

MN 118

Achtsamkeit auf den Atem

Ànàpànasati Sutta

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sàvatthi, im Östlichen Park, im Palast von Migàras Mutter auf, zusammen mit vielen berühmten langjährigen Schülern –

dem ehrwürdigen Sàriputta,
dem ehrwürdigen Mahà Moggallàna,
dem ehrwürdigen Mahà Kassapa,
dem ehrwürdigen Mahà Kaccàna,
dem ehrwürdigen Mahà Koññhita,
dem ehrwürdigen Mahà Kappina,
dem ehrwürdigen Mahà Cunda,
dem ehrwürdigen Anuruddha,
dem ehrwürdigen Revata,
dem ehrwürdigen Ananda
und anderen berühmten langjährigen Schülern.

2. Bei jener Gelegenheit hatten langjährige¹(erfahrene) Bhikkhus neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet;
einige langjährige Bhikkhus hatten zehn neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet,
einige langjährige Bhikkhus hatten zwanzig neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet,
einige langjährige Bhikkhus hatten dreißig neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet,
einige langjährige Bhikkhus hatten vierzig neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet.
Und die neuen Bhikkhus hatten,

von den langjährigen Bhikkhus belehrt und unterrichtet, fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit erfahren.

3. Bei jener Gelegenheit – dem Uposatha-Tag am fünfzehnten, in der Vollmondnacht der Pavàranà-Zeremonie²) hatte der Erhabene im Freien Platz genommen, umgeben von der Sangha der Bhikkhus.
Als er da die schweigende Sangha der Bhikkhus ergründete, richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus:

4. „Ihr Bhikkhus, ich bin mit diesem Vorankommen zufrieden. Mein Geist ist mit diesem Vorankommen zufrieden. Also bringt noch mehr Energie auf, um das noch nicht Erlangte zu erlangen, um das noch nicht Erreichte zu erreichen, um das noch nicht Verwirklichte zu verwirklichen. Ich werde hier bei Sàvatthā den Komudā-Vollmond des vierten Monats abwarten.“

5. Die Bhikkhus auf dem Lande hörten:
„Der Erhabene wird dort bei Sàvatthi den Komudā-Vollmond des vierten Monats abwarten.“
Und die Bhikkhus auf dem Lande machten sich auf den Weg, um den Erhabenen zu sehen.

6. Und langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten neue Bhikkhus noch intensiver;
einige langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten zehn neue Bhikkhus, einige langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten zwanzig neue Bhikkhus, einige langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten dreißig neue Bhikkhus,

einige langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten vierzig neue Bhikkhus. Und die neuen Bhikkhus erfuhren, von den langjährigen Bhikkhus belehrt und unterrichtet, fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit.

7. Bei jener Gelegenheit – dem Uposatha-Tag am fünfzehnten, in der Vollmondnacht des Komudā-Vollmonds – hatte der Erhabene im Freien Platz genommen, umgeben von der Sangha der Bhikkhus.

Als er da die schweigende Sangha der Bhikkhus ergründete, richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus:

8. *„Ihr Bhikkhus, diese Versammlung ist frei von Geschwätz, diese Versammlung ist frei von Geplapper. Sie besteht aus reinem Kernholz. So ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung.*

Eine solche Versammlung, die der Geschenke würdig ist, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig der Ehrerbietung, ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt – so ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung.

Eine Versammlung, die so ist, daß ein kleines Geschenk, das ihr gegeben wird, groß wird, und ein großes Geschenk noch größer – so ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung. Eine solche Versammlung, die in der Welt selten zu sehen ist –

so ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung. Eine solche Versammlung, die es wert ist, daß man viele Meilen mit Gepäck reist, um sie aufzusuchen – so ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung.“

9. *„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die Arahants sind, mit vernichteten Trieben, die das heilige Leben gelebt haben, getan haben, was getan werden mußte, die Bürde abgelegt haben, das wahre Ziel erreicht haben, die Fesseln des Werdens zerstört haben und durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit sind – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

10. *„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln dazu bestimmt sind, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerscheinen und dort Nibbàna zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die mit der Vernichtung von drei Fesseln und mit der Abschwächung von Begierde, Haß und Verblendung Einmalwiederkehrer sind, die einmal in diese Welt zurückkehren, um Dukkha ein Ende zu bereiten – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die mit der Vernichtung von drei Fesseln Stromeingetretene sind, dem Verderben nicht länger unterworfen, zur Befreiung bestimmt,

*auf die Erleuchtung zugehend –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der vier richtigen Anstrengungen widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der vier Machtfährten widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der fünf spirituellen Fähigkeiten widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der fünf Geisteskräfte widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der sieben Erleuchtungsglieder widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung des Edlen Achtfachen Pfades widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,

*indem sie sich der Entfaltung von Liebender Güte widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung von Mitgefühl widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung von Mitfreude widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung von Gleichmut widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der Meditation über Nicht-Schönheit widmen
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der Wahrnehmung von Vergänglichkeit
widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

*„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen,
indem sie sich der Entfaltung der Achtsamkeit auf den Atem widmen –
solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“*

Achtsamkeit auf den Atem

15. „Ihr Bhikkhus,

**wenn die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt wird,
ist sie von großer Frucht und großem Nutzen.**

**Wenn die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt wird,
vervollkommen sie die vier Grundlagen der Achtsamkeit.**

**Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit entfaltet und geübt werden,
vervollkommen sie die sieben Erleuchtungsglieder.**

**Wenn die sieben Erleuchtungsglieder entfaltet und geübt werden,
vervollkommen sie wahres Wissen und Befreiung.**

16. „**Und wie, ihr Bhikkhus, wird die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet
und geübt, so daß sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?**“

17. „Da setzt sich ein Bhikkhu nieder,
nachdem er in den Wald
oder zum Fuße eines Baumes
oder in eine leere Hütte gegangen ist;
nachdem er die Beine gekreuzt,
den Oberkörper aufgerichtet
und die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig gehalten hat,
atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus 3).“

18. „Wenn er lang einatmet, versteht er: ‚Ich atme lang ein‘;
oder wenn er lang ausatmet, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘
Wenn er kurz einatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz ein‘;

oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘

Er übt sich so:

‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘;

er übt sich so:

‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.‘

Er übt sich so:

‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘;

er übt sich so:

‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.“

19. „Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei Verzückung erleben‘;

er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei Verzückung erleben.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘;

er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei Glückseligkeit erleben.‘

Er übt sich so:

‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben‘;

er übt sich so:

‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben.‘

Er übt sich so:

‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen‘;

er übt sich so:

‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen.“

20. „Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist erleben‘;

er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist erleben.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist erfreuen‘;

er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist erfreuen.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist konzentrieren‘;

er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist konzentrieren.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei den Geist befreien‘;

er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei den Geist befreien.“

21. „Er übt sich so:
,Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘;
er übt sich so:
,Ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten.‘
Er übt sich so: ,Ich werde einatmen und dabei die Lossagung betrachten‘;
er übt sich so: ,Ich werde ausatmen und dabei die Lossagung betrachten.‘
Er übt sich so: ,Ich werde einatmen und dabei das Aufhören betrachten‘;
er übt sich so: ,Ich werde ausatmen und dabei das Aufhören betrachten.‘
Er übt sich so: ,Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten‘;
er übt sich so: ,Ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten.““

22. „Ihr Bhikkhus, so wird die Achtsamkeit auf den Atem
entfaltet und geübt, so daß sie von großer Frucht und großem Nutzen ist.“

Vervollkommnung der vier Grundlagen der Achtsamkeit

23. „Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit?“

24. „Ihr Bhikkhus,
wann immer ein Bhikkhu versteht,
wenn er lang einatmet, ,Ich atme lang ein‘,
oder versteht, wenn er lang ausatmet, ,Ich atme lang aus‘,
oder versteht, wenn er kurz einatmet, ,Ich atme kurz ein‘,
oder versteht, wenn er kurz ausatmet, ,Ich atme kurz aus‘,
wenn er sich so übt:
,Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘,
wenn er sich so übt:
,Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘,
wenn er sich so übt:
,Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘,

wenn er sich so übt:
,Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘ –

*bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet,
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.*

***Ich sage, daß dies ein bestimmter Körper unter den Körpern ist4),
nämlich das Ein- und Ausatmen.***

*Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet,
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“*

25. „Ihr Bhikkhus,
wann immer ein Bhikkhu sich so übt:
,Ich werde einatmen und dabei Verzückung erleben‘,
wenn er sich so übt:
,Ich werde ausatmen und dabei Verzückung erleben‘,
wenn er sich so übt:
,Ich werde einatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘
wenn er sich so übt:
,Ich werde ausatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘,
wenn er sich so übt:
,Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes⁵⁾ erleben‘,
wenn er sich so übt:
,Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes erleben‘,
wenn er sich so übt:
,Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen‘,

wenn er sich so übt:

„Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Geistes beruhigen“ –

*bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu,
indem er Gefühle als Gefühle betrachtet,
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.*

***Ich sage, daß dies ein bestimmtes Gefühl unter den Gefühlen ist,
nämlich wenn man das Ein- und Ausatmen genau verfolgt.***

*Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit,
indem er Gefühle als Gefühle betrachtet,
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“*

26. „Ihr Bhikkhus,
wann immer ein Bhikkhu sich so übt:
„Ich werde einatmen und dabei den Geist erleben“,
wenn er sich so übt: „Ich werde ausatmen und dabei den Geist erleben“,
wenn er sich so übt: „Ich werde einatmen und dabei den Geist erfreuen“,
wenn er sich so übt: „Ich werde ausatmen und dabei den Geist erfreuen“,
wenn er sich so übt:
„Ich werde einatmen und dabei den Geist konzentrieren“,
wenn er sich so übt:
„Ich werde ausatmen und dabei den Geist konzentrieren“,
wenn er sich so übt: „Ich werde einatmen und dabei den Geist befreien“,
wenn er sich so übt: „Ich werde ausatmen und dabei den Geist befreien“)

*bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu,
indem er Geist als Geist betrachtet,
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,*

nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.

***Ich sage nicht, daß die Entfaltung der Achtsamkeit auf den Atem
in einem stattfindet, der vergeßlich ist, der nicht völlig wissensklar ist.***

*Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit,
indem er Geist als Geist betrachtet,
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“*

27. „Ihr Bhikkhus,
wann immer ein Bhikkhu sich so übt: „Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten“, wenn er sich so übt: „Ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten“,
wenn er sich so übt: „Ich werde einatmen und dabei die Lossagung betrachten“,
wenn er sich so übt: „Ich werde ausatmen und dabei die Lossagung betrachten“,
wenn er sich so übt: „Ich werde einatmen und dabei das Aufhören betrachten“,
wenn er sich so übt: „Ich werde ausatmen und dabei das Aufhören betrachten“,
wenn er sich so übt: „Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten“,
wenn er sich so übt: „Ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten“ –

*bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu,
indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet,*

*eifrig, völlig achtsam und wissensklar,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.*

***Nachdem er das Überwinden von Habgier und Trauer mit Weisheit
gesehen hat, sieht er mit Gleichmut genau zu.***

*Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit,
indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet7),
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“*

28. „Ihr Bhikkhus, so vervollkommnet die entfaltete und geübte
Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“
29.

Vervollkommnung der sieben Erleuchtungsglieder

29. **„Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommen die entfalteten und
geübten vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben
Erleuchtungsglieder?“**

30. „Ihr Bhikkhus,
wann immer ein Bhikkhu verweilt,
indem er den Körper als einen Körper betrachtet,
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat –
bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert.

Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist –
bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Achtsamkeit**
in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es,
und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

31. „Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, und ergründet,
untersucht er jenen Zustand mit Weisheit
und beginnt mit genauer Erforschung dessen.

Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend,
jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht
und mit genauer Erforschung dessen beginnt –
bei jener Gelegenheit wird das
Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung
in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es,
und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

32. „In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet
und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt,
wird unermüdliche Energie hervorgebracht.

Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu
hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und
untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt –
bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Energie**
in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es,
und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

33. „In einem, der Energie hervorgebracht hat,
erscheint überirdische Verzückung.

Wann immer überirdische Verzückung
in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat –
bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Verzückung**8)
in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung
gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

34. „Bei einem, der verzückt ist, werden Körper und Geist still.

Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, der verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Stille** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

35. „Bei einem, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert.

Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Konzentration** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

36. „Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist.

Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied des Gleichmuts** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

37. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar,

nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert.

Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Achtsamkeit** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet, untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen.

Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht.

Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Energie** in ihm hervorgebracht,

und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung.

Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Verzückung** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Geist verzückt ist, werden Körper und Geist still.

Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, dessen Geist verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Stille** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert.

Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Konzentration** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist.

Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied des Gleichmuts** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

38. „Ihr Bhikkhus, **wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet,**

eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert.

Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Achtsamkeit** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen.

Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und

untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht.

Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Energie** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung.

Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird **das Erleuchtungsglied der Verzückung** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Geist verzückt ist, werden Körper und Geist still. Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, dessen Geist verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Stille** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert.

Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das

Erleuchtungsglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist.

Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied des Gleichmuts** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

39. „Ihr Bhikkhus, **wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet,**

eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert.

Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Achtsamkeit** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen.

Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend,

jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht.

Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Energie** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung.

Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Verzückung** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Geist verzückt ist, werden Körper und Geist still.

Wann immer Körper und Geist bei einem Bhikkhu still werden, dessen Geist verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Stille** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert.

Wann immer der Geist in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied der Konzentration** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Mit Gleichmut betrachtet er genau den Geist, der so konzentriert ist.

Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut den Geist genau betrachtet, der so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das **Erleuchtungsglied des Gleichmuts** in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

40. „Ihr Bhikkhus, so vervollkommen die entfalteteten und geübten vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erleuchtungsglieder.“

Vervollkommnung von wahren Wissen und Befreiung

41. „Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommen die entfalteteten und geübten sieben Erleuchtungsglieder wahren Wissen und Befreiung?“

42. „Ihr Bhikkhus,
da entfaltet ein Bhikkhu das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit,
welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören
gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Wirklichkeitsergründung,
welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören
gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Energie,
welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören
gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Verzückung,
welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören
gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Stille,
welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören
gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied der Konzentration,
welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören
gefördert wird, und zum Loslassen führt.

Er entfaltet das Erleuchtungsglied des Gleichmuts,
welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören
gefördert wird, und zum Loslassen führt.“

**43. „Ihr Bhikkhus, so vervollkommen die entfalteteten und geübten
sieben Erleuchtungsglieder wahres Wissen und Befreiung.“**

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und
entzückt über die Worte des Erhabenen.

Anmerkungen:

1) Thera heißt „alt, ehrwürdig“; im Sinnzusammenhang mit „Schüler“ sagt
man „langjährig“, im Sinnzusammenhang mit Ordinierten könnte man
auch „Ordensälterer“ sagen, was sich auf Bhikkhus mit mehr als zehn
Jahren Ordenszugehörigkeit bezieht.

2) Das gegenseitige Ermahnen der Bhikkhus am Ende der Regenzeit.

3) Erläuterungen zu den vier Tetraden der Atemachtsamkeit finden sich in
den Anmerkungen zu M10 und M62.

4) Es ist ein Erleben des Körpers, das als manifestiertes Erdelement
(Berührung, z.B. an der Nasenspitze) und als manifestiertes Windelement
(Bewegung des Atems) verstanden werden kann.

5) Die Betrachtung von Verzückung und Glückseligkeit (z.B. in ihrer
Eigenschaft als Vertiefungsglieder) ist Gefühlsbetrachtung im Speziellen;
die Betrachtung dessen, was den Geist gestaltet (laut Definition in M44 ist
das Wahrnehmung und Gefühl) ist Gefühlsbetrachtung im Allgemeinen.
Ein Zur-Ruhe-Kommen der Gestaltung des Geistes findet in der vierten
Vertiefung statt; hier ist nur noch neutrales Gefühl vorhanden. Dies ist ein
Hinweis darauf, wie das Vertiefungserleben zum Erlangen von Einsicht
genutzt werden kann, bzw. darauf, daß Ruhe und Einsichtsmeditation nicht
strikt voneinander zu trennen sind.

6) „Konzentriert“ und „befreit“ sind Kriterien der Geistbetrachtung, wie sie
in M10
erklärt wird.

7) Vergänglichkeit, Lossagung, Aufhören, Loslassen sind Geistesobjekte im
Sinne der in M10 gegebenen Beispiele; es sind durchweg die
Gesetzmäßigkeiten, die körperliche und geistige Vorgänge bestimmen. MA
erwähnt außerdem, daß Habgier und Trauer den Hindernissen von
Sinnesbegierde und Übelwollen entsprächen – zwei von den fünf

Hindernissen, die ebenfalls Gegenstand der Geistesobjektbetrachtung sein können.

8) Es handelt sich nicht unbedingt um Verzückung im Sinne der Vertiefungsglieder. Verzückung kann auch durch starke Hingabe oder Einsichtserlebnisse und ähnliches entstehen.