

MN 119

Achtsamkeit auf den Körper Kàyagatàsati Sutta

1. So habe ich gehört.

Einmal hielt sich der Erhabene bei Sàvatthi im Jeta Hain,
dem Park des Anàthapindika auf.

Da saß eine Anzahl von Bhikkhus in der Versammlungshalle,
wo sie bei der Rückkehr von ihrer Almosenrunde,
nach ihrem Mahl, zusammengekommen waren,
als diese Erörterung unter ihnen auftauchte:

**„Es ist wunderbar, Freunde, es ist erstaunlich,
wie es vom Erhabenen, der weiß und sieht,
der verwirklicht und vollständig erleuchtet ist,
gesagt wurde,**

daß die Achtsamkeit auf den Körper,

wenn sie entfaltet und geübt ist,

von großer Frucht und großem Nutzen ist.“

Jedoch wurde ihre Erörterung unterbrochen;
denn der Erhabene erhob sich,

als es Abend wurde, von der Meditation,
und er ging zur Versammlungshalle und

setzte sich auf einem vorbereiteten Sitz nieder.

Dann richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus:

„Ihr Bhikkhus, um welcher Erörterung willen
sitzt ihr jetzt hier zusammen?

Und was war das für eine Erörterung, die unterbrochen wurde?“

„Ehrwürdiger Herr, da saßen wir in der Versammlungshalle,
wo wir bei der Rückkehr von unserer Almosenrunde,
nach unserem Mahl, zusammengekommen waren,
als diese Erörterung unter uns auftauchte:

**„Es ist wunderbar, Freunde, es ist erstaunlich,
wie es vom Erhabenen, der weiß und sieht,
der verwirklicht und vollständig erleuchtet ist,
gesagt wurde,**

daß die Achtsamkeit auf den Körper,

wenn sie entfaltet und geübt ist,

von großer Frucht und großem Nutzen ist.“

Dies war unsere Erörterung, ehrwürdiger Herr,
die unterbrochen wurde,
als der Erhabene eintraf.“

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

Achtsamkeit auf den Atem

4. „Da setzt sich ein Bhikkhu nieder,

nachdem er in den Wald oder zum FuÙe 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.

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.‘

Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,

sind seine Erinnerungen und Absichten,

die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;

mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,

zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert¹).

Auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu

die Achtsamkeit auf den Körper.“

Die vier Körperstellungen

5. „Wiederum, ihr Bhikkhus,

versteht ein Bhikkhu beim Gehen: ‚Ich gehe;‘

beim Stehen versteht er: ‚Ich stehe;‘

beim Sitzen versteht er: ‚Ich sitze;‘

beim Liegen versteht er: ‚Ich liege;‘ oder

er versteht, in welcher Stellung sich sein Körper auch immer befindet.

Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,

sind seine Erinnerungen und Absichten,

die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;

mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,

zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.

Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu

die Achtsamkeit auf den Körper.“

Wissensklarheit

6. „Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer,

der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen;

*der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen;
der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder;
der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und
beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale;
der wissensklar handelt beim Essen, Trinken,
Kauen und Schmecken;
der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin;
der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen,
Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen.*

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

Nicht-Schönheit – Die Körperteile

7. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper,
von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts,
wie er, von Haut umhüllt,
von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist:
„In diesem Körper gibt es

Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut,
Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark,
Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge,
Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot,
Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett,
Tränen, Talg, Speichel, Rotz,
Gelenkschmiere und Urin.‘
So als ob es einen Sack gäbe, mit Öffnungen an beiden Seiten,
gefüllt mit vielfältigen Körnern, wie zum Beispiel Bergreis,
rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und
ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und ihn
so systematisch untersuchen:
„Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen,
dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis‘:
genauso untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper,
wie er von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist:
„In diesem Körper gibt es
Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut,
Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark,
Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge,
Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot,
Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen,
Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.‘

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

Elemente

8. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
*untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper,
an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet,
wie er aus den Elementen besteht:*
*„In diesem Körper gibt es
das Erdelement, das Wasserelement,
das Feuerelement und das Windelement.“*
So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe,
der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung niedersetzte,
mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile;
*genauso untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper,
an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet,
wie er aus den Elementen besteht:*
*„In diesem Körper gibt es
das Erdelement, das Wasserelement,*

das Feuerelement und das Windelement.“

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

Die neun Leichenfeld-Betrachtungen

9. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
*vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe,
die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –
schon einen, zwei oder drei Tage lang tot,
aufgedunsen, blau angelaufen,
aus der Flüssigkeiten heraussickern –
so vergleicht er diesen seinen Körper damit:*
*„Dieser mein Körper ist von der selben Natur,
so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.*

**‘ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.**

**Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

10. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe,
die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –
von Krähen angefressen, von Habichten,
Geiern, Hunden, Schakalen oder
verschiedenen Arten von Würmern angefressen –
so vergleicht er diesen seinen Körper damit:
,Dieser mein Körper ist von der selben Natur,
so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.**

**Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

11. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
vergleicht ein Bhikkhu,
als ob er eine Leiche sähe,

die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –
ein Skelett, an dem noch Fleisch und Blut klebt,
von Sehnen zusammengehalten –
so vergleicht er diesen seinen Körper damit:
,Dieser mein Körper ist von der selben Natur,
so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.**

**Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

12. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
vergleicht ein Bhikkhu,
als ob er eine Leiche sähe,
die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –
ein fleischloses Skelett, blutverschmiert,
von Sehnen zusammengehalten –
so vergleicht er diesen seinen Körper damit:
,Dieser mein Körper ist von der selben Natur,
so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

13. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
vergleicht ein Bhikkhu,
*als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –
ein Skelett ohne Fleisch und Blut,
von Sehnen zusammengehalten –
so vergleicht er diesen seinen Körper damit:
,Dieser mein Körper ist von der selben Natur,
so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.’*

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

14. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
vergleicht ein Bhikkhu,
*als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –
Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut,
hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein,
da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen,
da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein,
da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel,
da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel –
so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit:
,Dieser mein Körper ist von der selben Natur,
so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.’*

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

15. „Wiederum, *als ob er eine Leiche sähe,
die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –
weiß gebleichte Knochen, muschelfarben –*

so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit:

„Dieser mein Körper ist von der selben Natur,

so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.“

Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,

sind seine Erinnerungen und Absichten,

die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;

mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,

zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.

Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu

die Achtsamkeit auf den Körper.“

16. *„Wiederum, als ob er eine Leiche sähe,*

die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –

aufgehäuften Knochen, mehr als ein Jahr alt –

so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit:

„Dieser mein Körper ist von der selben Natur,

so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.

‘ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,

sind seine Erinnerungen und Absichten,

die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;

mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,

zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.

Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu

die Achtsamkeit auf den Körper.“

17. *„Wiederum, als ob er eine Leiche sähe,*

die auf ein Leichenfeld geworfen wurde –

verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelte –

so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit:

„Dieser mein Körper ist von der selben Natur,

so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.“

Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,

sind seine Erinnerungen und Absichten,

die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;

mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,

zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.

Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu

die Achtsamkeit auf den Körper.“

Die Vertiefungen

18. *„Wiederum, ihr Bhikkhus,*

tritt da ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen,

abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen,

in die erste Vertiefung ein,

die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes

begleitet ist, und verweilt darin,

mit Verzückung und Glückseligkeit,

die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.

*Er läßt die Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind,
diesen Körper durchtränken, durchsättigen,
anfüllen und durchdringen,
so daß es kein Körperteil gibt, das nicht
von der Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind,
durchdrungen ist.*

So wie ein geschickter Bademeister oder sein Gehilfe
Seifenpulver in eine Metallschüssel häuft,
dieses nach und nach mit Wasser benetzt und knetet,
bis die Feuchtigkeit seine Kugel aus Seifenpulver durchnäßt,
sie durchweicht und innen und außen durchdringt,
wobei die Kugel dennoch nicht trieft;
genau so läßt ein Bhikkhu
die Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind,
diesen Körper durchtränken, durchsättigen,
anfüllen und durchdringen,
so daß es kein Körperteil gibt, das nicht
von der Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind,

durchdrungen ist.

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

19. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
tritt ein Bhikkhu mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden
Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt)
in die zweite Vertiefung ein,
die innere Beruhigung und Einheit des Herzens
ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält,
und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Konzentration entstanden sind.
Er läßt die Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Konzentration entstanden sind,
diesen Körper durchtränken, durchsättigen,
anfüllen und durchdringen,
so daß es kein Körperteil gibt,
das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind,

durchdrungen ist.

So als ob es einen See gäbe, dessen Wasser von unten emporquillt,
der keinen Zufluß aus dem Osten, Westen,
Norden oder Süden hat,
der nicht gelegentlich von Regenschauern aufgefüllt wird;
da würde der kühle Quellzufluß das kühle Wasser
den ganzen See durchtränken, durchsättigen,
anfüllen und durchdringen lassen,
so daß es keinen Bereich im gesamten See gäbe,
der nicht von kühlem Wasser durchdrungen wäre;
genau so läßt ein Bhikkhu die Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Konzentration entstanden sind,
diesen Körper durchtränken,
durchsättigen, anfüllen und durchdringen,
so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von
der Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Konzentration entstanden sind, durchdrungen ist.

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu**

die Achtsamkeit auf den Körper.“

20. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
tritt ein Bhikkhu mit dem Verblassen der Verzückung,
in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar,
voll körperlich erlebter Glückseligkeit,
in die dritte Vertiefung ein, von der die Edlen sagen:
,Glücklich verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist‘,
und verweilt darin. Er läßt die Glückseligkeit,
die frei von Verzückung ist, diesen Körper durchtränken,
durchsättigen, anfüllen und durchdringen,
so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von der Glückseligkeit,
die frei von Verzückung ist, durchdrungen ist.
So wie bei einem Teich mit blauem, rotem oder weißem Lotus,
einige Lotuspflanzen, die im Wasser geboren sind und wachsen,
unter Wasser gedeihen, ohne sich über das Wasser zu erheben,
und kühles Wasser sie bis zu ihren Trieben und ihren Wurzeln
durchtränkt, durchsättigt, anfüllt und durchdringt,
so daß es kein Teil dieser Lotuspflanzen gibt,
das nicht vom kühlen Wasser durchdrungen ist;
genau so läßt ein Bhikkhu die Glückseligkeit,
die frei von Verzückung ist, diesen Körper durchtränken,
durchsättigen, anfüllen und durchdringen,

so daß es kein Körperteil gibt, das nicht von der Glückseligkeit,
die frei von Verzückung ist, durchdrungen ist.

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

21. „Wiederum, ihr Bhikkhus,
tritt ein Bhikkhu mit dem Überwinden von Glück und Schmerz
und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer,
in die vierte Vertiefung ein,
die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes noch-
Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat,
und verweilt darin.
Er sitzt da und durchdringt diesen Körper mit einem reinen,
klaren Herzen, so daß es kein Körperteil gibt,
das nicht vom reinen, klaren Herzen durchdrungen ist.
So als ob ein Mann dasäße,
von Kopf bis Fuß in ein weißes Tuch gehüllt,
so daß es kein Körperteil gäbe,

das nicht von dem weißen Tuch bedeckt wäre;
ebenso sitzt ein Bhikkhu da und durchdringt diesen Körper
mit einem reinen, klaren Herzen, so daß es kein Körperteil gibt,
das nicht vom reinen, klaren Herzen durchdrungen ist.

**Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt,
sind seine Erinnerungen und Absichten,
die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden;
mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt,
zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert.
Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu
die Achtsamkeit auf den Körper.“**

Vorankommen durch die Achtsamkeit auf den Körper

22. „Ihr Bhikkhus, jemand,
der die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat,
trägt in sich, was immer es an heilsamen Zuständen gibt,
die an wahren Wissen Anteil haben²).
Genauso wie jemand, der sein Herz über den großen Ozean
ausgedehnt hat, in sich trägt, was immer es an Flüssen gibt,
die in den Ozean fließen; so trägt auch jemand,
der die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, in sich,
was immer es an heilsamen Zuständen gibt,
die an wahren Wissen Anteil haben.“

23. „Ihr Bhikkhus, wenn jemand

die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat,
findet Māra eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm.

Angenommen, ein Mann würde eine schwere Steinkugel auf einen Erdhügel aus nassem Lehm werfen. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würde jene schwere Steinkugel Eintritt in jenen Erdhügel aus nassem Lehm finden können?“ –

„Ja, ehrwürdiger Herr.“ –

„Genauso, ihr Bhikkhus, findet Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm.“

24. „Angenommen, da wäre ein trockenes, abgelagertes Stück Holz, und ein Mann käme mit einem Reibestock daher und dächte:

„Ich werde ein Feuer entfachen, ich werde Hitze erzeugen.“

Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Könnte der Mann ein Feuer entfachen und Hitze erzeugen, indem er den Reibestock an dem trockenen, abgelagerten Stück Holz reibt?“ –

„Ja, ehrwürdiger Herr.“ –

„Genauso, ihr Bhikkhus, findet Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm.“

25. „Angenommen, da wäre eine hohle, leere Wasserkanne, auf einem Gestell bereitgestellt, und ein Mann käme mit einem Vorrat an Wasser daher. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Könnte der Mann Wasser in die Kanne gießen? –

„Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, findet Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm.“

26. „Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, kann Māra keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden. Angenommen, ein Mann würde ein leichtes Schnurknäuel gegen eine Türfüllung werfen, die gänzlich aus Kernholz besteht. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würde jenes leichte Schnurknäuel Eintritt in jene Türfüllung, die gänzlich aus Kernholz besteht, finden können?“ – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ –

„Genauso, ihr Bhikkhus, kann Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.“

27. „Angenommen, da wäre ein nasses, grünes Stück Holz, und ein Mann käme mit einem Reibestock daher und dächte:

„Ich werde ein Feuer entfachen, ich werde Hitze erzeugen.“

Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Könnte der Mann ein Feuer entfachen und Hitze erzeugen, indem er den Reibestock an dem nassen, grünen Stück Holz reibt?“ – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, kann Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.“

28. „Angenommen, da wäre eine Wasserkanne, auf einem Gestell bereitgestellt, voll Wasser bis zum Rand, so daß die Krähen davon trinken könnten, und ein Mann käme mit einem Vorrat an Wasser daher. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Könnte der Mann Wasser in die Kanne gießen? – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, kann Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.“

29. „Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann seinen Geist der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt.

Angenommen, da wäre eine Wasserkanne, auf einem Gestell bereitgestellt, voll Wasser bis zum Rand, so daß die Krähen davon trinken könnten. Wann immer ein starker Mann die Kanne kippte, würde da Wasser herauslaufen?“ –

„Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat wenn er dann seinen Geist der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt.“

30. „Angenommen, da wäre ein quadratischer Teich auf ebenem Untergrund, von einer Eindeichung eingefaßt, voll Wasser bis zum Rand, so daß die Krähen davon trinken könnten. Wann immer ein starker Mann die Eindeichung losträte, würde da Wasser herauslaufen?“ –

„Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Genauso, ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann seinen Geist der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt.“

31. „Angenommen, da wäre eine Kutsche auf ebenem Untergrund

an der Wegkreuzung, mit Vollblütern angespannt, und wartete mit bereitliegender Reitgerte, so daß ein geschickter Zureiter, ein Wagenlenker mit zähmbaren Pferden, die Kutsche besteigen könnte und jederzeit nach Belieben, mit den Zügeln in der linken Hand und der Reitgerte in der rechten Hand, auf beliebiger Straße ausfahren und zurückfahren könnte. Genauso, ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann seinen Geist der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt.“

Vorteile der Achtsamkeit auf den Körper

32. „Ihr Bhikkhus, wenn die Achtsamkeit auf den Körper immer wieder gepflegt, entfaltet, geübt, als Fahrzeug verwendet, als Grundlage benutzt, verankert, gefestigt und gut ausgeübt worden ist, können diese zehn Vorteile davon erwartet werden. Welche zehn?“

33. (I) „Man wird ein Sieger über Unzufriedenheit und Hingerissenheit, und Unzufriedenheit besiegt einen nicht;

man verweilt, indem man Unzufriedenheit überwindet, wann immer sie erscheint.“

34. (II) „Man wird ein Sieger über Furcht und Schrecken, und Furcht und Schrecken besiegt einen nicht;

man verweilt, indem man Furcht und Schrecken überwindet, wann immer sie erscheinen.“

35. (III) „Man erträgt Kälte und Hitze, Hunger und Durst, und Kontakt mit Bremsen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren; man erträgt böswillig gesprochene, unwillkommene Worte und aufgekommene körperliche Gefühle, die schmerzhaft, scharf, hart, peinigend, unangenehm, unerfreulich und lebensbedrohlich sind.“

36.

37. (IV) „Man erlangt nach Belieben, ohne Probleme oder Schwierigkeiten die vier Vertiefungen, die die höhere Geistigkeit ausmachen und für ein angenehmes Verweilen hier und jetzt sorgen.“

37. (V) „Man hat die verschiedenen Arten

übernatürlicher Kräfte inne: nachdem man einer gewesen ist, vervielfältigt man sich; nachdem man sich vervielfältigt hat, wird man einer; man erscheint und verschwindet; man geht ungehindert durch eine Wand, durch eine Einzäunung, durch einen Berg, als ob man sich durch den freien Raum bewegte; man taucht in die Erde ein und aus ihr auf, als ob sie Wasser wäre; man geht übers Wasser, ohne zu versinken, als ob es Erde wäre; man reist im Lotussitz durch den Raum, wie ein Vogel; man berührt und streichelt mit der Hand den Mond und die Sonne, die so kraftvoll und mächtig sind; man hat körperliche Beherrschung inne, die sogar bis zur Brahma-Welt reicht.“

38. (VI)“Mit dem Element des Himmlischen Ohrs, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, hört man beide Arten von Klängen, die himmlischen und die menschlichen, die fernen ebenso wie die nahen.“

39. (VII) „Man versteht das Herz anderer Wesen, anderer Personen, nachdem man sie mit dem eigenen Herzen umfaßt hat. Man versteht einen Geist, der von Begierde

beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt; man versteht einen Geist, der von Haß beeinträchtigt ist, als von Haß beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Haß beeinträchtigt ist, als nicht von Haß beeinträchtigt; man versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt; man versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt; man versteht einen erhabenen Geist als erhaben, und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben; man versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich, und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich; man versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert; man versteht einen befreiten Geist als befreit, und einen unbefreiten Geist als unbefreit.“

40. (VIII) „Man erinnert sich an viele frühere Leben, das heißt, an eine Geburt, zwei Geburten, drei Geburten, vier Geburten, fünf Geburten, zehn Geburten, zwanzig Geburten, dreißig Geburten, vierzig Geburten, fünfzig Geburten,

hundert Geburten, tausend Geburten, hunderttausend Geburten,
viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenschloss,
viele Äonen, in denen sich das Weltall ausdehnte,
viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenschloss und ausdehnte:
,Dort wurde ich soundso genannt, war von solcher Familie,
mit solcher Erscheinung, solcherart war meine Nahrung,
so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne;
und nachdem ich von dort verschieden war,
erschien ich woanders wieder; auch dort wurde ich soundso genannt,
war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung,
war meine Nahrung solcherart, so mein Erleben von Glück und
Schmerz, so meine Lebensspanne; und
nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich hier wieder.'
So erinnert man sich an viele frühere Leben mit ihren
Aspekten und Besonderheiten.“

41. (IX) „Man sieht mit dem Himmlischen Auge,
das geläutert und dem menschlichen überlegen ist,
die Wesen sterben und wiedererscheinen, niedrige und hohe,
schöne und häßliche, in Glück und Elend, und man versteht,
wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern.“

(X) „Und durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft,

tritt man hier und jetzt in die Herzensbefreiung,
die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe
triebfrei ist, ein und verweilt darin.“

43. „Ihr Bhikkhus, wenn die Achtsamkeit auf den Körper
immer wieder gepflegt, entfaltet, geübt, als Fahrzeug verwendet,
als Grundlage benutzt, verankert, gefestigt und gut ausgeübt
worden ist, können diese zehn Vorteile davon erwartet werden.“

Das ist es, was der Erhabene sagte.

Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des
Erhabenen.

Anmerkungen:

- 1) BB sagt, in M10 liege das Hauptaugenmerk auf Einsicht, hier jedoch auf Konzentration, was im Refrain zum Ausdruck komme.
- 2) MA erklärt, dies seien die verschiedenen übernatürlichen Fähigkeiten, die in M77 aufgezählt werden. Die Art der Formulierung der folgenden Absätze scheint dies zu bestätigen.