

Majjhima Nikāya 19

Dvedhāvitakka Sutta

Zwei Arten von Gedanken

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika, auf.

Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus:

„Ihr Bhikkhus.“—„Ehrwürdiger Herr“, erwiderten sie.

Der Erhabene sagte dieses:

„Ihr Bhikkhus, vor meinem Erwachen,
als ich noch lediglich ein unerwachter Bodhisatta war,
kam mir in den Sinn: ‚Angenommen,
ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein.‘

Auf die eine Seite brachte ich dann
Gedanken der Sinnesbegierde,
Gedanken des Übelwollens und
Gedanken der Grausamkeit,
und auf die andere Seite brachte ich
Gedanken der Entsagung,
Gedanken des Nicht-Übelwollens und
Gedanken der Nicht-Grausamkeit.“

„Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte,
erschien ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir.

Ich verstand folgendermaßen:

‚Dieser Gedanke der Sinnesbegierde ist in mir entstanden.

Dies führt zu meinem eigenen Leid,
zum Leid anderer und zum Leid beider;
es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten
und führt von Nibbāna weg.‘

Als ich erwog: ‚Dies führt zu meinem eigenen Leid‘, verschwand es;
als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid anderer‘, verschwand es;

als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid beider‘, verschwand es;
als ich erwog: ‚Dies beeinträchtigt Weisheit,
verursacht Schwierigkeiten und führt von Nibbāna weg‘, verschwand es.
Wann immer ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir erschien,
gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn.“

„Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte,
erschien ein Gedanke des Übelwollens in mir.

Ich verstand folgendermaßen:

‚Dieser Gedanke des Übelwollens ist in mir entstanden.
Dies führt zu meinem eigenen Leid,
zum Leid anderer und zum Leid beider;
es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten
und führt von Nibbāna weg.‘

Als ich erwog: ‚Dies führt zu meinem eigenen Leid‘, verschwand es;
als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid anderer‘, verschwand es;
als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid beider‘, verschwand es;
als ich erwog: ‚Dies beeinträchtigt Weisheit,
verursacht Schwierigkeiten und führt von Nibbāna weg‘, verschwand es.
Wann immer ein Gedanke des Übelwollens in mir erschien,
gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn.“

„Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte,
erschien ein Gedanke der Grausamkeit in mir.

Ich verstand folgendermaßen:

‚Dieser Gedanke der Grausamkeit ist in mir entstanden.
Dies führt zu meinem eigenen Leid,
zum Leid anderer und zum Leid beider;
es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten
und führt von Nibbāna weg.‘

Als ich erwog: ‚Dies führt zu meinem eigenen Leid‘, verschwand es;
als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid anderer‘, verschwand es;
als ich erwog: ‚Dies führt zum Leid beider‘, verschwand es;

als ich erwog: ‚Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten und führt von Nibbāna weg‘, verschwand es.
Wann immer ein Gedanke der Grausamkeit in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn.“

**„Ihr Bhikkhus,
worüber auch immer ein Bhikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt,
das wird seine Gemütsneigung werden.
Wenn er häufig über Gedanken der Sinnesbegierde nachdenkt und nachsinnt,
hat er den Gedanken der Entsagung aufgegeben,
um den Gedanken der Sinnesbegierde zu pflegen,
und dann neigt sein Herz zu Gedanken der Sinnesbegierde.**

**Wenn er häufig über Gedanken des Übelwollens nachdenkt und nachsinnt,
hat er den Gedanken des Nicht-Übelwollens aufgegeben,
um den Gedanken des Übelwollens zu pflegen,
und dann neigt sein Herz zu Gedanken des Übelwollens.**

**Wenn er häufig über Gedanken der Grausamkeit nachdenkt und nachsinnt,
hat er den Gedanken der Nicht-Grausamkeit aufgegeben,
um den Gedanken der Grausamkeit zu pflegen,
und dann neigt sein Herz zu Gedanken der Grausamkeit.“**

*„So wie im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst,
wenn das Korn heranreift, ein Kuhhirte seine Kühe hüten würde,
indem er sie ständig mit einem Stock auf die eine
und die andere Seite klopf und stupst,
um sie zu zügeln und im Zaum zu halten.
Warum ist das so?
Weil er sieht, daß er ausgepeitscht, eingesperrt,
mit einer Geldbuße belegt oder gescholten werden könnte
(wenn er sie ins Korn streunen ließe).*

Genauso sah ich in unheilsamen Geisteszuständen
Gefahr, Erniedrigung und Befleckung,
und in heilsamen Geisteszuständen
den Segen der Entsagung, den Aspekt der Reinigung.“

„Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte,
erschien ein Gedanke der Entsagung in mir.
Ich verstand folgendermaßen:
‚Dieser Gedanke der Entsagung ist in mir entstanden.
Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid,
oder zum Leid anderer oder zum Leid beider;
es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten
und führt zu Nibbāna hin.

Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne,
und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang,
sogar eine Nacht und einen Tag lang,
sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre.

Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen
könnte ich meinen Körper ermüden,
und wenn der Körper ermüdet ist, wird das Herz überanstrengt,
und wenn das Herz überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.‘
Also festigte ich mein Herz innerlich, beruhigte es,
brachte es zur Einheit und konzentrierte es.
Warum ist das so? Damit mein Herz nicht überanstrengt werden sollte.“

„Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte,
erschien ein Gedanke des Nicht-Übelwollens in mir.
Ich verstand folgendermaßen:
‚Dieser Gedanke des Nicht-Übelwollens ist in mir entstanden.
Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid,
oder zum Leid anderer oder zum Leid beider;
es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten
und führt zu Nibbāna hin.

Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne,
und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang,
sogar eine Nacht und einen Tag lang,
sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre.

Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen
könnte ich meinen Körper ermüden,
und wenn der Körper ermüdet ist, wird das Herz überanstrengt,
und wenn das Herz überanstrengt ist, ist es von Konzentration weit entfernt.
Also festigte ich mein Herz innerlich, beruhigte es,
brachte es zur Einheit und konzentrierte es.
Warum ist das so? Damit mein Herz nicht überanstrengt werden sollte.“

„Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte,
erschien ein Gedanke der Nicht-Grausamkeit in mir.
Ich verstand folgendermaßen:
,Dieser Gedanke der Nicht-Grausamkeit ist in mir entstanden.
Dies führt nicht zu meinem eigenen Leid oder
zum Leid anderer oder zum Leid beider;
es fördert Weisheit, verursacht keine Schwierigkeiten
und führt zu Nibbāna hin.

Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne,
und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang,
sogar eine Nacht und einen Tag lang,
sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre.

Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen
könnte ich meinen Körper ermüden,
und wenn der Körper ermüdet ist, wird das Herz überanstrengt,
und wenn das Herz überanstrengt ist, ist es von Konzentration weit entfernt.
Also festigte ich mein Herz innerlich, beruhigte es,
brachte es zur Einheit und konzentrierte es.
Warum ist das so? Damit mein Herz nicht überanstrengt werden sollte.“

**„Ihr Bhikkhus,
worüber auch immer ein Bhikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt,
das wird seine Gemütsneigung werden.
Wenn er häufig über Gedanken der Entsagung nachdenkt und nachsinnt,
hat er den Gedanken der Sinnesbegierde aufgegeben,
um den Gedanken der Entsagung zu pflegen,
und dann neigt sein Herz zu Gedanken der Entsagung.**

**Wenn er häufig über Gedanken des Nicht-Übelwollens nachdenkt und
nachsinnt, hat er den Gedanken des Übelwollens aufgegeben,
um den Gedanken des Nicht-Übelwollens zu pflegen,
und dann neigt sein Herz zu Gedanken des Nicht-Übelwollens.**

**Wenn er häufig über Gedanken der Nicht-Grausamkeit nachdenkt und
nachsinnt, hat er den Gedanken der Grausamkeit aufgegeben,
um den Gedanken der Nicht-Grausamkeit zu pflegen,
und dann neigt sein Herz zu Gedanken der Nicht-Grausamkeit.“**

*„So wie im letzten Monat der heißen Jahreszeit,
wenn alles Korn in die Dörfer eingebracht worden ist,
ein Kuhhirte seine Kühe hüten würde,
während er sich am Fuß eines Baums oder im Freien aufhält,
da er nur darauf zu achten braucht, daß die Kühe anwesend sind;
genauso bestand für mich nur die Notwendigkeit,
achtsam darauf zu sein, daß jene Geisteszustände anwesend waren.*

**„Unerschöpfliche Energie wurde in mir hervorgebracht
und ununterbrochene Achtsamkeit wurde gegenwärtig,
mein Körper war still und unbeschwert,
mein Herz war konzentriert und einspitzig.“**

„Ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen,
abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen,
trat ich in die **erste Vertiefung** ein,
die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist,

und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.“

„Mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes
trat ich in die **zweite Vertiefung** ein,
die innere Beruhigung und Einheit des Gemüts
ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält,
und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit,
die aus der Konzentration entstanden sind.“

„Mit dem Verblassen der Verzückung,
in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar,
voll körperlich erlebter Glückseligkeit,
trat ich in die **dritte Vertiefung** ein, von der die Edlen sagen:
,Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist‘
und verweilte darin.“

„Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und
dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer,
trat ich in die **vierte Vertiefung** ein,
die aufgrund von Gleichmut
Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und
Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilte darin.“

„Als mein konzentriertes Herz auf solche Weise geläutert,
klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig,
gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich war,
richtete ich es auf das Wissen von der
Erinnerung an frühere Leben.

Ich erinnerte mich 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 zusammenzog, viele Äonen, in denen sich

das Weltall ausdehnte, viele Äonen, in denen sich
das Weltall zusammenzog 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 erinnerte ich mich an viele frühere Leben
mit ihren Aspekten und Besonderheiten.“

**„Dies war das erste wahre Wissen,
das ich zur ersten Nachtwache erlangte.
Die Unwissenheit war vertrieben und wahres Wissen erschien,
die Dunkelheit war vertrieben und Licht erschien,
wie es in einem geschieht, der umsichtig, eifrig und entschlossen lebt.“**

„Als mein konzentriertes Herz auf solche Weise geläutert,
klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig,
gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich war,
richtete ich es auf **das Wissen vom
Sterben und Wiedererscheinen der Wesen.**
Ich sah 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.

Ich verstand, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern:
,Diese geschätzten Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist
übel benommen haben, die die Edlen geschmäht haben,
die falsche Ansichten hatten und diesen in ihren Taten Ausdruck verliehen,
sind bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen,

die von Entbehrungen geprägt sind, wiedererschienen,
an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle;
aber jene geschätzten Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist
wohl benommen haben, die die Edlen nicht geschmäht haben,
die richtige Ansichten hatten und diesen in ihren Taten Ausdruck verliehen,
sind bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode
an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererschienen,
ja sogar in der himmlischen Welt.'

So sah ich 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 ich verstand, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern.“

**„Dies war das zweite wahre Wissen,
das ich zur zweiten Nachtwache erlangte.
Die Unwissenheit war vertrieben und wahres Wissen erschien,
die Dunkelheit war vertrieben und Licht erschien,
wie es in einem geschieht, der umsichtig, eifrig und entschlossen lebt.“**

„Als mein konzentriertes Herz auf solche Weise geläutert,
klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig,
gefügig, nutzbar, stetig und unerschütterlich war,
richtete ich es auf **das Wissen von der Vernichtung der Triebe.**

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

‚Dies ist Dukkha.‘

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

‚Dies ist der Ursprung von Dukkha.‘

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

‚Dies ist das Aufhören von Dukkha.‘

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.‘

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

‚Dies sind die Triebe.‘

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

‚Dies ist der Ursprung der Triebe.‘

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

‚Dies ist das Aufhören der Triebe.‘

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend:

‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören der Triebe führt.““

„Als ich so wußte und sah, war mein Herz
vom Sinnestrieb befreit,
vom Daseinstrieb und
vom Unwissenheitstrieb.

Als es so befreit war, kam das Wissen: ‚Es ist befreit.‘

Ich erkannte unmittelbar: ‚Geburt ist zu Ende gebracht,
das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden mußte,
darüber hinaus gibt es nichts mehr.““

**„Dies war das dritte wahre Wissen,
das ich zur dritten Nachtwache erlangte.
Die Unwissenheit war vertrieben und wahres Wissen erschien,
die Dunkelheit war vertrieben und Licht erschien,
wie es in einem geschieht, der umsichtig, eifrig und entschlossen lebt.“**

„Angenommen, ihr Bhikkhus,
inmitten eines bewaldeten Weidegebiets gäbe es
ein großes tiefliegendes Marschland,
in dessen Nähe ein großes Hirschrudel lebte.
Dann erschiene ein Mann, der dessen Ruin,
Schaden und Unfreiheit wünschte, und
er verschlösse den sicheren und guten Pfad, der zu ihrem Glück führte,
und er eröffnete einen falschen Pfad, und er legte eine Falle aus
und stellte eine Attrappe auf, damit das große Hirschrudel
später in Unglück, Verderben und Verlust geriete.
Aber ein anderer Mann käme, der dessen Wohl,
Wohlergehen und Schutz wünschte, und er machte

*den sicheren und guten Pfad, der zu ihrem Glück führte,
wieder zugänglich und er verschlösse den falschen Pfad,
und er entfernte die Falle und zerstörte die Attrappe,
damit das große Hirschrudel später zu Wachstum,
Anwachsen und Erfüllung gelange.“*

„Ihr Bhikkhus, ich habe dieses Gleichnis gegeben,
um eine Bedeutung zu vermitteln. Dies ist die Bedeutung:
,Das große tiefliegende Marschland‘ ist ein Ausdruck für Sinnesvergnügen.
,Das große Hirschrudel‘ ist ein Ausdruck für Lebewesen.
,Der Mann, der dessen Ruin, Schaden und Unfreiheit wünschte‘
ist ein Ausdruck für Māra, den Bösen.
,Der falsche Pfad‘ ist ein Ausdruck für den falschen achtfachen Pfad, nämlich:
falsche Ansicht, falsche Absicht,
falsche Rede, falsches Handeln, falsche Lebensweise,
falsche Anstrengung, falsche Achtsamkeit und falsche Konzentration.
,Die Falle‘ ist ein Ausdruck für Ergötzen und Begierde.
,Die Attrappe‘ ist ein Ausdruck für Unwissenheit.
,Der Mann, der dessen Wohl, Wohlergehen und Schutz wünschte‘
ist ein Ausdruck für
den Tathāgata, den Verwirklichten, den Vollständig Erwachten.
,Der sichere und gute Pfad, der zu ihrem Glück führte‘
ist ein Ausdruck für den Edlen Achtfachen Pfad, nämlich:
Richtige Ansicht, Richtige Absicht,
Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise,
Richtige Anstrengung, Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration.“

*„Also, ihr Bhikkhus, ist der sichere und gute Pfad, der zum Glück führt,
von mir wieder zugänglich gemacht worden,
der falsche Pfad ist verschlossen worden,
die Falle ist entfernt und die Attrappe zerstört worden.“*

„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, ihr Bhikkhus.

Dort sind Bäume, dort sind leere Hütten.
Meditiert, Bhikkhus, seid nicht nachlässig,
ihr sollt es später nicht bereuen müssen.

Dies ist unsere Anweisung an euch.“
Das ist es, was der Erhabene sagte.
Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.