

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>2. Verstehen: 'Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden</p>	<p>2. er/sie fühlt sich (von 1.): geplagt, beschämt und angewidert</p>	<p>2. Falls er/sie wünschen sollte, '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>3. Reflektieren: jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden</p>		<p>3. Auf Wunsch in Gleichmut verweilen: achtsam und wissensklar sowohl das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeiden in Gleichmut gegenüber jenem, achtsam und wissensklar</p>
<p>4. Davon abwenden und hinwendend reflektieren: dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut</p> <p>Resultat wissen: Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist gegenwärtig!</p>		

