

Majjhima Nikàya 152
Der Entfaltung der Sinne
(Indriyabhàvanà Sutta)

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Kajaṅgalā in einem Hain von Mukhelu-Bäumen auf.

2. Da ging der brahmanische Student Uttara, ein Schüler des Brahmanen Pārāsariya, zum Erhabenen und tauschte Grußformeln mit ihm aus. Nach diesen höflichen und freundlichen Worten setzte er sich seitlich nieder. Da fragte ihn der Erhabene:

"Uttara, lehrt der Brahmane Pārāsariya seine Schüler die Entfaltung der Sinne?"

"Das tut er, Meister Gotama."

"Aber, Uttara, wie lehrt der Brahmane Pārāsariya seine Schüler die Entfaltung der Sinne?"

"Meister Gotama, da sieht einer keine Formen mit dem Auge und hört keine Klänge mit dem Ohr.

So lehrt der Brahmane Pārāsariya seine Schüler die Entfaltung der Sinne1)." "

"Wenn das so ist, Uttara, dann haben ein Blinder und ein Tauber entfaltet die Sinne, nach dem, was der Brahmane Pārāsariya sagt. Denn ein Blinder sieht keine Formen mit dem Auge, und ein Tauber hört keine Klänge mit dem Ohr."

Nach diesen Worten saß der brahmanische Student Uttara, der Schüler von Pārāsariya stumm da, verzagt, mit hängenden Schultern und gesenktem Kopf, verdrossen und teilnahmslos.

3. Als der Erhabene dies wußte, richtete er sich an den ehrwürdigen ânanda:
" ânanda, der Brahmane Pārāsariya lehrt seine Schüler die Entfaltung der Sinne auf eine Art, aber in der Disziplin des Edlen ist die höchste Entfaltung der Sinne etwas anderes."

"Jetzt ist die Zeit, Erhabener, jetzt ist die Zeit, Vollendeter, daß der Erhabene die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen lehrt. Wenn die Bhikkhus dies vom Erhabenen gehört haben, werden sie es sich merken."

"Dann, ânanda, höre zu und verfolge aufmerksam, was ich sagen werde."

"Ja, ehrwürdiger Herr", erwiderte er. Der Erhabene sagte dieses:

4. "Nun, ânanda, wie kommt die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande?"

ânanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge eine Form sieht, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Er versteht:

'Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden.

Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.

' Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und

das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche
hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig2).

So wie ein Mann mit guter Sehkraft
seine geöffneten Augen schließen könnte oder
seine geschlossenen Augen öffnen,
so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und
das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf,
genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht,
und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

**Dies nennt man in der Disziplin des Edlen
die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Formen,
die mit dem Auge erfahrbar sind."**

5. "Wiederum, ânanda, wenn da ein Bhikkhu
mit dem Ohr einen Klang hört,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Er versteht:

'Es ist in mir Erfreuliches entstanden,
es ist in mir Unerfreuliches entstanden,
es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden.

Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden;
dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.'

Das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und
das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und
Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

So wie ein starker Mann mit den Fingern schnippen könnte,
so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und
das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf,
genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht,
und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

**Dies nennt man in der Disziplin des Edlen
die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Klänge,
die mit dem Ohr erfahrbar sind."**

6. "Wiederum, ânanda, wenn da ein Bhikkhu
mit der Nase einen Geruch riecht,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Er versteht:

'Es ist in mir Erfreuliches entstanden,
es ist in mir Unerfreuliches entstanden,
es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden.

Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden;
dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.'
Das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und
das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf,
und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

So wie ein Regentropfen auf einem
leicht geneigten Lotusblatt abgleitet und nicht dort hängenbleibt,
so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und

das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf,
genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht,
und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

**Dies nennt man in der Disziplin des Edlen
die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Gerüche,
die mit der Nase erfahrbar sind."**

7. "Wiederum, ânanda, wenn da ein Bhikkhu
mit der Zunge einen Geschmack schmeckt,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Er versteht:

'Es ist in mir Erfreuliches entstanden,
es ist in mir Unerfreuliches entstanden,
es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden.

**Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden;
dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.'**
Das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und
das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf,
und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

So wie ein starker Mann Speichel,
der sich an seiner Zungenspitze angesammelt hat,
ausspucken könnte, so hören in jeglicher Hinsicht
das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und
das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf,
genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht,

und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

**Dies nennt man in der Disziplin des Edlen
die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Geschmäcker,
die mit der Zunge erfahrbar sind."**

8. "Wiederum, ânanda, wenn da ein Bhikkhu
mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlt,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Er versteht:

'Es ist in mir Erfreuliches entstanden,
es ist in mir Unerfreuliches entstanden,
es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden.

**Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden;
dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.'**
Das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und
das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf,
und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

So wie ein starker Mann den gebeugten Arm strecken
oder den gestreckten Arm beugen könnte,
so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche,
das entstandene Unerfreuliche und
das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf,
genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht,
und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

**Dies nennt man in der Disziplin des Edlen
die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Berührungsobjekte,
die mit dem Körper erfahrbar sind."**

9. "Wiederum, ânanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Er versteht:

'Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden.

Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.' Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

So als ob ein Mann zwei oder drei Tropfen Wasser auf eine Eisenplatte, die einen ganzen Tag lang erhitzt wurde, fallen ließe, da könnte das Fallen der Tropfen langsam sein, aber sie würden schnell verdunsten und verschwinden, genau so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig.

Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Geistesobjekte, die mit dem Geist erfahrbar sind.

So kommt die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande."

10. "Und wie, ânanda, ist einer ein Schüler in höherer Schulung, einer, der den Weg betreten hat? ânanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge eine Form sieht, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches; er fühlt sich von dem entstandenen Erfreulichen, dem entstandenen Unerfreulichen und dem entstandenen Erfreulichen-und-Unerfreulichen geplagt, beschämt und angewidert3)."

"Wenn da ein Bhikkhu mit dem Ohr einen Klang hört, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches; er fühlt sich von dem entstandenen Erfreulichen, dem entstandenen Unerfreulichen und dem entstandenen Erfreulichen-und-Unerfreulichen geplagt, beschämt und angewidert."

"Wenn da ein Bhikkhu mit der Nase einen Geruch riecht, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches; er fühlt sich von dem entstandenen Erfreulichen, dem entstandenen Unerfreulichen und dem entstandenen Erfreulichen-und-Unerfreulichen geplagt, beschämt und angewidert."

"Wenn da ein Bhikkhu mit der Zunge einen Geschmack schmeckt,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches;
er fühlt sich von dem entstandenen Erfreulichen,
dem entstandenen Unerfreulichen und
dem entstandenen Erfreulichen-und-Unerfreulichen
geplagt, beschämt und angewidert."

"Wenn da ein Bhikkhu mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlt,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches;
er fühlt sich von dem entstandenen Erfreulichen,
dem entstandenen Unerfreulichen und
dem entstandenen Erfreulichen-und-Unerfreulichen
geplagt, beschämt und angewidert."

"Wenn da ein Bhikkhu mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches;
er fühlt sich von dem entstandenen Erfreulichen,
dem entstandenen Unerfreulichen und
dem entstandenen Erfreulichen-und-Unerfreulichen
geplagt, beschämt und angewidert."

**So ist einer ein Schüler in höherer Schulung, einer,
der den Weg betreten hat."**

11. "Und wie, ânanda, ist einer ein Edler mit entfalteteten Sinnen?
ânanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge eine Form sieht,

entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich
das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich
das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich
das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden und
Nicht-Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich
das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden und
Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
**'Möge ich in Gleichmut verweilen,
achtsam und wissensklar, indem ich sowohl
das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeide',
so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem,
achtsam und wissensklar4).**"

12. "Wenn da ein Bhikkhu mit dem Ohr einen Klang hört,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende
im Nicht-Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende
im Abstoßenden und Nicht-Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende
im Nicht-Abstoßenden und Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
**'Möge ich in Gleichmut verweilen,
achtsam und wissensklar, indem ich sowohl
das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeide',
so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem,
achtsam und wissensklar.'**

13. "Wenn da ein Bhikkhu mit der Nase einen Geruch riecht,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden und
Nicht-Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende
im Nicht-Abstoßenden und Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
**'Möge ich in Gleichmut verweilen,
achtsam und wissensklar, indem ich sowohl
das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeide',
so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem,
achtsam und wissensklar.'**

14. "Wenn da ein Bhikkhu mit der Zunge einen Geschmack schmeckt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden und
Nicht-Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden und
Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
**'Möge ich in Gleichmut verweilen,
achtsam und wissensklar,
indem ich sowohl das Abstoßende als auch
das Nicht-Abstoßende vermeide',**

**so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem,
achtsam und wissensklar."**

15. "Wenn da ein Bhikkhu mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden
und Nicht-Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden und
Abstoßenden wahrnehme', so verweilt er,
indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich in Gleichmut verweilen,

**achtsam und wissensklar,
indem ich sowohl das Abstoßende als auch
das Nicht-Abstoßende vermeide',
so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem,
achtsam und wissensklar."**

16. "Wenn da ein Bhikkhu mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt,
entsteht in ihm Erfreuliches,
es entsteht Unerfreuliches,
es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen,
indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende
im Abstoßenden und Nicht-Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
'Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende im
Nicht-Abstoßenden und Abstoßenden wahrnehme',
so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt.

Falls er wünschen sollte,
**'Möge ich in Gleichmut verweilen,
achtsam und wissensklar,
indem ich sowohl das Abstoßende als auch das
Nicht-Abstoßende vermeide',
so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem,
achtsam und wissensklar.**

So ist einer ein Edler mit entfalteteten Sinnen."

17. "Also, ânanda, somit ist 'die höchste Entfaltung der Sinne
in der Disziplin des Edlen' von mir gelehrt worden, '
der Schüler in höherer Schulung,
der den Weg betreten hat' ist von mir gelehrt worden, und
'der Edle mit entfalteteten Sinnen' ist von mir gelehrt worden."

**18. "Was ein Lehrer, der auf das Wohlergehen seiner Schüler aus ist
und Mitgefühl für sie hat, aus Mitgefühl für seine Schüler tun sollte,
das habe ich für euch getan, ânanda.
Dort sind Bäume, dort sind leere Hütten. Meditiere, ânanda,
sei nicht nachlässig, oder du wirst es später bereuen.
Dies ist unsere Anweisung an dich."**

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

Anmerkungen:

1) Das ist möglicherweise eine Lehrmeinung, die auf formlosen
Vertiefungserlebnissen beruht, vermutlich falsch interpretiert. In der
Lehre des Buddha ist mit "Entfaltung der Sinne" ein Gleichmut gemeint,
der auf Weisheit beruht.

2) " Das entstandene Erfreuliche usw." ist das Gefühl (*vedana*), auf das mit Schwelgen, Abneigung und Gleichgültigkeit reagiert wird. Diese Reaktionen werden durch Reflektion und Einsicht überwunden und durch Gleichmut ersetzt. Dies ist die Praxis des Weltlings, so kommt die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande.

3) Der edle Schüler muß nicht mehr reflektieren und seine Reaktionen beobachten, um das Dukkha darin zu sehen. Für ihn ist das Dhamma bereits eine unmittelbar erfahrene Wahrheit; das Dukkha in seinen Reaktionen ist für ihn unmittelbar als Hindernis auf dem Weg spürbar.

4) Die Betrachtungsweise des Arahants ist nicht mehr durch Anhaftung an Gefühl gebunden. Er kann die Dinge aus beliebigen Blickwinkeln betrachten.