

Majjhima Nikàya 128

Geistestrübungen (Upakkilesa Sutta)

So habe ich es gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Kosambi im Ghosinga Park auf.

Bei dieser Gelegenheit waren die Bhikkhus bei Kosambi in Streit und Zank verfallen und waren in Streitgespräche vertieft, bei denen sie sich gegenseitig mit Worten, die Dolchen glichen, verletzten.

Da ging ein bestimmter Bhikkhu zum Erhabenen, und nachdem er ihm gehuldigt hatte, stand er zur Seite und sagte:

"Ehrwürdiger Herr, die Bhikkhus hier bei Kosambi sind in Streit und Zank verfallen und sind in Streitgespräche vertieft, bei denen sie sich gegenseitig mit Worten, die Dolchen gleichen, verletzen. Es wäre gut, ehrwürdiger Herr, wenn der Erhabene aus Mitgefühl zu jenen Bhikkhus gehen würde." Der Erhabene stimmte schweigend zu.

Dann ging der Erhabene zu jenen Bhikkhus und sagte zu ihnen:

"Genug, ihr Bhikkhus, es soll keinen Streit, keinen Zank, keinen Zwist und keine Streitgespräche geben."

Nach diesen Worten sagte ein bestimmter Bhikkhu zum Erhabenen:

"Warte, ehrwürdiger Herr.

Der Erhabene, der Herr des Dhamma lebe unbeschwert und widme sich dem angenehmen Verweilen hier und jetzt.

Wir sind diejenigen, die für diesen Streit, diesen Zank, diesen Zwist und diese Streitgespräche verantwortlich sein werden."

Zum zweiten Mal sagte der Erhabene:

"Genug, ihr Bhikkhus, es soll keinen Streit, keinen Zank, keinen Zwist und keine Streitgespräche geben."

Zum zweiten Mal sagte jener Bhikkhu zum Erhabenen:

"Warte, ehrwürdiger Herr. Der Erhabene, der Herr des Dhamma lebe unbeschwert und widme sich dem angenehmen Verweilen hier und jetzt. Wir sind diejenigen, die für diesen Streit, diesen Zank, diesen Zwist und diese Streitgespräche verantwortlich sein werden."

Zum dritten Mal sagte der Erhabene:

"Genug, ihr Bhikkhus, es soll keinen Streit, keinen Zank, keinen Zwist und keine Streitgespräche geben."

Zum dritten Mal sagte jener Bhikkhu zum Erhabenen:

"Warte, ehrwürdiger Herr. Der Erhabene, der Herr des Dhamma lebe unbeschwert und widme sich dem angenehmen Verweilen hier und jetzt. Wir sind diejenigen, die für diesen Streit, diesen Zank, diesen Zwist und diese Streitgespräche verantwortlich sein werden."

Als es Morgen war, zog sich der Erhabene an, nahm seine Schale und äußere Robe und ging um Almosen nach Kosambi hinein.

Nachdem er in Kosambi um Almosen umhergegangen war und nach seinem Mahl von seiner Almosenrunde zurückgekehrt war, brachte er seine Lagerstätte in Ordnung, nahm seine Schale und äußere Robe, und äußerte noch im Stehen diese Verse:

"Wenn viele durcheinander schrei'n,
So dünkt sich keiner selbst als Narr;
Obwohl die Sangha fällt entzwei,
Sieht keiner seinen Fehler ein.

Die weise Rede man vergaß,
Und wortbesessen sprechen sie.

Mit loser Zunge zanken sie;
Den Grund dafür weiß keiner mehr.

'Geschlagen hat er mich, beschimpft1),
Hat mich besiegt, hat mich beraubt!'
Wer solchem Denken sich gibt hin,
In dem kommt nie der Haß zur Ruh'.

Durch Haß fürwahr kann nimmermehr
Zur Ruhe bringen man den Haß;
Durch Nicht-Haß kommt der Haß zur Ruh':
Das ist ein ewiges Gesetz.

Die Andern aber seh'n nicht ein,
Daß man sich hierin zügel'n muß.
Doch, wer da rechte Einsicht hat,
In dem kommt aller Streit zur Ruh'.

Wer Knochen bricht und Leben nimmt,
Wer Reichtum, Vieh und Pferde stiehlt,
Wer brandschatzt gar das ganze Reich -
Der kommt mit seinesgleichen aus.
Warum gelingt euch jenes nicht?

Wenn einen einsichtsvollen Freund du findest,
Einen Gefährten, weise, edel lebend,
Magst freudig du und achtsam mit ihm wandeln
Und überwinden jegliche Gefahr.

Wenn keinen einsichtsvollen Freund du findest,
Einen Gefährten, weise, edel lebend,
Sei wie ein König, der sein Land im Stiche läßt
Und wandle einsam wie der Elefant im Wald.

Alleine wandern besser ist,

Gemeinsames gibt's nicht mit Tor'n.
Man lebe einsam, tue keine böse Tat,
Sei unbekümmert wie der Elefant im Wald.

Dann, nachdem der Erhabene diese Verse
noch im Stehen geäußert hatte,
ging er zum Dorf Bàlakalorakàra.
Bei jener Gelegenheit hielt sich der ehrwürdige Bhagu
bei dem Dorf Bàlakalorakàra auf. Als der ehrwürdige Bhagu
den Erhabenen in der Ferne kommen sah,
bereitete er einen Sitz vor und
stellte Wasser zum Füßewaschen bereit.
Der Erhabene setzte sich auf dem vorbereiteten Sitz nieder
und wusch sich die Füße. Der ehrwürdige Bhagu
huldigte dem Erhabenen und setzte sich seitlich nieder,
und der Erhabene sagte zu ihm:

"Ich hoffe, du bist wohlauf, Bhikkhu,
ich hoffe, es geht dir gut,
ich hoffe, du hast keine Probleme, Almosenspeise zu bekommen."

"Ich bin wohlauf, Erhabener,
es geht mir gut, und
ich habe keine Probleme, Almosenspeise zu bekommen."

Dann unterrichtete der Erhabene den ehrwürdigen Bhagu,
forderte ihn auf, rüttelte ihn auf und ermunterte ihn
mit einem Vortrag über das Dhamma, worauf er sich
von seinem Sitz erhob und zum Östlichen Bambus-Park ging.

Bei jener Gelegenheit hielten sich der ehrwürdige Anuruddha,
der ehrwürdige Nandiya und der ehrwürdige Kimbila
beim Östlichen Bambus-Park auf.

Der Parkwächter sah den Erhabenen in der Ferne kommen und sagte zu ihm: "Betritt diesen Park nicht, Mönch. Hier sind drei Männer aus guter Familie, die nach dem Guten streben. Störe sie nicht."

Der ehrwürdige Anuruddha hörte den Parkwächter zum Erhabenen sprechen und sagte zu ihm: "Freund Parkwächter, laß den Erhabenen nicht draußen bleiben. Es handelt sich um unseren Lehrer, den Erhabenen, der da gekommen ist."

Dann ging der ehrwürdige Anuruddha zum ehrwürdigen Nandiya und zum ehrwürdigen Kimbila und sagte: "Kommt heraus, Ehrwürdige, kommt heraus! Unser Lehrer, der Erhabene ist gekommen."

Dann gingen alle drei dem Erhabenen entgegen.
Einer nahm seine Schale und äußere Robe,
einer bereitete einen Sitz vor, und
einer stellte Wasser zum Füßewaschen bereit.

Der Erhabene setzte sich auf dem vorbereiteten Sitz nieder und wusch sich die Füße. Dann huldigten jene drei Ehrwürdigen dem Erhabenen und setzten sich seitlich nieder, und der Erhabene sagte zu ihnen:

"Ich hoffe, ihr seid alle wohlauf, Anuruddha, ich hoffe, es geht euch allen gut, ich hoffe, ihr habt keine Probleme, Almosenspeise zu bekommen."

"Wir sind wohlauf, Erhabener, es geht uns gut, und wir haben keine Probleme, Almosenspeise zu bekommen."

„Ich hoffe, Anuruddha, daß ihr alle in Eintracht lebt, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei ihr euch wie Milch und Wasser mischt, euch gegenseitig mit gütigen Augen betrachtet."

"Gewiß, ehrwürdiger Herr, wir alle leben in Eintracht, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei wir uns wie Milch und Wasser mischen, uns gegenseitig mit gütigen Augen betrachten."

"Aber, Anuruddha, auf welche Weise lebt ihr so?"

„Ehrwürdiger Herr, was das betrifft, denke ich so: 'Es ist ein Gewinn für mich, es ist ein großer Gewinn für mich, daß ich mit solchen Gefährten im heiligen Leben zusammenlebe.' Ich halte körperliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber diesen Ehrwürdigen ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten;

ich halte sprachliche Handlungen der Liebenden Güte ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten; ich halte geistige Handlungen der Liebenden Güte ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten. Ich erwäge:

'Warum stelle ich nicht zurück, was ich zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen?' Dann stelle ich zurück, was ich zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen.

Wir sind im Körper unterschiedlich, ehrwürdiger Herr, aber im Geiste eins.

Der ehrwürdige Nandiya und der ehrwürdige Kimbila sprachen jeweils auf gleiche Weise und fügten hinzu: "Auf jene Weise, ehrwürdiger Herr, leben wir in Eintracht, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei wir uns wie Milch und Wasser mischen, uns gegenseitig mit gütigen Augen betrachten."

„Gut, gut, Anuruddha. Ich hoffe, daß ihr alle umsichtig, eifrig und entschlossen weilt.“

"Gewiß, ehrwürdiger Herr, wir weilen umsichtig, eifrig und entschlossen."

"Aber, Anuruddha, auf welche Weise weilt ihr so?"

„Ehrwürdiger Herr, was das betrifft, wer von uns auch immer zuerst vom Dorf mit Almosenspeise zurückkehrt, bereitet die Sitze vor, stellt Wasser zum Trinken und Waschen bereit, und stellt den Abfalleimer auf seinen Platz. Wer von uns auch immer zuletzt zurückkehrt, ißt, was an Essen übrigblieb, falls er das wünscht; ansonsten wirft er es dort weg, wo nichts Grünes wächst, oder wirft es dort ins Wasser, wo nichts lebt.

Er räumt die Sitze und das Wasser zum Trinken und Waschen weg. Er räumt den Abfalleimer weg, nachdem er ihn ausgewaschen hat, und er fegt den Speisesaal. Wer auch immer feststellt, daß die Behälter für das Trinkwasser oder das Waschwasser oder das Wasser für die Latrine fast oder ganz leer sind, kümmert sich darum. Wenn sie zu schwer für ihn sind, ruft er jemanden mit einem Handzeichen herbei, und mit vereinten Kräften bewegen sie diese, aber deswegen fangen wir nicht zu sprechen an.

**Aber alle fünf Tage sitzen wir die ganze Nacht hindurch zusammen und erörtern das Dhamma.
Auf jene Weise weilen wir umsichtig, eifrig und entschlossen.“**

„Gut, gut, Anuruddha. Aber während ihr so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, habt ihr irgendeinen übermenschlichen Zustand erreicht,

Klarheit des Wissens und der Schauung, die der Edlen würdig ist, ein angenehmes Verweilen?“

„Ehrwürdiger Herr, während wir hier umsichtig, eifrig und entschlossen weilen, nehmen wir sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwinden das Licht und die Schauung der Formen aber wir haben jenes Merkmal nicht durchschaut.“

„Ihr solltet jenes Merkmal durchschauen, Anuruddha. Vor meiner Erleuchtung, als ich noch ein lediglich unerleuchteter Bodhisatta war, nahm auch ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes:
'**Zweifel** erschien in mir, und wegen des Zweifels sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich werde mich so verhalten, daß Zweifel in mir nicht wieder erscheinen wird.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes:

'**Unaufmerksamkeit** erschien in mir, und wegen der Unaufmerksamkeit sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes: '**Trägheit und Mattheit** erschienen in mir, und wegen der Trägheit und Mattheit sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes: '**Furcht** erschien in mir, und wegen der Furcht sank meine Konzentration dahin5); als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.'

Angenommen, ein Mann begäbe sich auf eine Reise, und Mörder würden sich von beiden Seiten auf ihn stürzen; dann würde aufgrund dessen Furcht in ihm erscheinen.

Genauso erschien Furcht in mir, und wegen der Furcht sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich erwog: 'Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'
Dann erwog ich folgendes: '**Freudige Erregung** erschien in mir, und wegen der freudigen Erregung sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

' Angenommen, ein Mann, der einen Zugang zu einem verborgenen Schatz suchte, stieße gleich auf fünf Zugänge zu einem verborgenen Schatz; dann würde aufgrund dessen freudige Erregung in ihm erscheinen.

Genauso erschien freudige Erregung in mir, und wegen der freudigen Erregung sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich erwog: 'Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes: '**Tadelnswertes** erschien in mir, und wegen des Tadelnswerten sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung, noch Tadelnswertes in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes: '**Ein Übermaß an Energie** erschien in mir, und wegen des Übermaßes an Energie sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.'

Angenommen, ein Mann würde eine Wachtel fest mit beiden Händen packen; sie würde auf der Stelle sterben.

Genauso erschien ein Übermaß an Energie mir, und wegen des Übermaßes an Energie sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich erwog: 'Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung, noch Tadelnswertes, noch ein Übermaß an Energie in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes: '**Ein Mangel an Energie** erschien in mir, und wegen des Mangels an Energie sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.'

Angenommen, ein Mann würde eine Wachtel zu locker festhalten; sie würde ihm aus den Händen davonfliegen.

Genauso erschien ein Mangel an Energie mir, und wegen des Mangels an Energie sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich erwog: 'Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung, noch Tadelnswertes, noch ein Übermaß an Energie, noch ein Mangel an Energie in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes: '**Sehnsucht** erschien in mir, und wegen der Sehnsucht sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung, noch Tadelnswertes, noch ein Übermaß an Energie, noch ein Mangel an Energie, noch Sehnsucht in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, Sehnsucht, noch Vielfaltswahrnehmung in mir wieder nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes: '**Vielfaltswahrnehmung** erschien in mir, und wegen der Vielfaltswahrnehmung sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung, noch Tadelnswertes, noch ein Übermaß an Energie, noch ein Mangel an Energie, noch er erscheinen werden.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung dafür, daß das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?'

Dann erwog ich folgendes: '**Ein Übermaß an Meditation über Formen** erschien in mir, und wegen des Übermaßes an Meditation über Formen sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.

Ich werde mich so verhalten, daß weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung, noch Tadelnswertes, noch ein Übermaß an Energie, noch ein Mangel an Energie, noch Sehnsucht, noch Vielfaltswahrnehmung, noch ein Übermaß an Meditation über Formen in mir wieder erscheinen werden.'

Anuruddha, als ich wußte, daß Zweifel eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung des Zweifels.

Als ich wußte, daß Unaufmerksamkeit eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung der Unaufmerksamkeit.

Als ich wußte, daß Trägheit und Mattheit eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung der Trägheit und Mattheit.

Als ich wußte, daß Furcht eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung der Furcht.

Als ich wußte, daß freudige Erregung eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung der freudigen Erregung.

Als ich wußte, daß Tadelnswertes eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung des Tadelnswerten.

Als ich wußte, daß ein Übermaß an Energie eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung des Übermaßes an Energie.

Als ich wußte, daß Mangel an Energie eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung des Mangel an Energie.

Als ich wußte, daß Sehnsucht eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung der Sehnsucht.

Als ich wußte, daß Vielfaltswahrnehmung eine Geistesstrübung ist, überwand ich die Geistesstrübung der Vielfaltswahrnehmung.

Als ich wußte, daß ein Übermaß an Meditation über Formen

**eine Geistesstrübung ist,
überwand ich die Geistesstrübung des Übermaßes an Meditation über Formen.**

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich Licht wahr, aber ich sah keine Formen; ich sah Formen, aber ich nahm kein Licht wahr, sogar für die Dauer einer ganzen Nacht oder eines ganzen Tages oder eines ganzen Tages und einer ganzen Nacht.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung für dieses?'
Dann erwog ich: 'Bei einer Gelegenheit, bei der ich nicht auf das Merkmal von Formen achte, sondern auf das Merkmal von Licht achte, dann nehme ich Licht wahr, aber ich sehe keine Formen.
Bei einer Gelegenheit, bei der ich nicht auf das Merkmal von Licht achte, sondern auf das Merkmal von Formen achte, dann sehe ich Formen, aber ich nehme kein Licht wahr, sogar für die Dauer einer ganzen Nacht oder eines ganzen Tages oder eines ganzen Tages und einer ganzen Nacht.'

Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich begrenztes Licht wahr und sah begrenzte Formen; ich nahm unermeßliches Licht wahr und sah unermeßliche Formen, sogar für die Dauer einer ganzen Nacht oder eines ganzen Tages oder eines ganzen Tages und einer ganzen Nacht.

Ich dachte: 'Was ist der Grund und die Bedingung für dieses?'
Dann erwog ich: 'Bei einer Gelegenheit, bei der die Konzentration begrenzt ist, ist auch meine Schauung begrenzt, und mit begrenzter Schauung nehme ich begrenztes Licht wahr und sehe begrenzte Formen.
Aber bei einer Gelegenheit, bei der die Konzentration unbegrenzt ist, ist meine Schauung unermeßlich, und mit unermeßlicher Schauung nehme ich unermeßliches Licht wahr und sehe unermeßliche Formen, sogar für die Dauer einer ganzen Nacht oder eines ganzen Tages oder eines ganzen Tages und einer ganzen Nacht.'

**Anuruddha, als ich wußte, daß Zweifel eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung des Zweifels überwunden hatte;**

**als ich wußte, daß Unaufmerksamkeit eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung der Unaufmerksamkeit überwunden hatte;
als ich wußte, daß Trägheit und Mattheit eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung der Trägheit und Mattheit überwunden hatte;
als ich wußte, daß Furcht eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung der Furcht überwunden hatte;
als ich wußte, daß freudige Erregung eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung der freudigen Erregung überwunden hatte;
als ich wußte, daß Tadelnswertes eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung des Tadelnswerten überwunden hatte;
als ich wußte, daß ein Übermaß an Energie eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung des Übermaßes an Energie überwunden hatte;
als ich wußte, daß Mangel an Energie eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung des Mangels an Energie überwunden hatte;
als ich wußte, daß Sehnsucht eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung der Sehnsucht überwunden hatte;
als ich wußte, daß Vielfaltswahrnehmung eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung der Vielfaltswahrnehmung überwunden hatte;
als ich wußte, daß ein Übermaß an Meditation
über Formen eine Geistesstrübung ist,
und ich die Geistesstrübung des Übermaßes an Meditation
über Formen überwunden hatte;**

**da dachte ich: 'Ich habe jene Geistesstrübungen überwunden.
Nun will ich Konzentration auf drei Arten entfalten.'**

Daraufhin, Anuruddha, entfaltete ich Konzentration mit anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes; ich entfaltete Konzentration ohne anfängliche Hinwendung des Geistes, nur mit anhaltender Hinwendung des Geistes; ich entfaltete Konzentration ohne anfängliche Hinwendung des Geistes und ohne anhaltende Hinwendung des Geistes; ich entfaltete Konzentration mit Verzückung; ich entfaltete Konzentration ohne Verzückung; ich entfaltete Konzentration, die von Vergnügen begleitet ist; ich entfaltete Konzentration, die von Gleichmut begleitet ist.

Anuruddha, als ich Konzentration mit anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes entfaltet hatte;
als ich Konzentration ohne anfängliche Hinwendung des Geistes, nur mit anhaltender Hinwendung des Geistes entfaltet hatte;
als ich Konzentration ohne anfängliche Hinwendung des Geistes und ohne anhaltende Hinwendung des Geistes entfaltet hatte;
als ich Konzentration mit Verzückung entfaltet hatte;
als ich Konzentration ohne Verzückung entfaltet hatte;
als ich Konzentration, die von Vergnügen begleitet ist, entfaltet hatte; als ich Konzentration, die von Gleichmut begleitet ist, entfaltet hatte, entstanden in mir
das Wissen und die Schauung: 'Meine Befreiung ist unerschütterlich; dies ist meine letzte Geburt; jetzt gibt es kein erneutes Wiederwerden mehr.'

Das ist es, was der Erhabene sagte. Der ehrwürdige Anuruddha war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.