auch das weiß er.

Da weiß hier, ihr Mönche, der Mönch, wenn in ihm Zweifel da ist: 'Zweifel ist in mir'. Er weiß, wenn in ihm kein Zweifel ist: 'Kein Zweifel ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Zweifels kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten.

'Geistobjekte sind da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

Die fünf Gruppen des Anhaftens

Und weiter noch, ihr Mönche, da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhaftens.

Wie nun, ihr Mönche, weilt der Mönch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhaftens?

Da weiß hier ein Mönch: 'So ist die Körperlichkeit; so ist die Entstehung der Körperlichkeit; so ist der Untergang der Körperlichkeit. So ist das Gefühl; so ist die Entstehung des Gefühles; so ist der Untergang des Gefühles. So ist die Wahrnehmung; so ist die Entstehung der Wahrnehmung; so ist der Untergang der Wahrnehmung. So sind die geistigen Gestaltungen; so ist die Entstehung der geistigen Gestaltungen; so ist der Untergang der geistigen Gestaltungen. So ist das Bewusstsein; so ist die Entstehung des Bewusstseins, so ist der Untergang des Bewusstseins.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten.

'Geistobjekte sind da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhaftens.

Die sechs Sinnengrundlagen

Und weiter noch, ihr Mönche, da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

Wie nun, ihr Mönche, weilt der Mönch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen?

Da kennt, ihr Mönche, der Mönch das Auge, und er kennt die Sehobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Da kennt, ihr Mönche, der Mönch das Ohr und kennt die Töne; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Da kennt, ihr Mönche, der Mönch die Nase und kennt die Düfte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Da kennt, ihr Mönche, der Mönch die Zunge und die Geschmäcke; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Da kennt, ihr Mönche, der Mönch den Leib und die berührbaren Objekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Da kennt, ihr Mönche, der Mönch den Geist und die Geistobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht

entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten.

'Geistobjekte sind da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

Die sieben Erleuchtungsglieder

Und weiter noch, ihr Mönche, da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung.

Wie nun, ihr Mönche, weilt der Mönch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung?

Da weiß hier, ihr Mönche, der Mönch, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit da ist: 'Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung da ist: 'Das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Lehr-Ergründung kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des

entstandenen Erleuchtungsgliedes Lehr-Ergründung kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Tatkraft da ist: 'Das Erleuchtungsglied Tatkraft ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Tatkraft nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Tatkraft ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Tatkraft kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Tatkraft kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Entzücken da ist: 'Das Erleuchtungsglied Entzücken ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Entzücken nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Entzücken ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Entzücken kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Entzücken kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Ruhe da ist: 'Das Erleuchtungsglied Ruhe ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Ruhe nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Ruhe ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Ruhe kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Ruhe kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Sammlung da ist: 'Das Erleuchtungsglied Sammlung ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Sammlung nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Sammlung ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Sammlung kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Sammlung kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Gleichmut da ist: 'Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Gleichmut nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder

weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten.

'Geistobjekte sind da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung.

Die vier Wahrheiten

Und weiter noch, ihr Mönche, da weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den Vier Edlen Wahrheiten.

Wie nun, ihr Mönche, weilt der Mönch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den Vier Edlen Wahrheiten?

Da weiß hier, ihr Mönche, der Mönch der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist das Leiden'; er weiß der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist die Entstehung des Leidens'; er weiß der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist die Aufhebung des Leidens'; er weiß der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist der zur Aufhebung des Leidens führende Weg.'

Was nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden; mit Unliebem vereint sein ist Leiden; vom Liebem getrennt sein ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens sind Leiden.

Was nun, ihr Mönche ist die Geburt? Die Geburt der Wesen in dieser oder jener Wesensgattung, das Geborenwerden, die Empfängnis, das Insdaseintreten, das Erscheinen der Daseinsgruppen, das Erlangen der Sinnesorgane: das nennt man die Geburt.

Was nun, ihr Mönche nennt man das Altern? Was da bei diesen und jenen Wesen, in dieser oder jener Wesensgattung Altern ist und Altwerden, der Zerfall der Zähne, das Ergrauen und Runzeligwerden, das Versiegen der Lebenskräfte, das Absterben der Sinnesorgane; das nennt man das Altern.

Was nun, ihr Mönche, ist das Sterben? Was da bei diesen und jenen Wesen das Abscheiden ist aus dieser oder jener Wesensgattung, Hinscheiden, Auflösung, Hinschwinden, Tod, Sterben, Ableben, Auflösung der Daseinsgruppen, das Zurücklassen der Leiche: das nennt man das Sterben.

Was nun ist die Sorge? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Sorge ist, Besorgnis, Besorgtsein, innerliche Sorge, innerliches Besorgtsein: das nennt man die Sorge.

Was nun, ihr Mönche, ist Jammer? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Jammer und Klage ist, Jammern und Klagen, Jammer- und Klagezustand: das nennt man Jammer.

Was nun, ihr Mönche, ist Schmerz? Was da körperlich schmerzhaft und unangenehm ist, was durch Körpereindrücke bedingt, an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Schmerz.

Was nun, ihr Mönche, ist Trübsal? Was da geistig schmerzhaft und unangenehm ist, was durch Eindrücke bedingt an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Trübsal.

Was nun, ihr Mönche, ist Verzweiflung? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Trostlosigkeit und Verzweiflung ist, trostloser und verzweifelter Geisteszustand: das nennt man Verzweiflung.

Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem? Was da für einen unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen), die einem Schaden wünschen, Unheil, Unannehmlichkeit und Unsicherheit wünschen - die Begegnung mit solchen, die Zusammenkunft, das Zusammentreffen, die Verbindung mit ihnen: das ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem.

Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem? Was da für einen erwünschte, erfreuliche, angenehme (Objekte sind wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Gutes wünschen, Glück, Wohlbefinden und Sicherheit wünschen - der Begegnung mit solchen ermangeln, mit ihnen nicht zusammenkommen und zusammentreffen, mit ihnen nicht verbunden sein: das ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem.

Was nun, ihr Mönche, ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht? Da steigt in den der Wiedergeburt unterworfenen Wesen der Wunsch auf: "Ach, dass wir doch nicht mehr der Wiedergeburt unterworfen

wären, dass uns doch keine Wiedergeburt mehr bevorstünde!" ...Den dem Altern, dem Sterben, den Sorgen, Klagen, Schmerzen, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen steigt der Wunsch auf: "Ach, dass wir doch nicht mehr diesen Dingen unterworfen wären, dass uns doch diese Dinge nicht mehr bevorstünden!" Solches aber läßt sich nicht durch Wünschen erreichen. Das ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht.

Inwiefern aber, ihr Mönche, sind kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens das Leiden? Es sind dies die Körperlichkeitsgruppe, die Gefühlsgruppe, die Wahrnehmungsgruppe und die Bewusstseinsgruppe. Diese sind, kurz gesagt, das Leiden.

Dies, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit vom Leiden.

Was nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens?

Es ist dies jenes Wiederdasein erzeugende, bald hier, bald dort sich ergötzende Begehren, nämlich das sinnliche Begehren, das Daseins-Begehren und das Nichtseins-Begehren.

Wo aber entsteht dieses Begehren, wo fast es Wurzeln? Bei den lieblichen und angenehmen Dingen in der Welt, da entsteht dieses Begehren, da fasst es Wurzel.

Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewusstsein, Bewusstseinsindruck, aus dem Bewusstseinsindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedankenfassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da entsteht dieses Begehren, da fasst es Wurzel.

Dies, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens.

Was nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens? Eben jenes Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Aufgeben, seine Entäußerung, die Befreiung davon, das Nichthaften daran.

Wo aber, ihr Mönche, gelangt jenes Begehren zum Schwinden, wo gelangt es zur Aufhebung? Was es da in der Welt an Lieblichem und Angenehmen gibt, dort gelangt jenes Begehren zum Schwinden, dort gelangt es zur Aufhebung.

Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewusstsein, Bewusstseinsindruck, aus dem Bewusstseinsindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung,

Wille, Begehren, Gedankenfassen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körpereindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da gelangt dieses Begehren zum Schwinden, da gelangt es zur Aufhebung.

Was nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfad? Es ist dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich: Vollkommene Erkenntnis, vollkommene Gesinnung, vollkommene Rede, vollkommenes Tun, vollkommener Lebensunterhalt, vollkommene Anstrengung, vollkommene Achtsamkeit und vollkommene Sammlung.

Was nun ist vollkommene Erkenntnis? Die Erkenntnis des Leidens, das Erkennen der Leidensentstehung, das Erkennen der Leidensaufhebung, das Erkennen des zur Leidensaufhebung führenden Pfades. Das gilt als vollkommene Erkenntnis.

Was nun ist vollkommene Gesinnung? Entsagende Gesinnung, hasslose Gesinnung, friedfertige Gesinnung. Das gilt als vollkommene Gesinnung.

Was nun ist vollkommene Rede? Abstehen vom Lügen, Abstehen von Zwischenträgerei, Abstehen von roher Rede, Abstehen von törichtem Geplapper. Das gilt als vollkommene Rede.

Was nun ist vollkommenes Tun? Abstehen vom Töten lebender Wesen, Abstehen von Aneignung fremden Eigentums, Abstehen von unrechtem Wandel in Sinnenlüsten. Das gilt als vollkommenes Tun.

Was nun ist vollkommener Lebensunterhalt? Da gibt der edle Jünger einen verkehrten Beruf auf und erwirbt seinen Lebensunterhalt durch vollkommene Beschäftigung. Das gilt als vollkommener Lebensunterhalt.

Was nun ist vollkommene Anstrengung? Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die noch nicht aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge nicht aufsteigend zu lassen. Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die bereits aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden. Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die noch nicht aufgestiegenen heilsamen Dinge zum Aufsteigen zu bringen. Da erzeugt der Mönch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die bereits aufgestiegenen heilsamen Dinge zu erhalten, nicht

schwinden zu lassen, sondern zur Zunahme, Entwicklung, vollen Entfaltung zu bringen. Das gilt als vollkommene Anstrengung.

Was nun ist rechte Achtsamkeit? Da weilt der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Gefühlen, in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Geistobjekten, in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das gilt als vollkommene Achtsamkeit.

Was nun ist die vollkommene Sammlung? Da verweilt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, im Gewinne der von Gedankenfassen und Überlegen begleiteten, durch Abgeschiedenheit gezeugten, von Verzückung und Glück erfüllten ersten Vertiefung.

Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen aber gewinnt er den inneren Frieden und die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegung freie, durch Sammlung gezeugte und von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte zweite Vertiefung.

Nach Abwendung von Verzückung aber verweilt er gleichmütig, achtsam, klar bewusst, und er empfindet in seinem Inneren ein Glück, von dem die Edlen sagen: "Glücklich weilt der Gleichmütige, Achtsame"; und so gewinnt er die dritte Vertiefung.

Nach Überwinden von Wohl- und Wehgefühl und zufolge des schon früher erreichten Schwindens von Frohsinn und Trübsal gewinnt er den leidlosen, freudlosen, durch Gleichmut und Achtsamkeit geläuterten Zustand der vierten Vertiefung. Dies gilt als vollkommene Sammlung.

Das, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfad.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er beiden Geistobjekten; die

Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. "Geistobjekte sind da", so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Mönche, weilt der Mönch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den Vier Edlen Wahrheiten.

Wahrlich, ihr Mönche, wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sieben Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sechs Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sechs Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für fünf Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die fünf Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für vier Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die vier Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für drei Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die drei Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für zwei Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die zwei Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für ein Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten

oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt sei das eine Jahr: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sieben Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sechs Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sechs Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für fünf Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die fünf Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für vier Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die vier Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für drei Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die drei Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für zwei Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die zwei Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für einen Monat übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt sei der eine Monat: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für einen halben Monat übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt sei der halbe Monat: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Tage übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbana, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt.

Also sprach der Erhabene. Befriedigt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.

Kommentar des Menschen

So habe ich gehört.

Mit diesem Satz bezeugt Ananda die Authentizität der Lehrrede. Dennoch gab es in der Folge unterschiedliche Varianten.

Einst weilte der Erhabene unter dem Kuru-Volk, bei der Ortschaft der Kuru mit Namen Kammasadamma.

Der erste Grund für die Aufführung der Ortsangabe ist die Erhöhung der Authentizität. Hierdurch wurde überprüfbar, dass dieses so stimmte, denn erstens konnten sich die dort anwesenden Menschen und Nonnen durch die Verbindung mit der Ortsangabe eher an die Lehrrede erinnern, außerdem war so die Möglichkeit gegeben, an Ort und Stelle die Aussagen der dort ansässigen Laienanhängerinnen und Laienanhänger zu befragen.

Die Anhängerschaft in Kuru galt als ganz besonders übungsbeflissen. So ist es nur natürlich, dass der Erhabene hier die elementarsten Regeln am weitesten ausgearbeitet darlegte.

Dort nun wandte sich der Erhabene an die Menschen:

Im Original steht hier nicht Menschen, sondern Mönche. Der Erhabene wendete sich jedoch mit dieser Formel nicht nur an die Mönche, sondern ebenso an die Nonnen, Laienbekennerinnen und Laienbekenner, ja an alle, die bereit sind, diese Lehrrede anzunehmen. Der Begriff Mönch erinnert an eine - evtl. fragwürdige - Elite abgehobener Individuen, genau dieser Eindruck jedoch wäre falsch. Daher verwende ich den Begriff "Menschen" statt "Mönche".

"Ihr Menschen!" - "Ehrwürdiger!" antworteten da jene Menschen dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach also:

Dies ist eine Formel, die häufig am Anfang einer Lehrrede erscheint. Sie dient dazu, die Bedeutung der Lehrrede und die Feierlichkeit der Versammlung zu unterstreichen.

"Der einzige Weg ist dies,

Dies ist ein ganz entscheidender Terminus und er gewinnt noch dadurch an Bedeutung dass er als die einleitenden Worte des Buddha dargestellt wird.

Es gibt demnach nur einen einzigen Weg zum Nibbana. Der Achtfache Pfad stellt, so wird deutlich, nicht acht Pfade dar, sondern nur einen einzigen, einheitlichen Weg, auf dem allerdings die acht Aspekte des Achtfachen Pfades zu berücksichtigen sind.

Wichtig ist auch, dass hier nicht das Pali-Wort *magga* für Pfad oder Weg verwendet wurde, sondern *ayana*. Hierdurch wird erstens deutlich, dass dieser Pfad nicht neben dem Achtfachen Pfad besteht, sonst hätte man den *atthangika magga*,

den Achtfachen Pfad, neben den *eka-magga*, den einen Pfad gestellt. Nein, vielmehr wird deutlich, dass der schon früher gelehrt Achtfache Pfad der eine Weg ist. Dieser eine Weg wird nun im folgenden aus einem entscheidenden Aspekt, der Achtsamkeit, also dem sechsten Glied des Achtfachen Pfades beschrieben. Dieses Pfadglied stellt also gewissermaßen eine *conditio sine qua non* für die übrigen Pfadglieder dar.

Aber noch ein zweiter Aspekt ist zu berücksichtigen. In den folgenden Jahrhunderten spalteten sich die buddhistischen Lehrmeinungen auf. Nach der gängigsten Einteilung gibt es heute drei Fahrzeuge zum Nibbana, das *Hinayana*, das sog. Kleine Fahrzeug, das *Mahayana*, das sog. Große Fahrzeug und das *Vajrayana*, das sog. Diamantfahrzeug. Das Deutsche zur Grundlage nehmend, könnte man nun glauben, es gibt verschiedene Fahrzeuge um auf dem einen Weg zu fahren. Geht man jedoch von Pali aus, so zeigt es sich, dass in allen drei Fällen von *ayana* die Rede ist, also vom Weg. Der Buddha selbst weist daraufhin, dass es nur einen, den einen, Weg gibt, den *ekayano*, den einen Weg. Während *ekayano* also schon "der eine Weg" heißt, erscheint auch *maggo* noch im gleichen Satz: *ekayano ayam bhikkhave maggo*, also der eine Weg, ihr Menschen, ist der (einzige) Weg.

Ekayano maggo kommt im ganzen Pali-Kanon nur hier vor (und im Samyutta-Niakaya 47,18, wo inhaltlich auf diese Stelle verwiesen wird). Auch dies unterstreicht die Bedeutung dieser Lehrrede. Der Hendiadiosyn gibt dem ganzen einen feierlich Klang. Wie bedeutungsvoll dieser Ausdruck ist zeigt sich auch dadurch, dass die späteren indischen Monotheisten, diesen Ausdruck übernahmen und zur Erklärung des einen Gottes heranzogen.

ihr Menschen, zur Läuterung der Wesen,

Läuterung bedeutet immer Läuterung von Befleckungen (*kilesa*), also von Gier, Hass und Verblendung, den drei Wurzelübeln und den sekundären Befleckungen, die sich von diesen derivativ ableiten. Voraussetzung der Läuterung ist also die Achtsamkeit. Nur wenn die Achtsamkeit entfaltet, geübt und entwickelt wird, ist es möglich, die Befleckungen zu überwinden, zur Läuterung zu gelangen. Gemäß einem deutschen Sprichwort ist Erkenntnis der erste Weg zur Besserung. Hierzu wäre zu erkennen, dass Rechte Erkenntnis (*samma ditthi*) nur die Folge von Vollendeter Achtsamkeit (*samma sati*) sein kann.

zur Überwindung von Kummer und Klage,

dieser Terminus steht zu Recht hinter dem vorgenannten. Das Wesentliche ist die Läuterung der Wesen. Jedoch klingt "Läuterung" (*visuddhiya*) für viele Zuhörer zu abstrakt und fern des eigenen Erlebens. Wir müssen uns immer

vergegenwärtigen, dass diese Lehrrede - trotz der Anrede "ihr Mönche" auch an die Laienanhängerinnen und Laienanhänger des Kuru-Volkes gerichtet war. Kummer und Klage sind Begriffe die wir sehr deutlich kennen, die wesentlich konkreter sind als "Läuterung". Der doppelte Terminus "Kummer und Klage" greift dabei durch diese Verdoppelung ein Wesensmerkmal der Achtsamkeitsübungen auf: Phänomene bei sich selbst und bei Dritten als wesensgleich zu erkennen. Leid, das man selbst ertragen muß, bekümmert einen; Leid, das ein Dritter trägt bekommen wir nur indirekt mit, durch die Klage, die der oder die Dritte infolge ihres Kummers äußert. Wobei selbstverständlich auch die nonverbale Klage, z. B. als "anklagender Blick", als Klageäußerung des Dritten zu nennen ist.

Wie aber soll Kummer (und Klage) durch Achtsamkeitsübungen überwunden werden können? Dies kann einmal phänomenologisch geschehen, indem man das Entstehen, das Verweilen und das Abklingen des Kummers achtsam betrachtet. Zum anderen geschieht dies durch die analytische Betrachtung hinsichtlich der Konditionalität (*paticcama samupadda*).

zu Schwinden von Schmerz und Trübsal,

Auch hier werden wieder zwei Regungen aufgegriffen, die recht konkret erfahrbar sind. Im Gegensatz zu den vorgenannten geht es hierbei aber nicht darum, die Betrachtung nach innen (auf die eigene Person) und nach außen (auf den Dritten) zu richten. Vielmehr ist dieses Begriffspaar beides aus der eigenen Person erfahrbar. Schmerz ist dabei hinsichtlich der Ursache oder der Wirkung klar fassbar, insbesondere, wenn es sich um einen körperlichen Schmerz handelt. Trübsal hingegen ist eine Stimmung, deren Ursachen häufig nicht so klar auf der Hand liegen, daher ist die Betrachtung von Trübsal schwieriger und wird als eine Steigerung in der nötigen Achtsamkeitsintensität später genannt. Insgesamt stellen beide Begriffe, wie auch schon die zuvor genannten, Aspekte des *dukkha*, des unangenehmen Gefühles dar.

zur Gewinnung der rechten Methode,

Die rechte Methode ist diejenige, die auf das Ziel, das Nibbana, das im nächsten Satzteil genannt wird, hinzielt. Methode ist dabei wieder die Beschreibung eines Pfades der Übung, eines "geschickten Mittels" zur Zielerreichung. Diese Methode besteht darin, sich vom weltlichen (*lokiya*) zum überweltlichen (*lokuttara*) Pfad zu Begeben, das sind die vier überweltlichen Pfade bzw. Pfadergebnisse, der sog. vier Menschenpaare oder acht einzelnen Menschen, also nach der Einteilung des Theravada vom Akt des Stromeintritts an.

zur Verwirklichung des Nibbana,

Hier nun wird das Ziel aller Ziele genannt, der Zustand, indem alles Verlangen überwunden ist.

Mit der Benennung des Zieles sind natürlich die vorgenannten Begriffe zwar inhaltlich überflüssig, jedoch aus didaktischen Gründen durfte darauf nicht verzichtet werden, denn Nibbana, das Reich des Nicht-Verlangens, ist wieder ein sehr abstrakter Begriff.

nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Nach der Zieldefinition (*nibbana*) wird nun der Weg verbale definiert. Nicht mehr steht das Wort Achtsamkeit hier allein wie bei der Benennung im Achtfachen Pfad: Vollkommene Achtsamkeit, nein es wird erläutert, dass diese Achtsamkeit vier Grundlagen hat. Die Benennung von Zahlen ist hierbei immer wieder ein sog. "geschicktes Mittel", denn wenn jemand dies gedanklich rekapituliert, und er memoriert nur noch drei Grundlagen, so kann es nicht geschehen, dass er die vierte vergisst. Vielmehr ist er eingedenk des Begriffes der "vier Grundlagen" und er wird nicht müde darüber nachzudenken, bis ihm entweder die vierte Grundlagen einfällt, oder er einen anderen Menschen danach fragen kann.

Welche vier?

Die rhetorisch übliche Form wie der Buddha eine Erläuterung beginnt. Er nennt das Thema (Achtsamkeit), weist in einer Grobgliederung auf die zu erwartende Anzahl der Aspekte hin (vier) und beginnt den Hauptteil seiner Lehrrede mit einer Frage nach der Zahl wie hier: Welche vier? Somit ist jedem Hörer klar, dass nunmehr die Einleitung der Lehrrede beendet ist und der Hauptteil beginnt.

Da weilt, ihr Menschen, der Mensch beim Körper in Betrachtung des Körpers,

Der Körper wird hier genauso verstanden, wie dies im Deutschen üblich ist, also als der *rupa kaya* aus dem Begriff *nama-rupa*, gemeint ist also nur der materielle Aspekt des Menschen. Die Wiederholung "beim Körper in Betrachtung des Körpers" soll dies noch unterstreichen, durch die Intensivbildung der Wiederholung soll jeder Gedanke an den *nama-kaya* nachdrücklich ausgeschlossen sein. Durch den Aspekt der Körperbetrachtung nach dem bereits genannten Körper (*kaye kayanupassi*) soll außerdem eine analytische Betrachtungsweise unterstrichen werden, wie dies z.B. hinsichtlich der 32 Bestandteile des Körpers häufig geschieht.

eifrig,

"Da weilt der Mönch" könnte den Anschein einer gemütlich-beschaulichen Beschäftigung haben. Diesem Eindruck soll entgegengetreten werden durch das sehr intensive Adjektiv eifrig, oder im Pali-Original wörtlich "brennend" (*atapi*). Im Deutschen würde das Wort brennend kaum

verstanden, die Zeitgenossen Buddhas stellten sich hierin jedoch die ausmerzende Kraft des Feuers vor, das, von Eifer geschürt, die Befleckungen ausbrennt. Assoziationen an das christliche Fegefeuer sind hier sicher berechtigt, jedoch ist darauf hinzuweisen, dass das Fegefeuer Produkt einer von außen auferlegten Sanktion eines Dritten (Gottes) ist, während die der übungsbeflissene Mensch selbst dieses Eifers, dieses (bildlich gesprochen!) Feuers bedient, um sich zu reinigen.

Hier haben wir außerdem den Aspekt des Handels in diesem Menschen zu sehen, besteht doch der Achtfache Pfad aus den drei Hauptgruppen des Meditierens, des Wissens und des Handelns (bei anderen Autoren oft als Sittlichkeit bezeichnet). Der Mensch handelt also, aber er befolgt auch die anderen Hauptgruppen, denn er ist

wissensklar

also von ungetrübter richtiger Erkenntnis

und achtsam,

womit auch die dritte Hauptgruppe angesprochen wäre. Außerdem wird hier begrifflich wieder auf das Thema der Lehrrede verwiesen, die Achtsamkeit.

nach Verwindung

traditionell wird zwischen fünf Arten der Verwindung unterschieden (vgl. Nyanatiloka, B. Wtb.); der Kommentar geht hier davon aus, dass die ersten beiden gemeint sind, nämlich die Überwindung durch Zurückdrängung (*vikkhambhana-vinaya*), also die durch die Vertiefung erreichte zeitweilige Zurückdrängung der Fünf Hemmungen und die Überwindung durch Gegensatz (*tadanga-vinaya*) wodurch Leidenschaft dadurch zeitweilig überwunden werden, dass man ihren Gegensatz erwägt, also Gier z.B. durch die Betrachtung der Vergänglichkeit des begehrten Objektes vorübergehend überwindet. Die übrigen drei Verwindungen können hier nicht gemeint sein, denn diese treten nur bei fortgeschrittenen Übenden auf, nämlich die Überwindung durch Ausrottung (der Fesseln durch den Moment des Pfadeintritts, z.B. der ersten drei Fesseln durch den Stromeintritt), die Überwindung durch Stillung (im Pfadergebnis-Moment) und die Überwindung durch Erlöschung, also die restlose Erlöschung aller Leidenschaften im Nibbana.

von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt;

Voraussetzung für die Körperbetrachtung ist also die Überwindung von Begierde und Trübsal. Wer beherrscht ist von Begierde, vom Wunsch nach Anhaften und Ergreifen, wer sexuelle Abenteuer erstrebt und in der Dingwelt verhaftet ist, indem er nach all dem giert, was uns die Werbung als erstrebenswert vorgaukelt, der ist nicht reif für die Ruhe und Muße der

Körperbetrachtung, der ist nicht bereit, Achtsamkeit auf die subtilen Vorgänge zu lenken, die die Körperbetrachtung in den Mittelpunkt stellt.

Neben Gier würde man erwarten, dass der Hass als zweites genannt wird, denn wenn Hass, Wut und Zorn umtreibt, der wird genauso wenig reif und bereit sein für die meditative Betrachtung des Körpers. Der Buddha nennt jedoch nicht Hass sondern Trübsal. Trübsal beinhaltet auch den Hass, die Ablehnung. Trübsal ist jedoch noch umfassender. Nicht nur die wütend nach außen getragene Form der Ablehnung, die wir gemeinhin mit dem Begriff Hass verbinden, ist vor Eintritt in die Meditation zu überwinden, sondern auch die nach innen zurückgezogene enttäuschte Abwendung von allem ob der Erkenntnis der Unvollkommenheit. Wer resignativ Trübsal bläst, so die Aussage des Buddha, ist nicht in der Lage, den nötigen Eifer an den Tag zu legen, der für die meditative Betrachtung des Körpers vonnöten ist. Erst wer einerseits die Begierde hinsichtlich der Welt überwunden hat und auch das Tal der Trübsal durchschritten hat ist reif und stark genug, den Gipfel der Meditation zu erklimmen.

Mit der direkten Nennung von Gier und der indirekten von Hass erwähnt der Buddha also die beiden stärksten Hemmungen. Diese also müssen zumindest vorübergehend überwunden sein.

er weilt bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt; er weilt bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Verwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt.

In der gleichen Weise wie hinsichtlich des Körpers werden die Voraussetzungen der Achtsamkeitsmeditation für die vier anderen Grundlagen, nämlich Gefühle, Geist (Bewusstsein) und Geistobjekte (Bewusstseinsfaktoren, *dhamma*) beschrieben.

Auch hier haben wir immer die Verdoppelung in der Beschreibung "bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle". Hierdurch soll die besondere Einspitzigkeit und Unvermischtheit der Betrachtung hervorgehoben werden. Alle vier Begriffe, Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte, existieren ja nicht unabhängig voneinander. Die Aufspaltung in diese vier Begriffe ist eine analytisch-definitive, eine Abstraktion. Genau entlang dieser Abstraktion jedoch soll die Achtsamkeits-Meditation durchgeführt werden: eine Separation ohne jede Betrachtung der (scheinbaren) Komplexität.

1. Die Körperbetrachtung

wie nun, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in Betrachtung des Körpers?

Die Atmungs-Achtsamkeit

Da ist hier,

Der Kommentar geht davon aus, dass dieses "hier" sich auf das Gehen gemäß der Schule des Buddha bezieht und damit eine Abgrenzung von anderen Meditationsschulen vorgenommen werden soll

ihr Menschen, der Mensch in den Wald gegangen, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung.

Der Wald wird hier als abgeschiedener Ort angesehen, der für den zeitweiligen Aufenthalt geeignet ist. Da die Sangha des Buddha in der Hauslosigkeit lebte, bot sich der Wald als Ort der Abgeschiedenheit an. Ziel hiervon ist es der Ablenkung zu entgegen.

Wer meditiert, sollte sich also an einen reizarmen Ort begeben, sollte der Reizüberflutung entfliehen. In späterer Zeit ist der - auch zeitweilige - Rückzug ins Kloster als adäquate Form angesehen worden. Heute wäre hier das Retreat zu nennen. Für individuelle Meditation ist also ein ruhiger Ort nötig, an dem möglichst störungsfrei und geräuscharm meditiert werden kann, also z.B. bei abgestellten Telefon.

Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen,

Dieser Sitz soll Stabilität des Meditierenden ebenso garantieren wie die Leichtigkeit des Ein- und Ausatmens.

den Körper gerade aufgerichtet,

Die Aufrichtung des Oberkörpers ermöglicht einerseits eine sowohl ruhige wie auch tiefe Atmung, da der Brustkorb nicht zusammengedrückt wird. Laut Kommentar hat dies außerdem folgenden Vorteil: "Bei dem auf diese Weise Sitzenden nämlich verkrümmen sich weder Haut, Fleisch noch Sehnen. Und jene Schmerzgefühle, die ihn infolge des Sichkrümmens befallen möchten, diese steigen nicht auf. Da diese aber nicht aufsteigen, sammelt sich der Geist und die Übung wird nicht gestört, sondern gelangt zum Wachstum und zur Entfaltung."

Der Kommentar geht also von einem instrumentalen Charakter der Sitzhaltung aus, zum Zwecke unmittelbar Schmerzen zu vermeiden und damit mittelbar der Entfaltung dienlich zu sein. Demnach wäre jede Haltung, die (a) eine stabile Stellung ist, (b) das leichte und tiefe Ausatmen

ermöglicht und (c) Rückenschmerzen vermeidet, geeignet.

Bei den meisten Meditationsgruppen wird heute (a) auf dem Boden und (b) mit ungestützten Oberkörper gesessen. Die Tatsache, dass der Oberkörper nicht angelehnt sein soll macht jedoch offensichtlich keinen Sinn, wenn durch das Anlehnen eine höhere Stabilität erreicht werden kann, dem freien Atmen gedient ist und Schmerzen vermeiden werden können, wäre es m.E. völlig falsch, ja kontraproduktiv, auf das Anlehnen zu verzichten. Die Tatsache, dass sich der Mensch an den Fuß eines Baumes zurückziehen soll, ermöglicht dem Meditierenden das Anlehnen, warum sonst hätte der Erhabene einen Sitzplatz am Fuß eines Baumes empfehlen sollen?

Das Sitzen mit verschränkten Beinen macht nur einen Sinn, wenn auf dem Boden gesessen wird. Dies war in Indien zur Zeit Buddhas die übliche Art zu sitzen. Für den in die Hauslosigkeit gezogenen war es auch fast die einzig denkbare. Warum die heutigen im Westen Meditierenden jedoch den Boden einem Stuhle vorziehen sollten ist nicht ersichtlich. Es kann sich dabei auch kaum um einen Akt der Entsagung handeln, wenn hierfür teure Meditationskissen gekauft werden oder wenn der Meditierende mit seinem BMW zur Meditation auf dem Boden gefahren kommt. Demnach ist die übliche Sitzhaltung eigentlich nicht inhaltlich begründet, sondern beruht auf einem Ritus, m. E. sogar immer dann, wenn diese Haltung zu Schmerzen führt zu dem Tatbestand des "Hängens an falschen Regeln und Riten" (silabbata-paramasa), also einer Fessel, die spätestens beim Stromeintritt überwunden wird.

die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend,

Der Ausdruck "vor sich gegenwärtig haltend" (i) ist nicht besonders klar. Er bezieht sich auf jeden Fall auf ein Objekt, also vermutlich auf das Meditationsobjekt. Das Patisambhida-Magga (I, 176) bietet auch noch die Erklärung, die Achtsamkeit würde sich auf die Entrinnung als Ziel beziehen.

und achtsam eben atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Diese Übung ist ebenso einfach wie genial. Unsere alltägliche Hektik und Umtriebigkeit führt dazu, dass wir unendliche viele kleine, wichtige Dinge mit Unachtsamkeit strafen. So fällt uns unser Atem häufig erst auf, wenn wir Asthma oder andere Atemprobleme haben. Auf diesen ganz subtilen, immer gegenwärtigen und immer fühlbaren Vorgang sich zu konzentrieren, rät uns der Buddha. Und Atem ist auch so etwas wie das Synonym für leben (der Odem, der Lebenshauch). Durch diese Betrachtung kommen wir also mit unserem Leben in Kontakt. Ganz subtil und ganz hier und jetzt. Keine Reflexion unseres Lebens in

diskursivem Denken, sondern jenseits des Intellekts wird unser Leben erfahrbar: im Atem.

Lang einatmend, weiß er: 'Ich atme lang ein'; langausatmend, weiß er: 'Ich atme lang aus'. Kurz einatmend, weiß er: 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend, weiß er: 'Ich atme kurz aus'.

Nachdem die Konzentration auf den Atem gerichtet ist, erkennt der Meditierende Details über den Atem, Unregelmäßigkeiten werden erkannt. Sie werden nicht herbeigeführt, sondern sie geschehen einfach. Dabei entgehen sie nicht der Achtsamkeit. Nicht greift der Meditierende Regeln ein, indem er sich künstlich bemüht, immer gleichlang zu atmen. Er stellt eben nur fest wie der Atem ist: lang oder kurz. Er lässt den Atem geschehen. Dies tut er eigentlich (fast) immer. Das neue hier ist: er ist dessen gewahr. Das Gewahrsein ist dabei so völlig auf den Atem ausgerichtet, dass das Gewahrsein, das unser Bewusstsein und der Atem eins werden. Hierdurch wird unser Atem meist harmonischer und ruhiger, gegebenenfalls auch regelmäßiger, und da Geist (Bewusstsein) und Atem derzeit eins sind, ist auch unser Geist harmonischer, näher an der Vollendung.

'Den ganzen Körper empfindend werde ich einatmen', so übt er; den ganzen Körper empfindend werde ich ausatmen', so übt er.

An dieser Stelle tun sich viele Kommentatoren schwer, denn wie soll die Achtsamkeit nur auf den Atem gerichtet sein und auf nichts sonst, wenn gleichzeitig der ganze Körper empfunden wird. Mindestens seit Buddhaghosa behelf man sich mit der Interpretation, dass hier mit "Körper" der "Atemkörper" gemeint sein müsse, also das eingeatmete Luftvolumen in vollem Umfang. Nyanaponika hat in jüngerer Zeit vor allem diese Betrachtung unterstrichen. Dies widerspricht jedoch der Klarheit und Einfachheit der Darlegungen, wie sie stets das Wesen der Lehrreden des Buddhas war. Es gibt keinen Grund, warum der Erhabene den Begriff Körper (*kaya*) so ungewöhnlich benutzen sollte, noch dazu ohne ihn zu erläutern. Auch Thich Naht Hanh (in: Umarme Deine Wut) weist darauf hin, dass das Atemvolumen bereits zuvor (Lang einatmend, weiß er...) behandelt wurde. Es geht also vielmehr darum den Atem und seine Wirkung auf den ganzen Körper zu erfahren. Hier wird inhaltlich voll an die vorherige Übung angeschlossen: wurde dort die Einheit von Atem und Geist angestrebt, so geht es hier - folgerichtig - um nichts Geringeres als um die Einheit von Körper und Geist, wozu der Atem als Meditationsobjekt dient. Nur durch diese Betrachtung wird über die vorige Übung (Lang einatmend, weiß er...) hinausgegangen. Auch stellt diese Sicht eine logische Überleitung zur nächsten

Übung dar, in der es um die Beruhigung der Körperfunktionen geht.

'Die Körperfunktion beruhigend werde ich einatmen', so übt er; 'Die Körperfunktion beruhigend werde ich ausatmen', so übt er.

Bereits oben wurde die zunehmende Harmonie und Ruhe in Bezug auf den Atem erwähnt. Durch die Einbeziehung des Körpers im vorigen Schritt geht es nunmehr darum, diese Beruhigung nicht nur dem Atem zuteil werden zu lassen, sondern den gesamten Körper hieran partizipieren zu lassen. In diesem Schritt sind alle unsere Sinnestore verschlossen und unser Geist weilt beim Atem im Körper, die Ruhe empfindend, das Glück des Augenblickes genießend.

Gleichwie, ihr Menschen, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle, wenn er lang anzieht, weiß: 'Ich ziehe lang an'; wenn er kurz anzieht, weiß: 'Ich ziehe kurz an',- ebenso, ihr Menschen, weiß da der Mensch, wenn er lang einatmet: 'Ich atme lang ein'; langausatmend, weiß er: 'Ich atme lang aus'. Kurz einatmend, weiß er: 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend, weiß er: 'Ich atme kurz aus'. 'Den ganzen Körper empfindend werde ich einatmen', so übt er; den ganzen Körper empfindend werde ich ausatmen', so übt er. 'Die Körperfunktion beruhigend werde ich einatmen', so übt er; 'Die Körperfunktion beruhigend werde ich ausatmen', so übt er.

Dieser Abschnitt bringt inhaltlich keine neuen Informationen. Es wird das rhetorische Mittel der Wiederholung benutzt, um dem Hörer Gelegenheit zu geben, die einzelnen Schritte nochmals durchzugehen und sich so einzuprägen, denn die Lehrrede ist eine Rede und keine Schreibe. Während man im geschriebenen Text jeweils oben nochmals nachschauen kann, wenn etwas vergessen wurde, so ist dies beim gesprochenen Wort nicht möglich. Auch ein Nachfragen während des Vortrages ist in derart großen Versammlungen nicht möglich und würde auch den Versuch der anderen Zuhörer, die Rede zu memorieren durch Ablenkung torpedieren. Wohl konnte nicht jeder Zuhörer alles behalten, aber durch die Wiederholungen war es möglich, dass sich relativ viel beim ersten Hören einprägte und für Nachfragen standen ja auch die anderen Jünger nach der Lehrrede noch zur Verfügung, vorausgesetzt, diese konnten den Text behalten. Das aber wurde durch die Wiederholungen ermöglicht. Als formale Begründung für die Wiederholung bediente sich der Buddha üblicherweise, wie auch hier eines dazwischengeschobenen Gleichnisses. Der formale Ablauf ist hier also folgender (1) der Buddha erläutert einige Übungen, hier eine Vierergruppe, dann (2) kommt ein mit "gleichwie" eingeleiteter

Vergleich womit sich ein Grund für (3) die Rekapitulation der vier Übungen ergibt.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers;

Nach innen weilt er dadurch, dass er sich ganz versenkt hat, er weilt beim Atem, er indentifiziert sich mit dem Atem, er weilt beim Körper, Körper und Geist sind hier eine Einheit. Der Meditierende hat sich hier in der Meditation ganz ver-innerlicht. Er kann sich jedoch auch dem Körper objekthaft, als Beobachter, scheinbar als Dritter, nähern. So weilt er nach außen. Hierbei kann er tatsächlich einen Dritten beobachten und Parallelen zu sich ziehen (von diesem Fall geht Nyanaponika aus), er kann sich jedoch auch dem eigenen Körper wie einem Dritten nähern.

oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Selbstverständlich können diese beiden Betrachtungsweisen auch einander ergänzend abwechselnd durchgeführt werden. Buddhaghosa geht im Visuddhi-Magga (Weg zur Reinheit) davon aus, dass der gesamte Dreischritt nötig ist, um auf dem Weg zur Heiligkeit voranzuschreiten.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

Bei jedem dieser Phänomene (Dinge, dhamma), auf die die Achtsamkeit gerichtet wird, sei es der Atem sei es die Beruhigung einer Körperfunktion richtet der Meditierende nun seine Aufmerksamkeit hinsichtlich der einzelnen Phasen. Er zergliedert sie in eine Phase des Entstehens und eine des Vergehens. Und auch hier erfolgt wieder der Dreischritt: schließlich betrachtet er sie im Entstehen und Vergehen. Hierdurch schärft sich das Verständnis für die Vergänglichkeit (*anicca*) aller Phänomene.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig,

Hier wird der Körper als Körper identifiziert, aber eben auch nur als Körper, nicht als Wesen. Der Satz: "Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst", gilt auch hier, und zwar um so deutlicher als gerade im vorhergehenden Satz die Vergänglichkeit memoriert wurde.

eben nur so weit es der Erkenntnis dient.

Es wird eine Begründung dazwischengeschoben, um zu zeigen, wozu diese Achtsamkeit zu entfalten ist, nämlich der Erkenntnis wegen. Somit dient die Achtsamkeit zweierlei. Einerseits schärft sich die Achtsamkeit durch wiederholtes Üben selbst immer weiter. Andererseits dient sie der

Erkenntnis, und je weiter sie sich infolge Übung schärft, um so wissensklarer wird die Erkenntnis.

Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

Die Unabhängigkeit bedeutet natürlich nicht, dass er von allen und allem anderen unabhängig ist, denn in Erntezeit Systemen - und "Leben" ist das vernetzte System, gibt es keine völlige Unabhängigkeit, vielmehr bedingt eines das andere (*paticcama samupaddha*). Unabhängig bedeutet hier vielmehr selbstbestimmt. So ist in der *bhaddekaratta sutta* (*Majjhima Nikaya 131*) die Kenntnis des besseren Weges, allein zu leben, dargelegt. Nicht die Isolation von anderen bedeutet Unabhängigkeit, sondern das Loslassen, das Nichtanhaften am Vergangenen oder an Plänen (Träumen) für eine hypothetische Zukunft.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Dies ist ein typischer Schlusssatz eines Gedankenganges. Da es sich um einer Lehrrede handelt muss mit sprachlichen Mitteln ausgedrückt werden, wenn etwas zu Ende kommt. Dies geschieht in ähnlicher Weise, wie wir dem Ende eines Abschnittes dadurch (schriftlich) Ausdruck verleihen, dass wir eine Leerzeile einfügen und danach eine anders formatierte Überschrift setzen, die auf den nächsten Abschnitt hinweist. Dieser Hinweis auf den nächsten Abschnitt, auf noch folgendes, auf die Unvollständigkeit des bisher gesagten, erfolgt in der Lehrrede durch das Wörtchen "auch".

Die vier Körperhaltungen

Und weiter noch,

Auch dieser Einschub dient der Gliederung. Er zeigt an, dass ein weiterer Abschnitt folgt, der am zum gleichen Gesamtthema gehört, nämlich dem "einen Weg".

ihr Menschen: Gehend weiß da der Mensch: 'Ich gehe', stehend weiß er: 'Ich stehe'; sitzend weiß er: 'Ich sitze'; liegend weiß er: 'Ich liege'.

Ähnlich wie beim Atmen auch weiß der Mensch zwar, wenn er geht (oder atmet) auf die Frage "Gehst (atmest) Du?" die richtige Antwort. Allerdings ist er des Gehens normalerweise sowenig gewahr wie des Atmens. Genau dies jedoch soll durch die Achtsamkeitsübung geändert werden. "Der Weg ist das Ziel," ist eine häufig geäußerte Aufforderung, die uns dazu anhalten will, das Hier und Jetzt wahrzunehmen. Genau dies verlangt der Buddha von uns in extensio: Nicht nur sollen wir über das Ziel den Weg nicht vergessen, er geht noch weiter: es ist der Vorgang des Gehens, dem unsere Aufmerksamkeit gelten soll. Wenn wir unser Gehen detailliert und analytisch betrachten, so erkennen wir eine Entfremdung: wie wir gehen

wirkt merkwürdig, vielleicht sogar komisch. Hierdurch geschieht zweierlei: erstens erweckt dieses Befremden unsere Aufmerksamkeit, es kann und soll uns zu sehr detaillierter Betrachtung ermuntern. Zweitens trägt es dazu bei sich von der Identifikation mit dem Körper zu lösen. Wir erfahren mithin, dass sich unser Geist über den Körper befremdet, gar belustigt zeigt, und der Geist erkennt: dies gehört mir nicht, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.

Wie auch immer seine Körperstellung ist, so eben weiß er es.

Die Achtsamkeit im meditativen Akt geübt und geschärft, kann nun also bei jeder Körperstellung und damit auch zu jeder Zeit entfaltet werden. Damit befreien wir die Achtsamkeit aus der Beschränkung auf die Meditationshalle. Achtsamkeit kann mithin immer geübt werden. **So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.**

Hier wird das von oben bekannte Schema wieder aufgenommen. Es wird aber nicht schematisch wieder aufgenommen, vielmehr soll durch die formal gleiche Darstellung der Wiederholung die Wichtigkeit unterstrichen werden. Außerdem dient die formal und teilweise wörtliche Gleichheit als mnemotechnisches Hilfsmittel zum memorieren der Suttas in der mündlichen Überlieferung.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

Auch dient die Achtsamkeit auf den Wechsel der Körpertätigkeiten der Erfahrung des Entstehens und Vergehens, der Unbeständigkeit.

'Ein Körper ist da',

Hier sehen wir nun das Produkt der Betrachtung in Entfremdung. Nicht "Da ist mein Körper," sondern ein Körper ist da.

so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Die Wissensklarheit

Und weiter noch, ihr Menschen: da ist der Mensch beim Hingehen und Zurückgehen wissensklar in seinem Tun; beim Hinblicken und Wegblicken ist es wissensklar in seinem Tun; beim Beugen und Strecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Tragen der Gewänder ist er

wissensklar in seinem Tun; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist er wissensklar in seinem Tun; beim Entleeren von Kot und Urin ist er wissensklar in seinem Tun; beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein-)Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er wissensklar in seinem Tun.

Die bereits oben angedeutete Möglichkeit der Achtsamkeit bei allen Bewegungen wird nun erweitert auf alle Verrichtungen, auch die die über eine Einförmigkeit (wie sie das gehen beispielsweise noch hat) hinausgehen. Neben der Achtsamkeit tritt hier eine neue Vokabel in den Mittelpunkt: die Wissensklarheit. Während Achtsamkeit eine rein passive beobachtende Tugend ist, hat Wissensklarheit einen weiteren Aspekt, nämlich sie ist eine Grundlage des zielgerichteten Handelns. Demnach dient die Wissensklarheit, so entfaltet, einer Vielzahl von Zwecken: (1) sie dient dem zielgerichteten Handeln, (2) sie ist ein Baustein im Mosaik der Achtsamkeitsübung, auf dem weitere Bausteine aufbauen werden, (3) sie ermöglicht die Trennung von Leben und Praxis aufzuheben, das Handeln im Leben wird Teil unserer Praxis, (4) sie hilft uns, Vergänglichkeit zu erfahren, (5) sie ermöglicht uns aus der Identifikation mit unserem Körper zu entrinnen, und so Verständnis für die Lehre vom Nicht-Ich (anatta) zu gewinnen.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Erwägung der Widerlichkeit des Körpers

Und weiter noch, ihr Menschen: da betrachtet der Mensch eben diesen Körper von den Fußspitzen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten:

Wir leben in einer Zeit des Körperkultes. Das Selbstwertgefühl und die Identifikation der Leute geht heute ganz stark über ihren body. Kosmetik, körperbetonte Kleidung und body-styling sind Ausdruck des Zeitgeistes. Sinnlichkeit

und der Wunsch des Ergreifens und Anhaftens, des Kontakt-Haben-Wollens sollen hierdurch ausgelöst werden. Hierzu setzt der Buddha mit seiner Betrachtung der Widerlichkeit des Körpers einen Kontrapunkt. So wie Gulliver in Gullivers Reisen im Land der Riesen sich vor den Wesen, selbst vor gemeinhin als hübsch und begehrenswert angesehen Frauen ekelt, da er alle Details, Jede einzelne Pore, jede Hautunreinheit wie unter einem Mikroskop vergrößert sieht, so lehrt uns der Buddha, den analytischen teilgenauen Blick, der uns vom falschen Wähnen, vor der Verblendung schützt: Der Körper ist nicht hübsch, verführerisch und begehrenswert, denn dies würde zum Anhaften des Geistes und des Strebens an Körperlichkeit führen, so wie wir sie heute in unserer Gesellschaft tagtäglich sehen und auch selbst erfahren haben, nein vielmehr ist der Körper eine Ansammlung von Gelenköl, Rotz und ähnlichem, das uns als widerlich erscheint, je genauer wir uns in die Betrachtung versenken. Auch hier wird wieder das Ziel verfolgt, uns von der Identifikation mit dem Körper zu lösen: Dies gehört mir nicht, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.

'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin.'

Der Körper ist zwar ein Sammelsurium aller möglicher Unreinheiten, und damit kein Objekt der Begierde. Er ist aber keineswegs deswegen ein Objekt des Hasses, denn er dient uns, ist uns nützlich ist die Basis dieser unserer Inkarnation. Daher auch vergleicht der Buddha die Analyse des Körpers nicht etwa mit der Analyse anderer ekelhafter Dinge, sondern mit Nützlichem nämlich mit Nahrungsmitteln:

Gleich wie da, ihr Menschen, ein Korb wäre, gefüllt mit verschiedenerlei Körnern, wie Hülsenreis des Hoch- und des Tieflandes, Mugga- und Masa-Bohnen, Sesamkörnern und enthüllstem Reis. Den möchte ein Mann mit guten Augen öffnen und betrachten: 'Dies ist Hülsenreis des Hoch- und des Tieflandes, dies sind Mugga- und Masa-Bohnen, Sesamkörnern und enthüllster Reis.' Ebenso, ihr Menschen, betrachtet der Mensch eben diesen Körper von den Fußspitzen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten:

Genauso nämlich wie uns eine Detailanalyse dazu bringen kann, das Ekelhafte am Körper zu erkennen, genau so ist es auch möglich die wunderbare Funktionsweise dieses Körpers zu sehen. Die Arbeit unserer Organe, die Arbeit der

roten und weißen Blutkörperchen, die Arbeit des Hormonsystems, die Arbeit der Enzyme, die Funktionsweise von Organen wie dem Auge oder dem Gleichgewichtssinn, das Wunder der Gene, der Chromosomen, der DNS. So können wir hier in der Körperbetrachtung beides: die Begierde durch Erwägung von Widerlichkeiten besiegen und die Schönheit (jenseits des Begriffes von Begierde) und Vollkommenheit des Universums in seinen Teilen erkennen. So können wir selbst eine Krebszelle oder einen HIV-Virus nicht nur als schrecklich sondern auch als wunderbar ansehen.

'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Darm, Weichteile, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebesaft, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin.'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Erwägung der Elemente

Und weiter noch, ihr Menschen: da betrachtet der Mensch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: 'Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element.'

Die Einteilung in vier grundlegende Elemente ist uns heute zunächst fremd. Den Begriff "Element" verbindet der schulisch gebildete heute in erster Linie mit den chemischen Elementen aus dem Periodensystem. Zur Zeit des Buddha war man von einem anderen Begriff der Elemente ausgegangen. Vier grundlegende Elemente finden sich in fast allen philosophischen Systemen quer über die Welt. Mit dem Erdelement bezeichnet der Buddha entsprechend dem Verständnis seiner Zuhörer alles feste, harte Materie. Das Wasserelement steht für alles Flüssige. Mit dem Feuerelement ist die Wärme bezeichnet, man kann dabei auch an Energie (soweit es sich nicht um kinetische Energie

handelt) denken. Das Luftelement steht keineswegs nur für alles gasförmige, sondern für Bewegung.

Es ist gute Übung, die Dinge auf die Elemente Härte, Flüssigkeit, Wärme und Bewegung hin zu untersuchen. So können wir beispielsweise bei der Gehmeditation in der Anpassung des Fußes an die Form des Bodens das Element der Flüssigkeit wiedererkennen, in dem Moment wo wir den Widerstand des Fersenbeines am Boden bemerken, die Härte erkennen, im Erheben des Fußes das Aufsteigende des Hitzeelementes und die in den Muskeln dafür nötigen Verbrennungsprozesse und im Vorwärtsbewegen des Fußes die Bewegung.

Dies ist jedoch nicht die einzige mögliche Elementbetrachtung. Schon in anderen Varianten dieser Sutte, z.B. im *Taisho Tripitaka*, erscheinen zwei weitere Elemente: Raum und Bewusstsein.

Dies muss jedoch kein Mangel sein, denn man muss sich stets vor Augen halten, wozu die Erwägung der Elemente dienen soll. Einerseits wird der Körper in immer unpersönlichere Bestandteile zerlegt, was zur Entfremdung und Erkenntnis der Unpersönlichkeit führt, andererseits wird die Verwobenheit mit der Natur deutlich: genau die gleichen Elemente, die sich überall in der Natur wiederfinden, finden sich auch in diesem Körper. Dadurch werden Körper und Natur deutlicher eins, wohingegen im Deutschen von den Vokabeln her Mensch und Umwelt sich wie Feuer und Wasser gegenüber stehen. Hier ist der Mensch, der hört an seiner Haut auf, außen ist die Um-Welt, demgegenüber zeigt der Buddha die Alleinheit im Universum: dieser Körper ist Wasser vom Wasser der Natur, ist Erdeelement von der Erde, ist Wärme von der Wärme des Sonnensystems, ist Bewegung wie der Wind. Damit steht der buddhistische Begriff der christlichen Einstellung "Staub zu Staub - Asche zu Asche" und der Einstellung der Naturwissenschaften, z.B. der Chemie, die den Menschen aus den gleichen 92 chemischen Elementen zusammengesetzt sieht wie das gesamte Universum viel näher, als dem unökologischen Begriff "Um-Welt".

Für unsere Analyse der Elemente können wir natürlich auch uns vertraute Begriffe der modernen Naturwissenschaften heranziehen. Ein bloßes Anhaften an den vier Begriffen, die der Buddha nennt, muss für die heutige Zeit nicht das optimale sein. So kann sich der Mensch auch als Teil des Kohlenstoffkreislaufes sehen, wie die Nahrung, die uns mit Kohlenstoff versorgt, wie das CO₂, das wir ausatmen und das wir durch unsere Kraftwerke und Autos in einem Maße in die Luft pusten, dass Treibhauseffekt und Klimakatastrophe drohen, wie der Kohlenstoff, der in unseren Wäldern uns den rettenden Sauerstoff spendet, wie der Kohlenstoff, den die Natur aus der Luft absorbiert hat und, außerhalb der Atmosphäre in unseren

Kohlenflözen, Torfmooren und Ölfeldern sicher abgelagert hat. Von solchem Kohlenstoff bin auch ich. Teil eines globalen Umwandlungsprozesses, der ständig stattfindet und uns die Vergänglichkeit zeigen kann: da ist nicht ein Kohlenstoffatom in meinem Körper, das vor zehn Jahren schon in mir war, diese sind jetzt Luft, sind jetzt Baum, sind jetzt Blume, sind jetzt Kompost. Ich bin nicht ich. Ich bin Teil von allem. Und alles findet sich in mir wieder.

Gleich wie da, ihr Menschen, ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat, sich an der Kreuzung vierer Straßen niedersetzt, - ebenso, ihr Menschen, betrachtet der Mensch eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: 'Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Hitze-Element und das Wind-Element.'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Die neun Leichenfeldbetrachtungen

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und faulend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

Im alten Indien waren Erdbestattungen nicht üblich, die normale Totenzeremonie hat die Verbrennung vorgesehen. Dennoch wurden viele Menschen, insbesondere diejenigen, die sich eine rituelle Bestattung nicht leisten konnten oder keine Angehörigen hatten, auf dem Leichenfeld den Tieren überlassen.

Wenn man die (körperliche) Begierde überwinden möchte, die Identifikation mit dem Körper überwinden möchte, den Ich-Dünkel überwinden möchte, dann ist die Leichenfeldbetrachtung dazu sicher ein geeignetes

Mittel. Jeder Mensch glaubt gewöhnlich daran, dass er etwas besitzt, mindestens seinen Körper. Der in die Hauslosigkeit gegangene Mönch hat (fast) kein anderes Eigentum als seinen Körper. Die Leichenbetrachtung, die Tatsache, dass dieser Körper demjenigen, der sein Ich durch den Körper definiert hat tatsächlich nicht mehr gehört, sondern dass jetzt Tiere, Würmer z.B. die Besitzer dieses Körpers sind, vervollständigt die Betrachtung, dass da kein Ich ist, jedenfalls keines, das sich über den Körper definiert. So steht folgerichtig die Leichenbetrachtung am Ende der Körperbetrachtung.

Die Vergänglichkeitsbetrachtung hatte mit so einfachen Betrachtungen wie dem Entstehen und Vergehen eines Atemzuges begonnen. Schrittweise lenkt uns der Buddha zu dem Punkt der Vergänglichkeit, den wir am meisten scheuen: dem Tod. Und er endet nicht etwa dort und lässt uns sofort wieder von dieser unangenehmen Vorstellung fliehen, nein, er lenkt unsere ganze Aufmerksamkeit auf alle Details der Vergänglichkeit dieses Körpers.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen, und von den vielerlei Würmerarten zerfressen. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

Wie in jedem Schritt der Körperbetrachtung beständig steigend zu immer größerer Entfremdung, Distanz und Erkenntnis des Nicht-Ich vorangegangen wurde, so auch zeigt der Buddha hier Stück für Stück den Körper in einer Art, die die Ich-Identifikation in immer geringerem Maße zulässt.

Während die Beschreibung für uns und sicher auch für die Zeitgenossen des Buddha grauenerregend ist, so hebt sich der Buddha doch

mit dieser Übung positiv von den anderen Asketen seiner Zeit ab: die Überwindung der Identifikation mit dem Körper geschieht auf psychischem Weg, nicht durch Schmerzaskese, wie bei vielen anderen Gurus seiner Zeit.

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, ein Knochengerippe, fleischbehangen, blutig, von den Sehnen zusammengehalten. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, ein Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt von den Sehnen zusammengehalten. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weil er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weil er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weil er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, die Knochen, ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Beinknochen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es

der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, die Knochen gebleicht, muschelfarbig. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, die Knochen aufgehäuft, jahrelang daliegend. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Und weiter noch, ihr Menschen: als sähe der Mensch einen Körper, auf das Leichenfeld geworfen, die Knochen modernd, zu Staub geworden. Da wendet er es auf eben diesen (seinen eigenen) Körper an: 'Auch dieser

Körper ist so geartet, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!

So weilt er nach innen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder weilt nach außen beim Körper in Betrachtung des Körpers; oder er weilt nach innen und außen, beim Körper in Betrachtung des Körpers.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Körper.

'Ein Körper ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Körper in der Betrachtung des Körpers.

Immer wieder muss sich der Buddhismus mit dem Vorwurf des Pessimismus auseinandersetzen. Als Beleg hierfür werden unter anderem die Leichenfeldbetrachtungen herangezogen. Jedoch ist wahrheitsgemäßes Erkennen der Wahrheit kein Pessimismus. Daher kann die Betrachtung der Vergänglichkeit auch bei den Objekten, bei denen sie am deutlichsten wird, nicht falsch sein. Die hassfreie Betrachtung des Hässlichen hilft vielmehr, Gleichmut zu entwickeln. Umgekehrt kann das begehrensfreie Betrachten des Schönen ebenso Achtsamkeit sein - und dies ist in Ordnung, solange es uns nicht zum Anhaften, zur Gier, zum Wunsch nach Inbesitznahme, verleitet. Allerdings besteht diese Gefahr immer bei der Betrachtung des Schönen. Andere Versionen des *Satipatthana Sutta*, wie z. B. die aus dem *Taisho Tripitaka*, ergänzen daher auch Übungen der Freude und des Friedens.

2. Die Gefühlsbetrachtung

Wie nun, ihr Menschen, weilt der Mensch bei den Gefühlen in der Betrachtung der Gefühle?

Während wir im Westen gewöhnlich Körper und Geist als die beiden Seiten unserer Identität ansehen, steht hier noch das Gefühl dazwischen. Allerdings unterscheidet sich der Gefühlsbegriff des Pali (*vedana*) von dem, was wir gemeinhin unter Gefühl verstehen. Während wir "Gefühl" als Synonym für Emotion betrachten, also auch Hass, Stolz oder Liebe hierzu zählen, geht die buddhistische Psychologie von drei Merkmalsausprägungen aus: positiv, negativ und indifferent. In diesem Zusammenhang sei auf das Lebensrad hingewiesen, in welchem Gefühl als die Folge des Sinneneindrucks auftritt und Grundlage für das Begehren bildet.

Wenn da, ihr Menschen, der Mensch ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein freudiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich';

Primäres Ziel der Gefühlsbetrachtung ist es also, sich des Gefühles als Gefühl bewusst zu sein, es mithin zu identifizieren und zu klassifizieren hinsichtlich seiner drei Merkmalsausprägungen. Durch den Akt des Identifizierens und Klassifizierens gewinnen wir Abstand zu den Gefühlen, wir lassen uns nicht von den Gefühlen gefangen nehmen. Somit sind wir unseren Gefühlen weder verhaftet, noch lehnen wir sie ab oder unterdrücken sie. Wir konstatieren sie lediglich. Damit haben wir einen Schritt hin zum Loslassen (*uppekha*) gemacht.

wenn er ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnengebundenes freudiges Gefühl empfinde ich';

Nach der Konstatierung kommt nun die Ursachenforschung. Es wird untersucht, ob sinnliche Wahrnehmung Ursache des Gefühles ist und diese Analyse wird mit der Gefühlsqualität verknüpft. Auch hier erfolgt eine nüchterne Analyse, die vermeiden hilft, uns von unseren Gefühlen gefangen nehmen zu lassen. Die Nichtvereinnehmung geht also über die Abstandsgewinnung durch Registrierung. Würde sie über die Ablehnung gehen, so wäre negative Verstärkung zu befürchten. Verstärkung - weder positive noch negative - von der Gefühlsabhängigkeit zu überwinden ist jedoch gerade das Ziel, um sich vom Anhaften zum Loslassen zu bewegen. Diese klassifizierende Analyse wird im folgenden in der üblichen Art gründlich ergänzt, bis alle Kombinationen aufgezählt sind.

wenn er ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnenfreies freudiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnengebundenes leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnenfreies leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein sinnengebundenes weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich';

wenn er ein sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfindet, so weiß er: 'Ein

sinnenfreies weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich';

So weilt er nach innen bei den Gefühlen in Betrachtung des Gefühles; oder weilt nach außen bei den Gefühlen in Betrachtung des Gefühles; oder er weilt nach innen und außen, bei den Gefühlen in Betrachtung des Gefühles.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Gefühlen.

Natürlich darf die Vergänglichkeitsbetrachtung auch hinsichtlich der Gefühle nicht fehlen. Da die Gefühle vergänglich sind wäre es falsch, ihnen anzuhaften. Und so bleibt die Konstatierung des Nichtanhaftens als Abschluss dieses Abschnittes:

'Ein Gefühl ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch bei den Gefühlen in der Betrachtung des Gefühles.

3. Die Geistbetrachtung

Wie nun, ihr Menschen weilt der Mensch beim Geist in der Betrachtung des Geistes?

Nachdem der Mensch seinen Körper und seine Gefühle analytisch betrachtet hat, wendet er sich nun der Prüfung seines Geistes, dem Bewusstseins-Check zu. Die Analyse bezieht sich hierbei in keinem Fall auf das überweltliche, sondern lediglich auf das weltliche Bewusstsein.

Da weiß der Mensch vom begehrliehkeitsbehafteten Geist:

'Begehrliehkeitsbehaftet ist der Geist;

er weiß vom begehrliehkeitsfreien Geist:

'Begehrliehkeitsfrei ist der Geist;

Um auch hinsichtlich der Bewusstseinszustände (cittasamskara) zu einer Klassifizierung zu kommen, stellt der Buddha jeweils ein Kriterium als zu messendes an, z.B. die Begehrliehkeit. Hierbei kann sich die Begehrliehkeit beziehen auf Reichtum, Sex, Ruhm, Schlemmerei oder Schlaf. Eine genaue Analyse wird natürlich die Begehrliehkeit auch nach dem Objekt der Gier benennen. Dann wird festgestellt, ob es sich um einen günstigen oder einen ungünstigen Geisteszustand handelt, einen des Verhaftetseins oder einen der Freiheit. Somit dient die Analyse zur Selbsterkenntnis und ist damit Grundlage zur Selbst-Entwicklung. Indem der Geist seinen eigenen Zustand diagnostiziert und etikettiert emanzipiert er sich von eben diesem

Zustand, insofern er in der Merkmalsausprägung "behaftet" ist. Wahres Glück, so sagt der Buddha, ist Leben mit wenig Begehren, wenig Besitz und genügend Zeit die vielen Wunder in uns und um uns zu genießen.

er weiß vom hassbehafteten Geist: 'Hassbehaftet ist der Geist;

Bei dem Objekt Hass oder Wut ist die achtsame Betrachtung ganz besonders wichtig. Denn durch die ruhige Betrachtung unserer Wut, ihrer Ursachen und ihrer möglichen Folgen werden eben die Äußerungen unserer Wut vermieden, die zu solchen Folgen führen. Das reflektierende Innehalten führt zu einem reflektierten Inhalten und damit zu einer Unterbrechung der Kette unheilsamer und karmisch negativer Handlungen.

er weiß vom hassfreien Geist: 'Hassfrei ist der Geist;

Hierfür gilt folgerichtig, dass das reflektierende Inhalten gerade nicht zum reflektierten Innehalten führen muss und soll. Vielmehr erkennt man die potentielle liebende Zuwendung. Dies ist die Voraussetzung positiven Handelns, positiven *karmas*. Dies ist der Punkt an dem gilt:

Meditieren - Wissen - Handeln!

er weiß vom verblendeten Geist: 'Verblindet ist der Geist;

er weiß vom unverblendeten Geist: 'Unverblindet ist der Geist;

er weiß vom gehemmten Geist: 'Gehemmt ist der Geist;

er weiß vom zerstreuten Geist: 'Zerstreut ist der Geist;

er weiß vom entwickelten Geist: 'Entwickelt ist der Geist;

er weiß vom unentwickelten Geist: 'Unentwickelt ist der Geist;

er weiß vom überrtreffbaren Geist: 'Überrtreffbar ist der Geist;

er weiß vom unüberrtreffbaren Geist: 'Unüberrtreffbar ist der Geist;

er weiß vom gesammelten Geist: 'Gesammelt ist der Geist;

er weiß vom ungesammelten Geist: 'Ungesammelt ist der Geist;

er weiß vom befreiten Geist: 'Befreit ist der Geist;

Befreit ist befreit vom Anhaften, hier insbesondere vom Anhaften an die nicht wahrheitsgemäße Ansicht der Wahrheit, also der Verblendung. Befreit ist der Geist der weder dem Sein, dem Reich der Gier, noch dem Nicht-Sein, der Illusion des Nihilismus, verhaftet ist.

er weiß vom unbefreiten Geist: 'Unbefreit ist der Geist.

Unterschiedliche buddhistische Schulen führen selbstverständlich unterschiedliche Bewusstseinszustände auf.

So weilt er nach innen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder weilt nach außen beim Geist in Betrachtung des Geistes; oder er weilt nach innen und außen, beim Geist in Betrachtung des Geistes.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er beim Geist; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er beim Geist; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er beim Geist.

Auch hinsichtlich der Bewusstseinszustände (oder geistigen Formationen) wird das Erscheinen, Verweilen und Schwinden dieser Phänomene betrachtet. Dabei erkennen wir sowohl die Ursachen der Bewusstseinszustände als auch ihr möglichen Folgen. Wir sind uns also dabei beständig des Gesetzes vom Entstehen in Abhängigkeit bewusst und wenden dieses analytisch an.

'Geist ist da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch beim Geist in der Betrachtung des Geistes.

4. Die Geistobjektbetrachtung

Aufgabe dieses Abschnittes ist es die Betrachtung des Geistigen und des Körperlichen zusammenzuführen. Dabei trifft der Buddha eine klare Auswahl hinsichtlich der zu betrachtenden Geistobjekte. Als Denkinhalte werden nämlich die Objekte der buddhistischen Philosophie aufgeführt. Es geht also um die Wissensergründung auf dem "einzigem Weg zur Erreichung des Nibbana".

Wie nun, ihr Menschen weilt der Körper bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte?

Die fünf Hemmungen

Konsequenterweise beginnt eine Betrachtung des "einzigem Weges", des *ekayana* mit dem, was uns daran hindern kann, diesen Weg zu gehen, denn die Überwindungen dieser Fesseln erst ermöglicht das Beschreiten des *ekayana*.

Da weilt, ihr Menschen, der Mensch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

Wie nun, ihr Menschen weilt der Mensch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen?

Da weiß hier, ihr Menschen, der Mensch, wenn in ihm Sinnenverlangen da ist: 'Sinnenverlangen ist in mir'.

Ein inhaltlich nicht aber funktional identischer Abschnitt fand sich bereits oben in der Geistbetrachtung: "Da weiß der Mensch vom Begehrlichkeitsbehafteten Geist: 'Begehrlichkeitsbehaftet ist der Geist'. Während es oben nur um die Erforschung und Klassifizierung des Bewusstseinszustandes ging, hat die Begehrlichkeit hier eine andere funktionale Dimension, sie ist nämlich ein Hemmnis auf dem *ekayana*. Bevor eine Lösung aus dieser Lage angeboten wird, kommt jedoch der Vollständigkeit halber die Umkehrung:

Er weiß, wenn in ihm kein Sinnenverlangen ist: 'Kein Sinnenverlangen ist in mir.'

Und nun also die Lösung zur Überwindung des Hindernisses:

Wie es zur Entstehung unentstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er;

Aber wie nun kommt es denn zum Aufgeben des entstandenen Sinnenverlangens. Nun dies hat der aufmerksame Hörer bzw. Leser bereits oben erfahren: eben durch die analytische Betrachtungsweise, das Etikettieren und die damit verbundene Distanz, sowie gegebenenfalls durch die Betrachtung der Unvollkommenheit und der Vergänglichkeit. Der Kommentar nennt sechs Hilfsmittel, durch die es zum Aufgeben des Sinnenverlangens kommen soll, nämlich 1. die Vorstellung des Unreinen, 2. Meditation über das Unreine, 3. Bewachen der Sinnesportalen, 4. Maßhalten beim Essen, 5. edle Freundschaft und 6. ein geeignetes Gespräch.

und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Sinnenverlangens kommt, auch das weiß er.

Schwieriger jedoch ist es, dieses Nichtentstehen zu erreichen daher ist es als letztes genannt, die Krone der Übung, bezogen auf die Überwindung des Sinnenverlangens. Denn während zunächst von der Anwesenheit des Sinnenverlangens gesprochen wurde, dann von der (evtl. zufälligen) Abwesenheit des Sinnenverlangens und als drittes von der Überwindung, wobei offensichtlich das Entstehen noch nicht vermieden werden konnte, geht es nunmehr darum auch dies noch zu bewerkstelligen, nämlich das Entstehen des Hemmnisses überhaupt zu vermeiden. Dies nun kann nur durch intensive Übung erreicht werden. Da jedoch bei der Analyse gemäß des Gesetzes des Entstehens in Abhängigkeit auch die Ursachen erforscht wurden, kann der aufmerksam Übende nun bei Auftreten eben dieser Ursachen die mögliche Folge des Entstehens des Hemmnisses bedenken und so

bereits auf sein Verhältnis zur Ursache Einfluss nehmen, indem er bereits hier einschreitet. So wäre es z.B. eine Möglichkeit, wenn man erkannt hat, dass ein bestimmter Schlüsselreiz ein bestimmtes Sinnenverlangen auslöst, sich des Schlüsselreizes nicht mehr auszusetzen. Dies wäre in der Terminologie des Kommentars die Bewachung der Sinnespforten. Traditionell wird im Theravada davon ausgegangen, dass bereits der Stromeingetretene (also der auf der ersten Stufe des Weges zur Heiligkeit befindliche) ein reduziertes Sinnenverlangen hat, während beim Nichtwiederkehrer (der 3. Stufe des viergliedrigen Weges zur Heiligkeit) die Fessel des Sinnenverlangens völlig überwunden ist, weswegen der Nichtwiederkehrer nicht wiedergeboren werden muss: auch die Gier nach Werden (Wiedergeborenwerden) ist erloschen.

Da weiß hier, ihr Menschen, der Mensch, wenn in ihm Hass da ist: 'Hass ist in mir'. Er weiß, wenn in ihm kein Hass ist: 'Kein Hass ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandenen Hasses kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Hasses kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Hasses kommt, auch das weiß er.

Für den Hass gilt das gleiche, was oben über das Sinnenverlangen gesagt wurde ergänzt um die Bemerkungen, die im Abschnitt der Geistbetrachtung zum Hass gemacht wurden.

Der Kommentar empfiehlt sechs Dinge, die zum Aufgeben des Hasses führen: 1. das Aufnehmen der Vorstellung der Güte, 2. die Entfaltung der Güte-Meditation, 3. das Bedenken der Tatsache karmischer Wirkung, 4. regelmäßiges Nachdenken eben darüber, 5. edle Freundschaft und 6. ein geeignetes Gespräch.

Da weiß hier, ihr Menschen, der Mensch, wenn in ihm Starrheit und Müdigkeit da ist: 'Starrheit und Müdigkeit ist in mir'. Er weiß, wenn in ihm keine Starrheit und Müdigkeit ist: 'Keine Starrheit und Müdigkeit ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandener Starrheit und Müdigkeit kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandener Starrheit und Müdigkeit kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Starrheit und Müdigkeit kommt, auch das weiß er.

Im Gegensatz zu den beiden vorgenannten Hemmnissen handelt es sich hierbei nicht um eines der Wurzelübel, sondern um ein abgeleitetes Übel. Die Wurzelübel Gier, Abneigung und Verblendung gehen hier vielmehr ein bestimmtes Wirkgefüge ein, um Starrheit und Müdigkeit entstehen zu lassen. Von der Gier ist es hier die Gier nach Schlaf und Bequemlichkeit. Von der Abneigung ist es die Abneigung gegen ernsthaftes Streben und

ganz allgemein gegen Arbeit. Ganz wesentlich ist jedoch die Verblendung Mitverursacherin von Starrheit und Müdigkeit, nämlich die nicht ernsthafte Beschäftigung mit dem "einzigem Weg". Neben dieser Ableitung des Hemmnisses aus den Wurzelübeln können es auch äußere Umstände sein, die Starrheit und Müdigkeit fördern. Diese als Elemente des Entstehens in Abhängigkeit zu erkennen, ermöglicht das Aufgeben von Starrheit und Müdigkeit. Der Kommentar nennt hier: "1. das Erkennen der Ursache des zu reichlichen Essens", was ganz sicher ein Grund gerade des nachmittäglichen Leistungsabfalls aufgrund von Müdigkeit ist, "2. das Wechseln der Körperstellung", hier geht es offensichtlich um den Begriff der Starrheit, der gerade als Folge der Meditationshaltung auftreten kann, "3. die Betrachtung der Vorstellung des Lichtes", also eine psychologische Maßnahme gegen die Müdigkeit, "4. der Aufenthalt im Freien", nach der psychologischen Behandlung der Müdigkeit wird diese nun physiologisch bekämpft durch (a) Licht und (b) erhöhte Sauerstoffzufuhr, es folgen, wie üblich, 5. edle Freundschaft und 6. das geeignete Gespräch. Der Erhabene selbst nennt im Anguttara Nikaya (VIII, 58) noch eine Reihe weiterer Methoden, nämlich 1. das Vermeiden des auslösenden Schlüsselreizes, 2. Nachdenken über die Lehre, 3. Auswendiglernen oder Rezitieren von Sutren, (durch beide letztgenannte Punkte soll die Konzentration geschärft und damit die Müdigkeit bekämpft werden), 4. das Schütteln der Ohren und Reiben der Glieder, ein Tipp der an das erinnert, was uns der ADAC im "Siebten Sinn" rät, wenn beim Autofahren Müdigkeit und Starrheit den Fahrerfolg gefährden, ähnlich auch Punkt 5. Aufstehen vom Sitz, Augen befeuchten und nach allen Richtungen in die Ferne blicken, 6. Wahrnehmung und Vergegenwärtigung des Lichtes, was wir schon als Methoden des Kommentars erwähnt haben, 7. Auf- und Abgehen mit nach innen gerichteten Sinnen, hier wird also Bewegungstherapie verknüpft mit der Introversion um den Meditationserfolg nicht zu beeinträchtigen und schließlich 8. die ultima ratio: Schlaf, allerdings eingeschränkt durch flankierende Maßnahmen, denn es soll ja nur der physischen Ermüdung, nicht aber dem inneren Schweinehund nachgegeben werden, also: wissensklar einschlafen, sich dabei bereits auf den Zeitpunkt des Wiederaufstehens einrichten, ohne sich dabei "dem Genuss des Liegens und Sichreckens zu überlassen".

Da weiß hier, ihr Menschen, der Mensch, wenn in ihm Aufgeregtheit und Gewissensunruhe da ist: 'Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist in mir'. Er weiß, wenn in ihm keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe ist: 'Keine Aufgeregtheit und Gewissensunruhe

ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandener Aufgeregtheit und Gewissensunruhe kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandener Aufgeregtheit und Gewissensruhe kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Aufgeregtheit und Gewissensunruhe kommt, auch das weiß er.

Ein zweites Hemmnis, das kein Wurzelübel ist, wird aufgeführt, es bildet gewissermaßen den negativen Gegensatz zur vorherbesprochenen Schläffheit: die Unruhe. Die Unruhe ist dabei in zwei Arten denkbar, nämlich einmal die Unruhe aufgrund der Erkenntnis der karmischen Unvollkommenheit der eigenen Handlungen, eben die Gewissensunruhe, zum anderen die Aufgeregtheit, die eine andere Ursache hat. Auch hier empfiehlt der Kommentar sechs Gegenmittel, nämlich 1. Wissensreichtum, denn aufgrund des tiefen Eindringens in die Lehre schwindet die Zerstreutheit und Konzentrationsschwäche, die häufig Ursache der Aufgeregtheit ist, 2. Befragung, denn die Konzentration auf das, was uns ein anderer sagt steht der oben angeführten Konzentrationsschwäche entgegen, 3. die Kenntnis der Ordensregeln, was sich allerdings nur auf Mönche und Nonnen bezieht, man kann dies jedoch auch auf die übrigen erweitern, indem man die Kenntnis der *silas*, also der Verhaltensregeln anführt; die Kenntnis und Befolgung dieser beseitigt bereits viele Gründe der Aufgeregtheit, vor allem aber der Gewissensunruhe, 4. der Umgang mit Älteren, denn Aufgeregtheit ist normalerweise eine Untugend der Jugend, und natürlich 5. edle Freundschaft und 6. ein geeignetes Gespräch.

Da weiß hier, ihr Menschen, der Mensch, wenn in ihm Zweifel da ist: 'Zweifel ist in mir'. Er weiß, wenn in ihm kein Zweifel ist: 'Kein Zweifel ist in mir.' Wie es zur Entstehung unentstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; wie es zum Aufgeben entstandenen Zweifels kommt, auch das weiß er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen des aufgegebenen Zweifels kommt, auch das weiß er.

Zweifel ist die Kombination des (positiven Aspektes) des kritischen Denkens mit dem (negativen Aspekt) des nur oberflächlich entwickelten Wissens. Denn wäre das Wissen weiterentwickelt, so wäre der Zweifel überwunden, folglich ist die Wissensentfaltung die beste Methode den Zweifel zu bekämpfen ohne das Kind mit dem Bade auszuschütten, nämlich auch den kritischen Geist zu bekämpfen. So auch führt der Kommentar als 1. Wissensreichtum an. Es folgen 2. Befragung als Mittel, zu Wissensreichtum zu gelangen, 3. Kenntnis der Ordensregeln, 4. ein hohes Maß an Vertrauen, wobei diese beiden Punkte in mir eher den Anschein erwecken, hier

würde mit dem Zweifel auch die Kritikfähigkeit bekämpft, und natürlich einmal mehr 5. edle Freundschaft und 6. ein geeignetes Gespräch.

So weit er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte;

Auch hier werden also die genannten Geistobjekte, nämlich die Hemmnisse, nicht einfach bekämpft oder unterdrückt, sondern zum Gegenstand reflektierender Betrachtung gemacht, um durch Einsicht zur Überwindung zu kommen. Und auch hier wird es hilfreich sein, diese Phänomene nicht nur bei sich selbst (nach innen) sondern auch bei Dritten (nach außen) zu analysieren. Im weiteren wird, wie üblich auch der Vergänglichkeit der Hemmnisse als Folgen bestimmter Wirkursachen gedacht.

oder weit nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weit nach innen und außen, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weit er bei den Geistobjekten; die Dinge im Vergehen betrachtend, weit er bei den Geistobjekten; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weit er bei den Geistobjekten.

'Geistobjekte sind da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weit der Mensch bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Hemmungen.

Die fünf Gruppen des Anhaftens

Die Entwicklung der Betrachtung der Geistobjekte geht weiter. Begonnen wurde mit den fünf Hemmnissen, also ein eindeutig hinderlicher Aspekt auf dem Weg zur Erleuchtung, dem *ekayana*. Der Erhabene entwickelt die ausgewählten Geistobjekte systematisch weiter, vom Negativen allmählich zum Positiven schreitend. Noch immer im negativen Bereich, aber nicht in dem Maße negativ besetzt wie die Hemmnisse sind die Gruppen des Anhaftens. Während die Hemmnisse zu Überwinden sind, können die Gruppen des Anhaftens im *samsara* nicht überwunden werden, sie existieren weiter, die Kunst ist jedoch sich von den Gruppen insoweit zu emanzipieren, dass sie keine Macht im Sinne des Anhaftens mehr über uns haben. Damit wäre dann die Stufe des Heiligen (*arahat*) erreicht, also die Überwindung des *samsara* durch Eintritt ins *nibbana*. Die buddhistische Terminologie spricht von den "Gruppen" des Anhaftens, da jede dieser Gruppen wiederum ein Gefüge zahlreicher Einzelaspekte ist. So ist in der Gruppe der

Körperlichkeit unterschiedliches enthalten, was uns anhaften lassen will. So kann die Körperlichkeitsgruppe als Gruppe aus den vier Grundelementen (*dhatu*) gesehen werden, sie kann jedoch als Basis unter anderem unseres Hormonsystems mit den durch dieses bedingten Trieben (Sex, Hunger, Aggression) gesehen werden, um nur zwei mögliche Aspekte der Gruppenhaftigkeit dieser Gruppe zu nennen.

Und weiter noch, ihr Menschen, da weilt der Mensch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhaftens.

Wie nun, ihr Menschen, weilt der Mensch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhaftens?

Da weiß hier ein Mensch: 'So ist die Körperlichkeit; so ist die Entstehung der Körperlichkeit; so ist der Untergang der Körperlichkeit.

Die Wichtigkeit der Körperlichkeitsgruppe (*rupa-kkhandha*) ergibt sich schon aus ihrer Stellung ganz am Anfang der Betrachtung. Sie kann auch am besten Objekt der Sinneswahrnehmung sein. Auch die Tatsache, dass bei der abstrakten Aufspaltung des Menschen in die fünf Gruppen häufig eine Zweiteilung gemacht wird, nämlich in Körperlichkeit und Geistigkeit, eine Zweiteilung, die uns sowohl aus der westlichen Philosophie bekannt ist, als auch aus buddhistischen Darstellungen (*nama-rupa*).

So ist das Gefühl; so ist die Entstehung des Gefühles; so ist der Untergang des Gefühles.

Während die Einteilung in Körper und Geist uns noch ganz geläufig ist, kommen wir jetzt zu einer schwierigeren Einteilung. Im Abhidharma finden wir eine ganz hilfreiche Einteilung, nämlich eine Dreiteilung. Da ist einmal der Körper als unumstritten selbstständiges Erkenntnisobjekt; der Geist wird jedoch in zwei Gruppen eingeteilt, einerseits das Bewusstsein, andererseits die Geistesfaktoren (was mithin den drei Gruppen Gefühl, Wahrnehmung und geistigen Gestaltungen respektive Geistesformationen entspricht). Die Unterscheidung in insgesamt fünf Gruppen des Anhaftens, die uns zunächst nicht geläufig und daher auch nicht unmittelbar einsichtig sind, hat seine Ursache in dem Bestreben des Buddhas, uns unseres eingebildeten Egos immer weiter zu entfremden, daher also werden die Geistesfaktoren nochmals in drei Gruppen aufgesplittet. Die Gefühlsgruppe (*vedana-kkhandha*) ist dabei so definiert, dass es sich um die durch den Sinneneindruck bedingten Gefühle (Empfindungen)

handelt, also die Gefühle, die durch Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper und Geist-Eindruck

verursacht sind (vgl. dazu Samyutta Nikaya XXII,56).

Wie bereits oben ausgeführt, wird bei den Gefühlen nur unterteilt in positive, negative und indifferente Gefühle (Empfindungen). Durch eine Kombination dieser Dreiteilung mit der Frage nach der Ursache kommen wir zu einer Fünfeiteilung der Gefühlsgruppe in 1. körperliches Wohlgefühl, 2. körperliches Schmerzgefühl, 3. Geistiges Wohlgefühl, 4. Geistiges Schmerzgefühl und 5. indifferentes Gefühl (vgl. auch Nyanaponika, B.Wtb.)

So ist die Wahrnehmung; so ist die Entstehung der Wahrnehmung; so ist der Untergang der Wahrnehmung.

Die Wahrnehmungsgruppe besteht aus Formwahrnehmung, Tonwahrnehmung, Geruchswahrnehmung, Geschmackswahrnehmung, Wahrnehmung von körperlichem Eindruck und Wahrnehmung von Geistobjekten.

Worin besteht nun der Unterschied zwischen der Gefühlsgruppe und der Wahrnehmungsgruppe? Angenommen ich sehe am Ende einer langen, beschwerlichen Wanderung mein Haus wieder. Was geschieht hier wirklich? Es gibt zwei körperliche Objekte: meinen Körper und das Haus. Ein Sinnesorgan meines Körpers, das Auge tritt in Kontakt mit dem Sehobjekt, dem Haus. Verschiedene Dinge passieren jetzt. Der Sinneneindruck den das Objekt Haus in mir hinterlässt wird als großer Gegenstand, stabil anmutend von grauer Farbe identifiziert, das ist Wahrnehmung. Weiterhin wird das Objekt mit in mir gespeicherten Begriffen abgeglichen, wo durch zum Ergebnis gelangt wird, diese große graue Masse ist ein Haus, dieses wird nun mit gespeicherten Häusern verglichen, dieser Verarbeitungsprozess erkennt, dies ist nicht das Empire State Building oder der Kölner Dom, dies ist mein Haus. Die Form wird also wahrgenommen und erkannt: dieser Gegenstand ist (a) Haus und (b) meines. Dieser Abgleichungsprozess ist Bewusstsein. Neben diesem kognitiven Akt gibt es noch einen emotionalen Prozess. Mein Gefühl war am Ende der langen, beschwerlichen Wanderung ein körperliches Schmerzgefühl: die Füße taten mir weh, die Beine taten mir weh, müde und angespannt war ich. Wissend, dass dieses mein Haus ist empfinde ich ein (zunächst) geistiges Wohlgefühl: heimkommen, mich ausruhen können, mich bequem hinsetzen können, ein labendes Getränk zu mir nehmen können. Und tatsächlich, so können wir feststellen, ist Wahrnehmung und Empfinden zwar verschieden, doch voneinander abhängig.

So sind die geistigen Gestaltungen; so ist die Entstehung der geistigen Gestaltungen; so ist der Untergang der geistigen Gestaltungen.

In der Beschreibung des Heimkommenden ist aber bereits etwas angelegt, was wir Willen, "Geistesformationen" oder "geistige Gestaltungen" nennen können. Das Gefühl des Heimkommenden auf die Wahrnehmung des eigenen Hauses war nämlich gerade deswegen positiv, weil er sich gedanklich verschiedene Optionen auf die nahe Zukunft gerichteter Handlungen bewusst war, nämlich: "Ich will/werde dieses Haus betreten." "Ich werde/will ein labendes Getränk dort zu mir nehmen." Ich will/werde mich dort gemütlich ausruhen."

So ist das Bewusstsein; so ist die Entstehung des Bewusstseins, so ist der Untergang des Bewusstseins.

Auch das Bewusstsein ist nicht unabhängig von den Sinnenorganen, dementsprechend gibt es Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper- und Geist-Bewusstsein. Was an dem Beispiel von "mein Haus" mit dem Sehbewusstsein oben bereits durchgespielt wurde.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten.

'Geistobjekte sind da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den fünf Gruppen des Anhaftens.

Und genau diese fünf Daseinsgruppen und ihr Wirkgefüge machen es aus, dass dem Menschen der Gedanke kommt "Da ist ein Ich", was wiederum Ursache des Anhaftens ist.

Das Ich ist die vorübergehende funktionale Einheit von Nicht-Ich-Elementen, wobei die Definition zum Subjekt funktionaler Einheit durch gesellschaftliche Konvention und Übernahme dieser Konvention aufgrund der Bewusstwerdung als Willens- Wahrnehmungs- und Empfindungseinheit mit materieller Operationsbasis erfolgt.

Die sechs Sinnengrundlagen

Und weiter noch, ihr Menschen, da weilt der Mensch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

Wie nun, ihr Menschen, weilt der Mensch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen?

Da kennt, ihr Menschen, der Mensch das Auge, und er kennt die Sehobjekte;

Bereits oben im Beispiel des heimkommenden Wanderers wurden die fünf Gruppen des Anhaftens am Beispiel des Erkennens eines Hauses (Sehobjekt) und des Auges (Sinnesorgan) festgestellt. Der Buddha bezeichnet nun das Auge als innere Sinnengrundlage, da sie Bestandteil des sehenden Subjekts ist, das Sehobjekt bekommt die Bezeichnung "äußere Sinnengrundlage". In der gleichen Weise bearbeitet der Buddha alle sechs Sinne

und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er.

Der Buddha möchte aber nicht nur eine wissenschaftliche Beschreibung des Sehvorgangs geben, sondern Ziel seiner Erläuterungen ist es, die daraus entstehenden ethischen Probleme zu erläutern. Diese Probleme bestehen darin, dass diese Sinnenwahrnehmungen fesselnd sind. Was aber sind diese Fesseln? Nach dem Sutta-Pitaka sind dies 1. Persönlichkeitsglaube, 2. Hängen an Regeln und Riten, 3. Zweifel, 4. Sinnenlust, 5. Abneigung, 6. Verlangen nach feinkörperlichem Dasein, 7. Verlangen nach unkörperlichem Dasein, 8. Dünkel, 9. Aufgeregtheit, 10. Nichtwissen.

Eine andere Einteilung liefert uns das Abhidharma: 1. Sinnenlust, 2. Abneigung, 3. Dünkel, 4. falsche Ansicht, 5. Zweifel, 6. Hängen an Regeln und Riten, 7. Daseinslust, 8. Neid, 9. Geiz und 10. Nichtwissen.

Betrachten wir die Wirkungsweise dieser Fesseln am Beispiel Auge und Sehobjekt. Da gibt es zunächst die ganz natürliche, unverfälschte Sinnenbotschaft. Sehen wir eine attraktive Person des anderen Geschlechtes, so führt dies in der Regel dazu, mit dieser in Kontakt treten zu wollen, also z.B. zum Flirt. Wir machen und reden die unsinnigsten Dinge, um mit der Person, die Objekt unserer Sinnenlust ist, in Kontakt zu treten oder zu bleiben. Die Sinnenlust fesselt uns darüber hinaus an die vielen nichtigen Dinge. Pausenlos sind wir optischen Werbebotschaften ausgesetzt. So suggeriert uns z.B. eine mit Kondenswasserperlen benässte Colaflasche und dabei ein Glas (ebenso dargestellt) und mit Eiswürfel darin, wir sollten Cola trinken. Auch das Signal der Form einer Colaflasche oder die weiße Wellenlinie auf rotem Grund und dazu das Wortbild "Coke" machen

Reklame für ein Objekt der Sinnenlust. Obwohl eigentlich gar nicht das Ziel optischer Genuss ist, sondern 1. den Durst zu löschen, 2. sich zu erfrischen und 3. ein Geschmackserlebnis zu haben, wird mit einer optischen Botschaft geworben. Ziel aller dieser Werbebotschaften ist, ein bestimmtes Produkt zu kaufen, um den dahinterstehenden Kapitaleignern finanzielle Gewinne zu verschaffen. Geködert werden wir mit unserer Sinnenlust. So prägt unser Konsumverhalten und damit natürlich auch unseren Lebensstil und den Umfang, in dem wir glauben, die Mittel dazu, also Geld und indirekt Arbeit (um sich das Geld zu verschaffen), die Werbebotschaft und diese basiert auf der Sinnenlust. So also wirkt die Fessel der Sinnenlust. Und da die stärkste Sinnenlust die der Sexualität ist, haben wir allenthalben (häufig unterschwellig) sexualisierte Werbebotschaften, wodurch einerseits mehr verkauft wird, andererseits die Befriedigung von Sexualbedürfnissen stärker in den Mittelpunkt gestellt wird, als das früher der Fall war, was wiederum Kräfte bindet, wodurch wir der Fessel der Sinnenlust neben der direkten Werbebotschaft auch indirekt durch die unterschwellig angestachelte Sexuellust ausgesetzt sind.

Ebenso funktioniert es mit der Abneigung. Die Abneigung ist ursprünglich ein ebenso natürliches Gefühl wie die Sinnenlust. Wenn wir wissen, dass an einer Stelle sich besonders viele Mücken tummeln und uns stechen, so verursacht dies in uns Abneigung, was die Funktion hat, unseren Körper zu schützen. Gibt es besonders viele Dinge, die wir ablehnen, so nimmt uns diese Ablehnung gefangen, sie schränkt uns in unserem Handeln und in unserem Erleben ein. Was liegt also näher, als diese Abneigung auch zu instrumentalisieren, um die Leute stärker zu fesseln. Also definiert man irgendetwas als absolut hässlich (neudeutsch: out) und bietet gleichzeitig eine Alternative dazu an, die selbstverständlich gekauft werden muss, obwohl beide Alternativen vom Gebrauchswert her völlig identisch sind. Dabei kann es sich z.B. um die "aktuellen Farben" in der Mode handeln, um nur ein Beispiel aus den optischen Reizen herauszugreifen. Im Gegensatz zur Taktik mit der Sinnenlust führt dies also nicht zu (a) mehr Konsum und (b) mehr Lustgewinn, sondern zu (b) mehr Konsum durch (a) Frustration. Artikel A ist total out, ich habe ihn aber, also schäme ich mich und kaufe. Diese Unzufriedenheit fällt sehr deutlich auf, wenn man das Sprachverhalten der jungen Leute heute mit dem vor einigen Jahrzehnten vergleicht. Der Satz: "Ich hasse ..." und dann wird irgendeine Nichtigkeit benannt fällt wesentlich häufiger als früher.

Ganz eng im Zusammenhang damit steht der Dünkel, also die Selbsteinschätzung. Der Dünkel zerfällt in drei Gruppen, den

Minderwertigkeitskomplex, die Überheblichkeits- (oder auch Omnipotenz) -anmaßung und den Gleichheitsdünkel. Alle drei sind uralte, wohl mindestens so alt wie die Menschheit. Doch auch hier hilft uns die Werbebotschaft, die Fesseln zu verstärken. Wenn ich gezeigt bekomme, welche optischen Signale zu setzen z.B. gerade in der Haartracht, im Auto usw. in sind und ich zeige mich dazu noch mit sportlich aktueller Kleidung und Handy vor dem tiefer gelegten 190er, so entsteht in mir den Dünkel, etwas Besseres zu sein. Entspreche ich nicht dem durch die Werbung vermittelten Bild des dynamischen Yuppies, so habe ich, wenn auch bei mir die Gehirnwäsche der Werbung erfolgreich war, Minderwertigkeitskomplexe. Im anderen Fall muss ich mir jedoch mindestens gefallen lassen, von den Verblendeten so behandelt zu werden, als sei ich etwas schlechteres als sie, viele Menschen neigen nunmehr dazu, diese Rollenzuweisung anzunehmen und schon wieder sind wir beim Minderwertigkeitsdünkel. Schließlich gibt es noch den Gleichheitsdünkel, der uns erstens in der Demokratie kraft Ideologie eingepflegt wird, wie sonst sollte sich gleiches Stimmrecht für alle rechtfertigen lassen, zweitens auch wieder durch die Werbung eingepflegt wird. So wie ich mich darstelle, so bin ich (Haste was - biste was), suggeriert uns die Werbung, folglich ist nicht Charakter gefragt, sondern Kaufkraft und damit wird das Jahreseinkommen zu alleinigen Maßstab dessen was man erreicht, denn ansonsten sind wir ja alle gleich, so die Logik der Verblendeten. Früher fasste man dies mit dem Sprichwort zusammen: "Dummheit und Stolz wachsen auf einem Holz".

Damit sind wir auch schon bei dem Thema falsche Ansichten. Hier geht es vor allem um die Ansicht der Beständigkeit. Denn der grundlegendste Fehler, den die Leute machen, ist, dass sie unbeständige Dinge für beständig halten und daher über Veränderungen unzufrieden sind. Daneben ist in zunehmendem Maße die Frage zu stellen, was ist wichtig. Hierüber gehen die Meinungen sehr deutlich auseinander. Aus dem oben Gesagten geht hervor, und ich denke dies entspricht auch unserer Erfahrung, dass die meisten Leute sich in ihrem täglichen Leben so verhalten, als sei Geld das Wichtigste. Und dies obwohl das Geld nur auf der Illusion beruht, andere dazu veranlassen zu können, uns dafür etwas, haben wir genug davon (fast) alles, zu geben. Und da die anderen in der gleichen Verblendung verfangen sind, funktioniert dies sogar. Aber auch ansonsten werden die unsinnigsten Dinge für wichtig gehalten. Dies beginnt mit der Schwärmerei kleiner Mädchen für irgendwelche Pop-Idole, wobei auch hier die Werbung der Musikverlage und

Jugendzeitschriften alles tun, um diese falschen Ansichten anzuheizen. Doch auch danach sind es Identifikationen mit Leitbildern, die uns in falschen Ansichten führt und uns darin fesselt, sei es der Glaube an eine politische oder religiöse Heilslehre, die die Erlösung von irgendwoher außerhalb meiner selbst bringt, sei es die Identifikation mit einer Teilgruppe, schlimmstenfalls der Nation oder einer Anhängergruppe (Fußballfans). Hierbei haben wir etwas den Rahmen gesprengt, uns mit dem Sehobjekt zu befassen. Um dahin zurückzukommen sei im Zusammenhang mit den jugendlichen Pop-Idol-Anhängern darauf verwiesen, wie viele Leute bereit sind sich stundenlang anzustellen, wenn ein besonders promoteter Sänger-Hampelmann irgendwo zu sehen ist. Obwohl es bei "Musik" eigentlich ums Hören gehen sollte, verleitet die falsche Ansicht über die Wichtigkeit Leute dazu, Unbequemlichkeiten in Kauf zu nehmen, um diesen als Sehobjekt zu haben.

Die durch Auge und Sehobjekt entstehenden Zweifel wurden gerade im 20. Jahrhundert extensiv ausgedehnt. Von Filmtricks und special effects bis hin zur virtuellen Realität, wird uns optisch alles mögliche vorgegaukelt, so dass wir, je mehr wir in dieser Welt gefangen sind, um so mehr dem Zweifel unterliegen, inwiefern wir unseren Augen noch trauen können. Da vieles, was wir sehen zweifelhaft oder unwirklich, aber dennoch sichtbar ist, gewöhnen wir uns an Anblicke und Taten, die besonders erschreckend sind. So kann ein erhöhter Filmkonsum zu emotionaler Abstumpfung und Brutalität führen. Umgekehrt kann die zweifelhafte Welt, die in unserem Fernseher wohnt, z.B. Jugendliche zu einer Flucht von der Welt gerade zum Fernseher führen, denn dort ist zumindest eines sicher: man kann ihn abstellen. Da diese jedoch im Zweifel sind, wie die Wirklichkeit abläuft (vielleicht in weiten Teilen genauso!) setzt man sich dieser lieber nicht mehr aus.

Der Kommentar führt zum "Hängen an Regeln und Riten" aus: "Regeln und Riten befolgend kann man auch künftig dieses Sehobjekt erlangen". Dies klingt zunächst sehr weltfremd. Dies ist es jedoch leider nicht. "Sehen und gesehen werden", ist das Motto vieler gesellschaftlicher Ereignisse, von der Disco bis zum Wiener Opernball. Doch was ist die Voraussetzung der Teilnahme (neben Geld, dem Gott unseres kapitalistisch-konsumistischen Systems): das Hängen an Regeln und Riten, das Beachten bestimmter Vorschriften, von der Kleidervorschrift bis zur synchronisierenden Reglementierung der Bewegungen, auch "Tanz" genannt.

Ganz nah sind wir hiemit bei der Daseinslust, also dem Streben nach glücklichem

Dasein, denn in diesem erwarten wir die erwünschten Sehobjekte häufiger zu sehen. So sind z.B. leicht bekleidete, hübsche Leute an Orten wie in bestimmten Ferienclubs häufig zu sehen, also ist die Daseinslust, die es uns ermöglicht, möglichst oft auf diese Art Urlaub zu machen, eine Fessel, denn sie fesselt uns (a) an den häufigen Urlaub und (b) an den Mittelwerb dafür (Arbeit, Karriere).

Je größer die Fessel des Neides, das Sehobjekt mit anderen zu teilen, desto exklusiver müssen die Veranstaltungen sein, an denen ein so neidgeplagter teilnimmt. Die logische Folge davon ist der Geiz das Sehobjekt mit anderen zu teilen, dessen krankhafte Übersteigerung z.B. zu Kunstdiebstählen führt.

Alle diese Fesseln können jedoch nur deshalb zu Fesseln werden, weil wir sie nicht wahrheitsgemäß als Fesseln, also als etwas Unerwünschtes erkennen, sondern dies fälschlicherweise für positiv halten. Die Fessel der Unwissenheit tritt also gemeinsam mit jeder der neun anderen Fesseln auf.

Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er;

Da alle diese Fesseln, sobald wir ihres Charakters als Fesseln gewahr geworden sind, also in bezug hierauf die Unwissenheit überwunden haben, unerfreulich (*dukkha*) sind, müssen wir entsprechend der zweiten Edlen Wahrheit von der bedingten Entstehung nach eben diesen Bedingungen suchen, um durch Aufhebung der Bedingungen, die zum Entstehen dieser Fessel führten, die Wirkung aufzuheben:

wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Ähnlich wie oben auch, ist es nun Aufgabe des Menschen durch Vermeiden des Eintretens der Bedingungen, die als Wirkung die Fessel haben, deren Entstehung zu vermeiden.

Dies ist jedoch ein in der praktischen Durchführung gar nicht so leichtes Unterfangen. Mit dem Beschreiten der vier Pfade zur Heiligkeit werden diese Fesseln sukzessive überwunden. Völlig überwunden sind sie jedoch erst im Heiligen (*arahat*). So betreten die Edlen Menschen (*ariya-puggala*) diese Pfade zunächst als in den Stromeingetretener (*sotapanna*). In diesem sind fünf der zehn Fesseln bereits überwunden, nämlich falsche Ansichten, Hängen an Regeln und Riten, Zweifel, Geiz und Neid.¹

¹ Nach der Einteilung des sutta-pitaka hat der sotapanna folgende drei Fesseln überwunden: Persönlichkeitsglauben, Zweifelssucht und Hängen an Regeln und Riten, also die ersten Drei in der Aufzählung.

Der den Pfad der Einmalwiederkehr erreicht hat (*sakadagami*), hat Sinnenlust und Abneigung in ihren gröberen Formen hinter sich gelassen.²

Durch Erreichung des Pfades der Nichtwiederkehr (*anagami*) hat man diese beiden auch in ihren feinsten Formen hinter sich gelassen.

Der Heilige (*arahat*) schließlich hat alle zehn Fesseln hinter sich gelassen.

Da kennt, ihr Menschen, der Mensch das Ohr und kennt die Töne; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Für das Ohr und die anderen Sinnenorgane gilt das entsprechende wie für das Auge.

Da kennt, ihr Menschen, der Mensch die Nase und kennt die Düfte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Da kennt, ihr Menschen, der Mensch die Zunge und die Geschmäcke; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Da kennt, ihr Menschen, der Mensch den Leib und die berührbaren Objekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Mit diesem Sinn umschreibt der Buddhismus gewöhnlich das, was wir üblicherweise als Tastsinn empfinden. Die Beschreibung des Tastsinnes ist etwas ungenau, da z.B. die Temperaturwahrnehmung dazugehört.

Da kennt, ihr Menschen, der Mensch den Geist und die Geistobjekte; und welche Fessel durch diese beiden bedingt entsteht, auch die kennt er. Wie es zum Entstehen der nicht

entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, auch das kennt er; und wie es künftig nicht mehr zum Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt, auch das kennt er.

Der Buddha geht im Gegensatz zu dem üblichen westlichen Muster nicht von fünf sondern von sechs Sinnen aus. Beide Einteilungen berücksichtigen z.B. nicht den Gleichgewichtssinn, woran man erkennt das die Zahl der Sinne immer willkürlich ist und kein absolut richtige Einteilung. Der Buddha geht dabei auch nicht von der naturwissenschaftlichen Analyse der Phänomene aus, sondern von der Zweckmäßigkeit der Einteilung für die Lehre, und dabei ist der Gleichgewichtssinn überflüssig, nicht jedoch der "sechste Sinn", der Geist. Dieser sechste Sinn verhält sich zu den anderen fünf wie die Zentraleinheit eines Computers zu den peripheren Eingabegeräten. Hier erfolgt also nicht Eingabe, sondern Verarbeitung, also die Kombination von neu eingegebenem und Programm respektive früher eingegebenem. Mit dieser Analyse ist der Buddha im Gegensatz zur üblichen Einteilung voll auf der Höhe der (heutigen) Zeit.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten.

'Geistobjekte sind da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sechs inneren und äußeren Sinnengrundlagen.

Die sieben Erleuchtungsglieder

Und weiter noch, ihr Menschen, da weilt der Mensch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung.

Noch immer ist der Erhabene dabei, die wichtigsten Geistobjekte zu benennen, wobei er von der negativsten zur positivsten Gruppe voranschreitet. Nachdem im Letzten Abschnitt mit den Sinnengrundlagen die indifferente Mitte erreicht wurde, denn die Sinnengrundlagen sind

² Das sieht das sutta-pitaka genauso. Ebenso bei den beiden folgenden Pfaden.

erst einmal wertfrei, denn sie ermöglichen sowohl das Zustandekommen der wahrheitsgemäßen Erkenntnis als auch die Verstrickung in den zehn Fesseln, kommen wir nun zu den positiven Geistobjekten, hier nämlich zu den Faktoren, die notwendig sind, um zur Erleuchtung zu gelangen.

Wie nun, ihr Menschen, weilt der Mensch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung?

Da weiß hier, ihr Menschen, der Mensch, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit da ist: 'Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir vorhanden'.

Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit wurde bereits bei der Körperbetrachtung im Rahmen der Atmungs-Achtsamkeit eingeführt, es wird außerdem weiter unter im Rahmen des Achtfachen Pfades erneut dargestellt werden, sodass sich eine Erläuterung an dieser Stelle erübrigt. Welche zentrale Rolle der Buddha der Achtsamkeit zuwies, wird durch die wiederholte Behandlung deutlich: sowohl ganz am Anfang der Körperbetrachtung bereits gemahnt der Erhabene zur Achtsamkeit. Beim Achtfachen Pfad, dem zentralen Inhalt allen buddhistischen Handelns erscheint die Achtsamkeit und auch hier, bei der Erläuterung, was nötig ist, um zur Erleuchtung zu gelangen erscheint ebenfalls die Achtsamkeit und zwar an allererster Stelle.

Die zentrale Rolle der Achtsamkeit mag auch folgende Anekdote verdeutlichen. Einer der Mönche kam betrübt und traurig zum Buddha und berichtete ihm, er wolle den Orden verlassen, da er nicht in der Lage sei, sich die mehr als 200 Ordensregeln zu merken. Der Buddha, vom ehrlichen Bemühen des Mönches überzeugt, sagte ihm, er solle einfach nur die zehn Gebote (*silas*) für Mönche sich merken, dies würde genügen. Doch nach einigen Tagen kam der Mönch unter Tränen erneut zum Buddha, und sagte, jetzt müsse er den Orden verlassen, denn es sei ihm trotz aller Bemühungen nicht gelungen, sich alle zehn *silas* einzuprägen. "Es genügt auch", sagte Buddha, "wenn du dir eine Sache merken kannst: sei achtsam!" Und fortan praktizierte der Mönch achtsam und war froh, weiter dem Orden angehören zu dürfen.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Achtsamkeit nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er;

Achtsamkeit eben erzeugt man durch Achtsamkeit. Nur achtsames und wissensklares Gegenwärtigsein ermöglicht Achtsamkeit. Dazu kommt natürlich eine gewisse Prädisposition. Außerdem ist der Umgang, den man pflegt

entscheidend, wer mit unachtsamen Menschen Umgang hat, der wird kaum zur Achtsamkeit neigen, daher ist es zu empfehlen die Gemeinschaft mit Menschen von gefestigter Achtsamkeit zu suchen. Diese Eigenschaft sollte die *sangha* haben.

wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Achtsamkeit kommt, auch das weiß er.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung da ist: 'Das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung ist in mir vorhanden'.

Nach der Achtsamkeit ist die zweite Grundlage für die Erleuchtung also die Lehr-Ergründung. Während zur Achtsamkeit keinerlei buddhistische Theorie nötig ist, geht es nunmehr also um das Studium des *dharma*.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Lehr-Ergründung ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Lehr-Ergründung kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Lehr-Ergründung kommt, auch das weiß er.

Zur Entstehung des Erleuchtungsgliedes Lehr-Ergründung nennt der Kommentar sieben Hilfsmittel. Das erste Hilfsmittel ist die Befragung. So ist in der gesamten buddhistischen Geschichte das Lehrer-Schülerverhältnis, also die Beziehung von Frager und Befragtem (gewissermaßen von Ausbilder und Azubi) von zentraler Rolle. Dies war übrigens auch schon bei den Brahmanen im alten Indien der Fall. Heute kann ein Teil davon durch Lektürestudium ersetzt werden, auch Handbücher zum Nachschlagen und - beim Buddhismus gerade erst im Entstehen begriffen - der Zugriff auf das Internet, mag hilfreich sein. Jedoch lässt sich die direkte Rückfragemöglichkeit bei einem verständigen Lehrer gerade dann nicht ersetzen, wenn es nicht nur um theoretische Lehrsätze, sondern um praktische Übungen in der Meditation geht.

Als zweites Hilfsmittel wird die "Reinhaltung des Besitzes" als der Lehrergründung dienlich angesehen. Nun besitzt der in die Hauslosigkeit gezogene nicht vielmehr als seinen Körper, also ist dieser reinzuhalten. Dies erinnert an das lateinische Sprichwort "mens sana in corpore sano". Auch die Habseligkeiten der im Kloster lebenden, sowie der Kollektive Besitz, also das Kloster selbst soll reingehalten werden. Das Reinhalten ist dabei so etwas wie die Konsequenz der Achtsamkeit. Neben diesen zweifellos positiven Aspekten ist allerdings auch festzustellen, dass die im Kommentar (und eben nicht in der Lehrrede selbst) festgehaltene

Aufforderung zur Reinhaltung eine disziplinierende Funktion über die Mönche hat.

Als drittes Hilfsmittel wird die "Herstellung des Ausgleichs der Fähigkeiten" genannt, wobei auf die fünf spirituellen Fähigkeiten (a) Vertrauen, (b) Willenskraft, (c) Achtsamkeit, (d) Sammlung und (e) Weisheit bezug genommen wird. Diese also sollen im Gleichgewicht sein. Es erhebt sich die Frage, warum ein Gleichgewicht nötig ist. Wäre es nicht besser, die Summe aller dieser Fähigkeiten zu maximieren? Das hieße, wenn jemand in einer dieser Fähigkeiten besonders bewandert ist, gerade diese zu entwickeln und sich nicht (oder nicht so stark) um die anderen Fähigkeiten kümmern. Ist es nicht vielmehr so, dass ein Fortschritt, wenn man den einen Ausgleich aller fünf Fähigkeiten anstrebt immer nach dem schwächsten Glied richtet, also wenn jemand z.B. im Vertrauen schwach ist, aber im Wissen stark, warum sollte er dann auf das Gebiet, nämlich das Vertrauen, das ihm besondere Mühe macht, besonders viel Zeit verwenden, und nicht in das Gebiet seine Kraft setzen, wo ihm ein Fortschritt leichter möglich ist? Worin liegt also der Nachteil, wenn eine der fünf Fähigkeiten überproportional stark entwickelt ist? Nun einerseits liegt der Nachteil natürlich in der Unterentwicklung der anderen Fähigkeiten.

Andererseits kann es jeweils spezifische Probleme geben. Ist z.B. das Vertrauen sehr stark, die übrigen Fähigkeiten aber nur schwach entwickelt, so kommt es zu einem unreflektierten Glauben. Eine wahre Einsicht, z.B. in das bedingte Entstehen, kann jedoch nicht durch Glauben an Lehrsätze, die dann wie ein Dogma behandelt werden, wachsen, sondern nur durch kritische und intensive Reflexion.

Ist hingegen die Willenskraft besonders stark entwickelt und nicht z.B. durch Achtsamkeit und Weisheit eingebunden, so besteht die Gefahr, dass sie sich an einem falschen Ziel ausrichtet oder aber falscher Mittel bedient. So ist bei vielen religiösen Fanatikern die Willenskraft sehr stark, jedoch täte mehr Weisheit und mehr Achtsamkeit not.

Wie steht es nun mit der Achtsamkeit? Diese, die der Buddha immer wieder in den Mittelpunkt stellt, kann diese überhaupt zu stark entwickelt sein? Hier ist mit einem eindeutigen "nein" zu antworten. Zu stark entwickelt kann Achtsamkeit nicht sein, aber, wer bereits ein hohes Maß an Achtsamkeit entwickelt hat, für den gebührt es sich auch, nunmehr die übrigen Fähigkeiten zu entwickeln. Achtsamkeit ist zwar auch in hohem Maße unschädlich, jedoch ist sie eine passive Eigenschaft. Wichtig ist es, diese nun mit der aktiven Willenskraft zu paaren, um die Welt nicht nur treiben zu lassen, sondern dazu beizutragen, sie positiv zu entwickeln, gerade dies

macht engagierten Buddhismus aus, wie er sich in ökologischer, sozialer und pazifistischer Verantwortung im Alltag bewähren muss.

Ähnliches gilt für Sammlung. Sammlung ist zwar nicht passiv, Sammlung ist eine nach innen gerichtete Aktivität. Die Richtung nach innen genügt jedoch den Anforderungen eines engagierten Buddhismus nicht. Sammlung muss durch Handeln in Verantwortung, das heißt in Achtsamkeit der Folgen, dank entwickelter Weisheit und mit fester Willenskraft sich im täglichen Leben bewähren. Sammlung ist dafür eine wichtige Grundlage, aber eben die Grundlage für mehr, gemäß dem Wahlspruch:

Meditieren - Wissen - Handeln!

Damit sind wir bereits bei der Betrachtung der Weisheit, die in unserem Wahlspruch das mittlere Glied darstellt, fußend auf der Sammlung und ihrerseits Grundlage des Handelns, des weisen Handelns. Weisheit allein ist notwendig, um richtig zu handeln, aber Weisheit ohne daraus folgendem Handeln bedeutet, sich seinen Mitmenschen, sich den Mitwesen, sich dem Ganzen, dessen Teil wir sind, zu verweigern. So können wir also feststellen, dass in der Tat die "Herstellung des Ausgleichs der Fähigkeiten" die Basis für eine passive und aktive Lehr-Ergründung ist. Die Grundlage für Rechtes Erkennen und Rechtes Handeln.

Als viertes Hilfsmittel gilt das "Vermeiden unverständiger Menschen" und als fünftes der "Umgang mit weisen Menschen", was erkennbar zwei Seiten ein und derselben Medaille sind. Wer Umgang mit Unverständigen Menschen hat, der wird meist nur in nicht dienliche Kommunikationsprozesse eingebunden sein, er wird sich außerdem beständig mit Inhalten auseinandersetzen müssen, die der Lehrergründung alles andere als dienlich sind, beim Umgang mit weisen Menschen ist das Gegenteil der Fall.

Ein sechstes Hilfsmittel ist das "Nachdenken über Dinge aus dem Gebiet tiefer Erkenntnis". Während z.B. beim "Befragen" der Input von Informationen, die von außen kommen, im Mittelpunkt stand, geht es hier um die Verarbeitung früheren Inputs durch sinnvolle Gedankenverknüpfung. Die Lehr-Ergründung erscheint hier als das Ergründen des (früher) Gelehrten.

Mit dem siebten Hilfsmittel "entsprechende Neigung" verweist der Kommentar darauf, dass die Menschen nicht gleich sind, und der oder die eine bessere Voraussetzungen mit bringt, zur tiefgehenden Lehrergründung zu kommen als jemand anderes. Diese entsprechende Neigung kann karmisch bedingt sein.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Tatkraft da ist: 'Das Erleuchtungsglied Tatkraft ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Tatkraft nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Tatkraft ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Tatkraft kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Tatkraft kommt, auch das weiß er.

Tatkraft steht für den Begriff "Handeln!" in unserem Dreiklang

Meditieren - Wissen - Handeln!

Hier zeigt sich deutlich, dass der Buddhismus keine weltabgewandte Religion meditierender Eigenbrötler ist. Tatkraft erscheint nicht nur als eine Option, Handeln nicht nur als eine Möglichkeit, nein, die Tatkraft ist eines der Erleuchtungsglieder. Ohne Tatkraft keine Erleuchtung, ohne aktives Engagement keine Befreiung. Der Weg zur Erleuchtung beginnt mit Achtsamkeit, ohne dieses kein Beschreiten des "einigen Weges", des *ekayano*. Doch, da wir keine Buddhas sind, die durch sich selbst zur Erleuchtung gelangen, bedürfen wir der Hilfe des Buddhas. Dies ist kein Problem, denn der Buddha hat den Weg gewiesen. Diesen Weg intellektuell zu verstehen, bedeutet Lehr-Ergründung. Damit kommt man der Erleuchtung näher, daher ist Lehr-ergründung das zweite Erleuchtungsglied. Nunmehr kommen wir zum dritten Glied, nämlich der Tatkraft, Tatkraft auf der Basis von Achtsamkeit und Lehr-Ergründung, Handeln! auf der Basis von Meditieren und Wissen, wie es im Imperativ

Meditieren - Wissen - Handeln!

formuliert ist. Worauf nun sieht der Kommentar das Erleuchtungsglied "Tatkraft" gründen? Elf Dinge, sagt der Kommentar, tragen zur Entstehung der Tatkraft bei. Welche elf?

Da wird 1. Nachdenken über die Schrecken der niederen Welten angeführt, also jene Welten der Tiere, der Höllenbewohner und der Hungergeister, in der man nach der Darstellung im *bhava-cakra* wiedergeboren werden kann. Dies ist natürlich erst einmal eine Schreckensvision, die aus Motivationsgründen aufgeführt wird: wenn du nicht tatkräftig Gutes tust, wirst du in der Hölle schmoren! Dies könnte man mit dem pädagogischen Begriff der "Sekundärmotivation" umschreiben, also einer Motivation, die nicht in der Sache selbst liegt, sondern in der Belohnung

erwünschten oder Bestrafung unerwünschten Handelns. Daneben ist die Vision allerdings auch ganz real. Denn es geschieht nur das, was man tut. Verzichte ich also auf positives Handeln, so wird die Welt (tendenziell) schlechter. Wer sich des Guten enthält und das Schlechte tut, produziert damit die Hölle auf Erden. Neben dieser tendenziellen Weltveränderung ist es auch die tatsächliche Veränderung in uns: wenn ich nicht aktiv positiv gestalte, falle ich von der Ebene des Menschen zurück auf die Ebene des Tieres (so ein faules Schwein!). Wer nicht positiv handelt, weil er in der Gier nach den weltlichen Dingen gefangen ist, der wird zu einem Hungergeist, zu einem jener Wesen, die mit dicken Hungerbäuchen und ganz engen Hälsen dargestellt werden, die also immer Verlangen haben, deren Gier aber nie gestillt wird.

Als zweites Entstehungsglied des Erleuchtungsgliedes Tatkraft wird die Erkenntnis des Segens der Tatkraft genannt. Nur der wird sich engagieren, der erkennt, wie hilfreich Engagement ist. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns gedanklich mit Vorbildern auseinandersetzen und diese so schätzen lernen, nur darf dieses Schätzen nicht in der bloßen Verehrung dieser Vorbilder bleiben, sondern es muss uns zu eigenem tatkräftigen Handeln führen. Wenn wir also erkannt haben, wie wichtig die Tatkraft ist und uns entschieden haben, selbst tatkräftig zu sein, dann ist Handeln nötig, natürlich achtsames Handeln, das sich seiner Folgen bewusst ist, dies ist der dritte Punkt: "Nachdenken über den zu beschreitenden Weg". So hat Nachdenken über den Schrecken und Erkenntnis des Segens der Tatkraft zum Beispiel zu Sammlungen für die Armen der Welt geführt, Stichwort. "Brot für die Welt". Dort, wo jedoch tatsächlich Lebensmittel in großem Umfang hingeliefert und kostenlos verteilt wurden, führte dies zur Vernichtung der Reste der Landwirtschaft, die natürlich mit Lebensmitteln zum Nulltarif nicht konkurrieren konnte. Hier fehlte es am antizipierenden Nachdenken bezüglich des zu beschreitenden Weges.

Scheinbar im Widerspruch gerade zu diesem Beispiel ist der vierte Punkt des Kommentars "Heilung der Almosenspeise". Dies bezog sich natürlich auf die Almosenspeise, die den buddhistischen Mönchen und Nonnen gegeben wurde, und durch die man sich spirituelles Verdienst erwerben konnte. Dieser Punkt hat natürlich eine Doppelfunktion. Einerseits ist die Gemahnung auf den Segen, Almosen zu geben, natürlich eine Maßnahme, die Spenden an die *sangha* sicherzustellen, also Werbung in eigener Sache. Andererseits wird hier die Gebefreudigkeit ganz allgemein angesprochen. Tatkraft bedeutet natürlich immer, etwas von mir wegzugeben: von meinem Besitz, von meiner Zeit, von meiner Kraft.

Aber das es gerade dieses "mein" im Sinne der *anatta*-Lehre, der Erkenntnis der (nichteigenständigen) Existenz eines Ich, nicht gibt, gerade deswegen ist diese Gebefreudigkeit eine Optimierung der Ressourcen im Sinne des Ganzen.

Als fünftes wird die "Erhabenheit der Erbschaft" angegeben. Dies bedarf einer Erklärung. Hier wird davon ausgegangen, dass der Erblasser das Erbe dem potentiellen Erben gibt, der ihn durch sein Handeln überzeugt, damit ist die Erbschaft eine Folge tatkräftigen Handelns. Erbschaft ist jedoch hier nicht materiell sondern im übertragenen Sinne gemeint und bezieht sich wohl auf die sog. sieben Schätze (Vertrauen, Gewissensschau, Sittlichkeit, Scham, Wissen, Entsagung, Weisheit). Diese also erbt der tatkräftige, es handelt sich also auch hier um eine Art Sekundärmotivation, allerdings eine die auf (spiritueller) Belohnung basiert.

Als sechstes Entstehungsmoment wird die "Nachdenken über die Erhabenheit des Meisters" genannt. Hierbei geht es um die Vorbildfunktion des Buddha. Er, zu dem wir Zuflucht genommen haben, ist diesen Weg gegangen, wie sollten wir da zögern, ihm zu folgen?

Das "Nachdenken über die Erhabenheit der Abstammung" soll praktisch eine Selbstverpflichtung auferlegen. Ich interpretiere das so: in menschlicher Gestalt, in gutem Daseinsgefülle bist du geboren, dies gibt die die Chance zu tatkräftigem Handeln, nicht sollst Du diese Chance tatenlos vertun, wer eine Chance hat, der nutze sie - und du hast in diesem Leben eine sehr gute Chance! In eine Reihe mit den beiden letztgenannten gehört auch das achte die Tatkraft fördernde Ding: "Nachdenken über die Erhabenheit der Mitmönche". So wie uns der Buddha Vorbild ist, allerdings ein unerreichbares, so gibt es andere Vorbilder, denen es nachzueifern gilt, Vorbilder, die in der tat erreichbar sind, die in ähnlicher Lage sind, wie du selbst: die nämlich eine Chance zu tatkräftigem Handeln haben. Die letzten drei Punkte sind ihrem Wesen nach nicht neu, sie wurden fast wortgleich beim Thema Lehr-Ergründung bereits angeführt, nämlich das "Meiden träger Leute", der Umgang mit "Menschen von angespannter Willens- und Entschlusskraft" und natürlich die "entsprechende Neigung".

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Entzücken da ist: 'Das Erleuchtungsglied Entzücken ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Entzücken nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Entzücken ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Entzücken kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung

und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Entzücken kommt, auch das weiß er.

Statt "Entzückung" spreche ich hier von "Begeisterung". Beides, die Lehr-Ergründung und die Tatkraft, sollte uns in freudiges Engagement, in Begeisterung versetzen. Nur wer begeistert im *dhamma* lebt und begeistert handelt, für den ist Handeln nicht nur Handeln, sondern Handeln! (mit Ausrufungszeichen. Nur wer sich selbst begeistert, der wird auch andere begeistern können, der kann auch ein Multiplikator der Liebe, des aktiv gelebten, engagierten Buddhismus sein. Dabei muss "Begeisterung" genau das sein, was das Wort sagt, sie muss erfüllt sein vom Eindringen und Durchdringen von Geist. Begeisterung heißt auf keinen Fall "Hurra-Begeisterung". Begeisterung ist engagiert, nicht laut. Und damit gelangen wir zum nächsten Erleuchtungsglied:

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Ruhe da ist: 'Das Erleuchtungsglied Ruhe ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Ruhe nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Ruhe ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Ruhe kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Ruhe kommt, auch das weiß er.

Ruhe ist hier natürlich nicht das Gegenteil des oben angeführten Erleuchtungsgliedes "Begeisterung", schon gar nicht Passivität und damit Verneinung von Tatkraft und "Handeln!". Ruhe besagt hier das Gegenteil von unruhigem unkonzentrierten Umherschweifen, von nicht-zielgerichtetem Hyper-Aktivismus. Ist das Bewusstsein genügend entwickelt, dann neigt es nicht mehr zu nervösem Herumgeistern, wie wir es bei Grundschulern beobachten. Es ruht der Weise im psychischen und intellektuellen Gleichgewicht.

Auch dem sich selbst kasteienden Asketen geht offensichtlich die nötige Ruhe ab. Daher nennt der Kommentar als Punkte, die der Entstehung der Ruhe dienlich sind, 1. gute Speise, sicher auch eine Gemahnung an die Almosensspeise spendende Anhängerschaft, 2. angenehmes Klima, womit deutlich wird, dass ein Leben in der wörtlichen Hauslosigkeit sicher in Deutschland und anderen eher kühlen Ländern ganzjährig nicht möglich ist. Auch hier hat der Buddha selbst ja schon aufgezeigt, das Hauslosigkeit relativ, nämlich klimaabhängig ist, indem er nämlich die Regenzeit-Retreats in Camps einführte. Als drittes wird "bequeme Körperhaltung" genannt, wodurch deutlich wird, dass die wahre Ruhe mit Sicherheit nicht von der Beherrschung des Lotussitzes abhängig ist. Als viertes wird eine "gleichmäßige Verhaltensweise" zu den Menschen genannt. Dies

würde ich allerdings eher als eine Folge, denn als Ursache der Ruhe ansehen. Die letzten drei Punkte kennen wir sinngemäß bereits: 5. Vermeiden von Menschen, die in ihren Körperbewegungen aufgeregt sind, 6. Umgang mit Menschen, die in ihren Körperbewegungen ruhig sind und 7. entsprechende Neigung.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Sammlung da ist: 'Das Erleuchtungsglied Sammlung ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Sammlung nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Sammlung ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Sammlung kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Sammlung kommt, auch das weiß er.

War das Erleuchtungsglied "Ruhe" noch deutlich auf den Körper bezogen, so bezieht sich das Erleuchtungsglied Sammlung eindeutig auf die Geistesruhe.

Auch hier weiß der Kommentar auf insgesamt elf Dinge zu verweisen, die zur Entstehung des Erleuchtungsgliedes "Sammlung" führen. Die ersten beiden kennen wir bereits, wir haben sie nämlich im Zusammenhang mit dem Erleuchtungsglied "Lehr-Ergründung" bereits besprochen, nämlich 1. das Reinhalten des Besitzes und 2. die Herstellung des Ausgleiches der Fähigkeiten. Mit dem dritten wird auf ein Ergebnis der Meditationstechnik Bezug genommen, nämlich die "Befähigung in der Erzeugung des geistigen Nachbildes". Hierdurch wird insbesondere in der Kasina-Betrachtung, der Betrachtung von Gegenständen, wie z.B. einer blauen Scheibe, eine Stufe der Sammlung erreicht, in der vor dem geistigen Auge der früher visualisierte Gegenstand in extremer Vollkommenheit erscheint. Dies ist sicher ein Zeichen sehr weitgehender Sammlung und durch Erzeugung dieser Sammlung wird die Grundlage gelegt für (noch) weitergehende Sammlung. Die nächsten vier Methoden dienen der Geistbeeinflussung, je nachdem welche Gefahr für die Sammlung gerade besteht. So kann es 4. zur Geistansporning kommen, was immer dann nötig ist, wenn der Geist träge ist. Hierbei ist es nötig die Erleuchtungsglieder Lehr-Ergründung, Willenskraft und Begeisterung zu aktivieren. Ist der Geist 5. zu erregt, so muß er gezügelt werden, dies geschieht durch Aktivierung der entgegengesetzt wirkenden Erleuchtungsglieder Ruhe Sammlung und Gleichmut. Erscheint uns unser Geist zu schwach, so ist es möglich, ihn 6. anzuregen mittels der "Acht Anlässe der Egriffenheit", dies sind Geburt, Alter, Krankheit, Tod, das Leid der niedrigen Daseinsfahrten, das Leid des *samsara*, das bereits erlitten wurde und

das, was noch erlitten werden muss und schließlich das Elend, sicher ernähren zu müssen. Ist unser Geist 7. gleichmütig, so ist ein regulierendes Eingreifen nicht nötig. Es folgen 8. das Vermeiden geistig ungestalteter Menschen, 9. der Umgang mit geistig gesammelten Menschen und 11. entsprechende Neigung. Zwischen dies üblichen letzten drei Hinweise ist jedoch hier eingeschoben: 10. Nachdenken über die Vertiefungen und Befreiungen, d.h. die Sammlung kann dadurch gefördert werden, dass man die Zwischenergebnisse der Sammlung zum Gegenstand der Reflexion macht. Dies kann sich auf bereits erreichte Zwischenergebnisse beziehen, die somit nachbereitet und aufgearbeitet werden, dies kann sich jedoch auch auf die Schilderung noch nicht erreichter Zwischenergebnisse beziehen, um sich darauf einzustimmen und auf diese Zwischenziele auszurichten.

Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Gleichmut da ist: 'Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir vorhanden'. Er weiß, wenn in ihm das Erleuchtungsglied Gleichmut nicht da ist: 'Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir nicht vorhanden.' Wie es zur Entstehung des unentstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er; wie es zur Entfaltung und Vollendung des entstandenen Erleuchtungsgliedes Gleichmut kommt, auch das weiß er.

Und natürlich gehört auch der höchste der sog. göttlichen Verweilzustände (positive Emotion, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut) hierher. Gleichmut heißt dabei keineswegs Gleichgültigkeit, sondern "ausgeglichenes Betrachten" oder auch "Loslassen einseitiger Ansichten".

Die Unparteilichkeit steht also im Mittelpunkt des Gleichmutes. Daher wird das Entstehen des Erleuchtungsgliedes "Gleichmut" durch jede Art von Unparteilichkeit unterstützt, nämlich 1. "Unparteilichkeit gegenüber Personen". Jede und jeder handelt so wie er oder sie handelt aufgrund bestimmter Anlässe, daher ist für den Verständigen jedes Handeln verständlich, wenn auch nicht jedes Handeln zu billigen ist. So gesehen sind die Handlungen aller alle bedingt, häufig karmisch bedingt und werden auch karmische Wirkung haben. Da die Wesen alle Produkt und Produzent ihres *kamma* sind, ist keine Stellungnahme gegenüber ihnen nötig, das Weltprinzip des *kamma* wird in ihnen wirken. Andererseits verträgt sich eine Parteilichkeit zugunsten (oder zuungunsten) eines Wesens auch nicht mit der Erkenntnis der Nichtwesenhaftigkeit *anatta*. Wenn da keines ist, wer wohl wäre zu bevorzugen? Wenn ich mir aus Ungeschicktheit mit dem Fingernagel ins Auge steche, wie sollte

ich da Stellung nehmen gegen den Finger und für das Auge, die doch beide nicht eigene Wesen sind, sondern Teil eines Ganzen?. Neben der Unparteilichkeit gegenüber Personen gehört hierher auch die Unparteilichkeit gegenüber allen Phänomenen. Da jedes Phänomen nur eine Momentaufnahme eines sich ständig verändernden Prozesses mit unterschiedlichen Determinanten und zahlreichen Folgen ist, wie sollte ich da zu einer Parteilichkeit gegenüber der Phänomen kommen? Daneben gehört zur Förderung des Erleuchtungsgliedes Gleichmut natürlich auch das Vermeiden der Gesellschaft parteilicher Menschen, der Umgang mit Menschen von entwickeltem Gleichmut und die entsprechende Prädisposition für gleichmütiges Verweilen.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder weilt nach außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach innen und außen, bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte.

Auch hier können die Erleuchtungsglieder, so sie vorhanden sind (im anderen Fall ihre Abwesenheit) innen, also bei sich selbst erkannt werden, genauso kann man auch andere Wesen danach absuchen, welche Erleuchtungsglieder in ihnen wirken und welche nicht.

Die Dinge im Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge im Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge (abwechselnd) in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten.

'Geistobjekte sind da', so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehängen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den sieben Gliedern der Erleuchtung.

Die vier Wahrheiten

Und weiter noch, ihr Menschen, da weilt der Mensch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den Vier Edlen Wahrheiten.

Wie nun, ihr Menschen, weilt der Mensch bei Geistobjekten in Betrachtung der Geistesobjekte, nämlich bei den Vier Edlen Wahrheiten?

Da weiß hier, ihr Menschen, der Mensch der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist das Leiden'; er weiß der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist die Entstehung des Leidens'; er weiß der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist die Aufhebung des Leidens'; er weiß der Wirklichkeit gemäß:

'Dies ist der zur Aufhebung des Leidens führende Weg.'

Was nun, ihr Menschen, ist die Edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden; mit Unliebem vereint sein ist Leiden; vom Liebem getrennt sein ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens sind Leiden.

Was nun, ihr Menschen ist die Geburt? Die Geburt der Wesen in dieser oder jener Wesensgattung, das Geborenwerden, die Empfängnis, das Insdaseintreten, das Erscheinen der Daseinsgruppen, das Erlangen der Sinnesorgane: das nennt man die Geburt.

Was nun, ihr Menschen nennt man das Altern? Was da bei diesen und jenen Wesen, in dieser oder jener Wesensgattung Altern ist und Altwerden, der Zerfall der Zähne, das Ergrauen und Runzeligwerden, das Versiegen der Lebenskräfte, das Absterben der Sinnesorgane; das nennt man das Altern.

Was nun, ihr Menschen, ist das Sterben? Was da bei diesen und jenen Wesen das Abscheiden ist aus dieser oder jener Wesensgattung, Hinscheiden, Auflösung, Hinschwinden, Tod, Sterben, Ableben, Auflösung der Daseinsgruppen, das Zurücklassen der Leiche: das nennt man das Sterben.

Was nun ist die Sorge? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Sorge ist, Besorgnis, Besorgtsein, innerliche Sorge, innerliches Besorgtsein: das nennt man die Sorge.

Was nun, ihr Menschen, ist Jammer? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Jammer und Klage ist, Jammern und Klagen, Jammer- und Klagezustand: das nennt man Jammer.

Was nun, ihr Menschen, ist Schmerz? Was da körperlich schmerzhaft und unangenehm ist, was durch Körpereindrücke bedingt, an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Schmerz.

Was nun, ihr Menschen, ist Trübsal? Was da geistig schmerzhaft und unangenehm ist, was durch Eindrücke bedingt an schmerzhaftem und unangenehmem Gefühl besteht: das nennt man Trübsal.

Was nun, ihr Menschen, ist Verzweiflung? Was da bei einem von irgendeinem Verlust oder Leiden Betroffenen Trostlosigkeit und Verzweiflung ist, trostloser und verzweifelter Geisteszustand: das nennt man Verzweiflung.

Was nun, ihr Menschen, ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem? Was da für einen

unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme (Objekte sind, wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen), die einem Schaden wünschen, Unheil, Unannehmlichkeit und Unsicherheit wünschen - die Begegnung mit solchen, die Zusammenkunft, das Zusammentreffen, die Verbindung mit ihnen: das ist das Leiden im Vereintsein mit Unliebem.

Was nun, ihr Menschen, ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem? Was da für einen erwünschte, erfreuliche, angenehme (Objekte sind wie) Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Gedanken; oder (Wesen,) die einem Gutes wünschen, Glück, Wohlbefinden und Sicherheit wünschen - der Begegnung mit solchen ermangeln, mit ihnen nicht zusammenkommen und zusammentreffen, mit ihnen nicht verbunden sein: das ist das Leiden im Getrenntsein von Liebem.

Was nun, ihr Menschen, ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht? Da steigt in den der Wiedergeburt unterworfenen Wesen der Wunsch auf: "Ach, dass wir doch nicht mehr der Wiedergeburt unterworfen wären, dass uns doch keine Wiedergeburt mehr bevorstünde!" ...Den dem Altern, dem Sterben, den Sorgen, Klagen, Schmerzen, der Trübsal und Verzweiflung unterworfenen Wesen steigt der Wunsch auf: "Ach, dass wir doch nicht mehr diesen Dingen unterworfen wären, dass uns doch diese Dinge nicht mehr bevorstünden!" Solches aber lässt sich nicht durch Wünschen erreichen. Das ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht.

Inwiefern aber, ihr Menschen, sind kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens das Leiden? Es sind dies die Körperlichkeitsgruppe, die Gefühlsgruppe, die Wahrnehmungsgruppe und die Bewusstseinsgruppe. Diese sind, kurz gesagt, das Leiden.

Dies, ihr Menschen, ist die Edle Wahrheit vom Leiden.

Was nun, ihr Menschen, ist die Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens?

Es ist dies jenes Wiederdasein erzeugende, bald hier, bald dort sich ergötze Begehren, nämlich das sinnliche Begehren, das Daseins-Begehren und das Nichtseins-Begehren.

Wo aber entsteht dieses Begehren, wo fast es Wurzeln? Bei den lieblichen und angenehmen Dingen in der Welt, da entsteht dieses Begehren, da faßt es Wurzel.

Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körperindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewußtsein, Bewußtseinseindruck, aus dem

Bewusstseinsindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedankenfasen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körperindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da entsteht dieses Begehren, da fasst es Wurzel.

Dies, ihr Menschen, ist die Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens.

Was nun, ihr Menschen, ist die Edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens? Eben jenes Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Aufgeben, seine Entäußerung, die Befreiung davon, das Nichthaften daran.

Wo aber, ihr Menschen, gelangt jenes Begehren zum Schwinden, wo gelangt es zur Aufhebung? Was es da in der Welt an Lieblichem und Angenehmen gibt, dort gelangt jenes Begehren zum Schwinden, dort gelangt es zur Aufhebung.

Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist; Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körperindrücke und Geistobjekte sind etwas Liebliches und Angenehmes. Bewusstsein, Bewusstseinsindruck, aus dem Bewusstseinsindruck entstandenes Gefühl, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedankenfasen und Überlegen, die durch Formen, Töne, Düfte, Säfte, Körperindrücke und Geistobjekte bedingt sind, alle diese sind etwas Liebliches und Angenehmes. Da gelangt dieses Begehren zum Schwinden, da gelangt es zur Aufhebung.

Was nun, ihr Menschen, ist die Edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade? Es ist dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich: Vollkommene Erkenntnis, vollkommene Gesinnung, vollkommene Rede, vollkommene Tun, vollkommener Lebensunterhalt, vollkommene Anstrengung, vollkommene Achtsamkeit und vollkommene Sammlung.

Was nun ist vollkommene Erkenntnis? Die Erkenntnis des Leidens, das Erkennen der Leidensentstehung, das Erkennen der Leidensaufhebung, das Erkennen des zur Leidensaufhebung führenden Pfades. Das gilt als vollkommene Erkenntnis.

Was nun ist vollkommene Gesinnung? Entsaugende Gesinnung, hasslose Gesinnung, friedfertige Gesinnung. Das gilt als vollkommene Gesinnung.

Was nun ist vollkommene Rede? Abstehen vom Lügen, Abstehen von Zwischenträgerei, Abstehen von roher Rede, Abstehen von törichtem Geplapper. Das gilt als vollkommene Rede.

Was nun ist vollkommene Tun? Abstehen vom Töten lebender Wesen, Abstehen von Aneignung fremden Eigentums, Abstehen

von unrechtem Wandel in Sinnenlüssen. Das gilt als vollkommenes Tun.

Was nun ist vollkommener Lebensunterhalt? Da gibt der edle Jünger einen verkehrten Beruf auf und erwirbt seinen Lebensunterhalt durch vollkommene Beschäftigung. Das gilt als vollkommener Lebensunterhalt.

Was nun ist vollkommene Anstrengung? Da erzeugt der Mensch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die noch nicht aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge nicht aufsteigend zu lassen. Da erzeugt der Mensch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die bereits aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden. Da erzeugt der Mensch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die bereits aufgestiegenen heilsamen Dinge zum Aufsteigen zu bringen. Da erzeugt der Mensch in sich den Willen, strengt sich an, setzt seine Tatkraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft, um die bereits aufgestiegenen heilsamen Dinge zu erhalten, nicht schwinden zu lassen, sondern zur Zunahme, Entwicklung, vollen Entfaltung zu bringen. Das gilt als vollkommene Anstrengung.

Was nun ist rechte Achtsamkeit? Da weilt der Mensch beim Körper in Betrachtung des Körpers, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Gefühlen, in Betrachtung der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt beim Geist in Betrachtung des Geistes, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Er weilt bei den Geistobjekten, in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. Das gilt als vollkommene Achtsamkeit.

Was nun ist die vollkommene Sammlung? Da verweilt der Mensch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, im Gewinne der von Gedankenfassen und Überlegen begleiteten, durch Abgeschiedenheit gezeugten, von Verzückung und Glück erfüllten ersten Vertiefung.

Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen aber gewinnt er den inneren Frieden und die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegung freie, durch Sammlung gezeugte und von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte zweite Vertiefung.

Nach Abwendung von Verzückung aber verweilt er gleichmütig, achtsam, klar bewusst,

und er empfindet in seinem Inneren ein Glück, von dem die Edlen sagen: "Glücklich weilt der Gleichmütige, Achtsame"; und so gewinnt er die dritte Vertiefung.

Nach Überwinden von Wohl- und Wehgefühl und zufolge des schon früher erreichten Schwindens von Frohsinn und Trübsal gewinnt er den leidlosen, freudlosen, durch Gleichmut und Achtsamkeit geläuterten Zustand der vierten Vertiefung. Dies gilt als vollkommene Sammlung.

Das, ihr Menschen, ist die Edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Pfade.

So weilt er nach innen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte; oder er weilt nach außen bei der Betrachtung der Geistobjekte in den Geistobjekten; oder er weilt nach innen und außen bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte. Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten; die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend, weilt er bei den Geistobjekten. "Geistobjekte sind da", so ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben nur so weit es der Erkenntnis dient, soweit es der Achtsamkeit dient. Unabhängig lebt er, und an nichts in der Welt ist er angehangen.

So auch, ihr Menschen, weilt der Mensch bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, nämlich bei den Vier Edlen Wahrheiten.

Wahrlich, ihr Menschen, wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sieben Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sechs Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sechs Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für fünf Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die fünf Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für vier Jahre übt, bei dem

ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seine die vier Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für drei Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die drei Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für zwei Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die zwei Jahre: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für ein Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt sei das eine Jahr: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sieben Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sechs Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die sechs Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für fünf Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die fünf Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für vier Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die vier Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für drei Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten

oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die drei Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für zwei Monate übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt seien die zwei Monate: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für einen Monat übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt sei der eine Monat: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für einen halben Monat übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Dahingestellt sei der halbe Monat: wer auch immer diese vier Grundlagen der Achtsamkeit derart für sieben Tage übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten oder, wenn noch ein Haftensrest da ist, die Nichtwiederkehr.

Der einzige Weg ist dies, o Menschen, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbana, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Was derart gesagt wurde, in Bezug hierauf wurde es gesagt.

Also sprach der Erhabene. Befriedigt freuten sich jene Menschen über das Wort des Erhabenen.

