

## Die Entfaltung der Sinne - Indriyabhàvanà Sutta (MN 152)

I ... Zustandekommen der Entfaltung der Sinne	II ... in höherer Schulung	III... ein Edler mit entfalteteten Sinnen
<p>1. Mit einem Sinneskontakt - entsteht Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches</p>	<p>1. Mit einem Sinneskontakt - entsteht Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches</p>	<p>1. Mit einem Sinneskontakt - entsteht Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches</p>
<p><b>2. Verstehen:</b> 'Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden</p>	<p><b>2. er/sie fühlt sich (von 1.):</b> geplagt, beschämt und angewidert</p>	<p><b>2. Falls er/sie wünschen sollte,</b> 'Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme', das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme', das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden und Nicht-Abstoßenden wahrnehme', das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden und Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er/sie, indem...~</p>
<p><b>3. Reflektieren:</b> jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden</p>		<p><b>3. Auf Wunsch in Gleichmut verweilen:</b> achtsam und wissensklar sowohl das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeiden in Gleichmut gegenüber jenem, achtsam und wissensklar</p>
<p><b>4. Davon abwenden und hinwendend reflektieren:</b> dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich <b>Gleichmut</b></p> <p>Resultat wissen: Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und <b>Gleichmut ist gegenwärtig!</b></p>		

