

## Majjhima Nikāya 39

### Mahā-Assapura Sutta

#### Die längere Lehrrede bei Assapura

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene im Land der Aṅgāner auf, bei einer Stadt der Aṅgāner namens Assapura.

Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus:

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

Der Erhabene sagte dieses:

„Mönche, Mönche‘, ihr Bhikkhus, so nehmen euch die Leute wahr.

Und wenn ihr gefragt werdet: ‚Was seid ihr?‘,

so behauptet ihr, Mönche zu sein.

Da ihr als solche bezeichnet werdet und behauptet,

solche zu sein, solltet ihr euch so üben:

‚Wir wollen uns mit jenen Dingen beschäftigen und uns in jenen Dingen üben, die einen zum Mönch machen, die einen zum (wahren) Brahmanen machen, so daß unsere Bezeichnung zutreffend und unser Anspruch echt sein möge, und daß die Dienste jener, deren Roben, Almosenspeise, Lagerstätte und Medizin wir benutzen, ihnen große Frucht und Nutzen bringen werden, und daß unser Auszug in die Hauslosigkeit nicht umsonst, sondern fruchtbar und nützlich sein wird.“

#### Verhalten und Lebensweise

„Und was, ihr Bhikkhus, sind die Dinge, die einen zum Mönch, die einen zum (wahren) Brahmanen machen?

Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:

‚Wir wollen von Schamgefühl und der Scheu vor falschem Tun erfüllt sein.‘

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:

‚Wir sind von Schamgefühl und der Scheu vor falschem Tun erfüllt. Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft, das Ziel des Mönchs-daseins ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.‘  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt, verfehlt nicht das Ziel des Mönchs-daseins, wenn es noch mehr zu tun gibt.“

„Was gibt es noch zu tun?

Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:

‚Unser körperliches Verhalten soll geläutert, klar und offen, tadellos und beherrscht sein, und wir wollen uns um dieses geläuterten körperlichen Verhaltens willen nicht selbst loben und andere geringschätzen.‘

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:

‚Wir sind von Schamgefühl und der Scheu vor falschem Tun erfüllt, und unser körperliches Verhalten ist geläutert. Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft, das Ziel des Mönchs-daseins ist erreicht, es gibt für uns nichts mehr zu tun.‘  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt, verfehlt nicht das Ziel des Mönchs-daseins, wenn es noch mehr zu tun gibt.“

„Was gibt es noch zu tun?

Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:

„Unser sprachliches Verhalten soll geläutert,  
klar und offen, tadellos und beherrscht sein,  
und wir wollen uns um dieses geläuterten  
sprachlichen Verhaltens willen nicht selbst loben  
und andere geringschätzen.“

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:

„Wir sind von Schamgefühl und der Scheu  
vor falschem Tun erfüllt, und  
unser körperliches Verhalten ist geläutert,  
und unser sprachliches Verhalten ist geläutert.  
Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft,  
das Ziel des Mönchsaseins ist erreicht,  
es gibt für uns nichts mehr zu tun.“  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt,  
verfehlt nicht das Ziel des Mönchsaseins,  
wenn es noch mehr zu tun gibt.“

„Was gibt es noch zu tun?

Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:

„Unser geistiges Verhalten soll geläutert,  
klar und offen, tadellos und beherrscht sein,  
und wir wollen uns um dieses geläuterten  
geistigen Verhaltens willen nicht selbst loben  
und andere geringschätzen.“

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:

„Wir sind von Schamgefühl und der Scheu  
vor falschem Tun erfüllt,  
unser körperliches Verhalten und

sprachliches Verhalten sind geläutert,  
und unser geistiges Verhalten ist geläutert.  
Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft,  
das Ziel des Mönchsaseins ist erreicht,  
es gibt für uns nichts mehr zu tun.“  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt,  
verfehlt nicht das Ziel des Mönchsaseins,  
wenn es noch mehr zu tun gibt.“

„Was gibt es noch zu tun?

Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:

„Unsere Lebensweise soll geläutert,  
klar und offen, tadellos und beherrscht sein,  
und wir wollen uns um dieser geläuterten Lebensweise willen  
nicht selbst loben und andere geringschätzen.“

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:

„Wir sind von Schamgefühl und der Scheu  
vor falschem Tun erfüllt,  
unser körperliches Verhalten, sprachliches Verhalten  
und geistiges Verhalten sind geläutert,  
und unsere Lebensweise ist geläutert.  
Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft,  
das Ziel des Mönchsaseins ist erreicht,  
es gibt für uns nichts mehr zu tun.“  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt,  
verfehlt nicht das Ziel des Mönchsaseins,  
wenn es noch mehr zu tun gibt.“

## Sinneskontrolle

„Was gibt es noch zu tun?

Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:

**„Wir wollen unsere Sinnesstore beschützen.**

Wenn wir mit dem Auge eine Form sehen,  
wollen wir uns nicht an ihre Zeichen und  
ihr Erscheinungsbild klammern.

Da üble, unheilsame Geisteszustände  
der Gier und der Trauer in uns eindringen könnten,  
wenn wir den Sehsinn unkontrolliert ließen,  
wollen wir uns in dessen Kontrolle üben,  
wollen wir den Sehsinn beschützen,  
wollen wir uns mit der Kontrolle des Sehsinns beschäftigen.

Wenn wir mit dem Ohr einen Klang hören,  
wollen wir uns nicht an seine Zeichen und  
sein Erscheinungsbild klammern.

Da üble, unheilsame Geisteszustände  
der Gier und der Trauer in uns eindringen könnten,  
wenn wir den Hörsinn unkontrolliert ließen,  
wollen wir uns in dessen Kontrolle üben,  
wollen wir den Hörsinn beschützen,  
wollen wir uns mit der Kontrolle des Hörsinns beschäftigen.

Wenn wir mit der Nase einen Geruch riechen,  
wollen wir uns nicht an seine Zeichen und  
sein Erscheinungsbild klammern.

Da üble, unheilsame Geisteszustände  
der Gier und der Trauer in uns eindringen könnten,  
wenn wir den Geruchsinn unkontrolliert ließen,  
wollen wir uns in dessen Kontrolle üben,  
wollen wir den Geruchsinn beschützen,  
wollen wir uns mit der Kontrolle des Geruchs sinns beschäftigen.

Wenn wir mit der Zunge einen Geschmack schmecken,  
wollen wir uns nicht an seine Zeichen und  
sein Erscheinungsbild klammern.

Da üble, unheilsame Geisteszustände  
der Gier und der Trauer in uns eindringen könnten,  
wenn wir den Geschmacksinn unkontrolliert ließen,  
wollen wir uns in dessen Kontrolle üben,  
wollen wir den Geschmacksinn beschützen,  
wollen wir uns mit der Kontrolle des Geschmacksinns beschäftigen.

Wenn wir mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlen,  
wollen wir uns nicht an seine Zeichen und  
sein Erscheinungsbild klammern.

Da üble, unheilsame Geisteszustände  
der Gier und der Trauer in uns eindringen könnten,  
wenn wir den Berührungssinn unkontrolliert ließen,  
wollen wir uns in dessen Kontrolle üben,  
wollen wir den Berührungssinn beschützen,  
wollen wir uns mit der Kontrolle des Berührungssinns beschäftigen.

Wenn wir mit dem Geist ein Geistesobjekt erfahren,  
wollen wir uns nicht an seine Zeichen und  
sein Erscheinungsbild klammern.

Da üble, unheilsame Geisteszustände  
der Gier und der Trauer in uns eindringen könnten,  
wenn wir den Geistsinn unkontrolliert ließen,  
wollen wir uns in dessen Kontrolle üben,  
wollen wir den Geistsinn beschützen,  
wollen wir uns mit der Kontrolle des Geistsinns beschäftigen.’

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:

„Wir sind von Schamgefühl und der Scheu  
vor falschem Tun erfüllt,  
unser körperliches Verhalten, sprachliches Verhalten,  
geistiges Verhalten und Lebensweise sind geläutert,

und wir beschützen unsere Sinnestore.  
Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft,  
das Ziel des Mönchsdaseins ist erreicht,  
es gibt für uns nichts mehr zu tun.  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt,  
verfehlt nicht das Ziel des Mönchsdaseins,  
wenn es noch mehr zu tun gibt.“

### **Mäßigung beim Essen**

„Was gibt es noch zu tun?  
Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:  
„Wir wollen uns beim Essen mäßigen.  
Mit weiser Betrachtung nehmen wir Nahrung zu uns,  
weder zum Spaß, noch zur Berausung,  
noch zum Schmücken, noch zur Verschönerung,  
sondern nur, um diesen Körper am Leben zu erhalten,  
ihn zu ernähren, um das Unbehagen (des Hungers) zu beenden,  
und um das heilige Leben zu fördern, indem wir erwägen:  
›So werde ich alte Gefühle (des Hungers) beenden,  
ohne neue Gefühle zu erwecken,  
und ich werde gesund und ohne Tadel sein  
und ich werde ein leichtes Leben haben.‹“

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:  
„Wir sind von Schamgefühl und  
der Scheu vor falschem Tun erfüllt,  
unser körperliches Verhalten, sprachliches Verhalten,  
geistiges Verhalten und Lebensweise sind geläutert,  
wir beschützen unsere Sinnestore,  
und wir halten Maß beim Essen.  
Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft,  
das Ziel des Mönchsdaseins ist erreicht,

es gibt für uns nichts mehr zu tun.  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt,  
verfehlt nicht das Ziel des Mönchsdaseins,  
wenn es noch mehr zu tun gibt.“

### **Wachsamkeit**

„Was gibt es noch zu tun?  
Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:  
„Wir wollen uns der Wachsamkeit widmen.  
Am Tage werden wir das Herz  
beim Auf- und Abgehen und Sitzen  
von hinderlichen Geisteszuständen läutern.

Während der ersten Nachtwache  
werden wir das Herz beim Auf- und Abgehen  
und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen läutern.  
In der mittleren Nachtwache  
werden wir uns achtsam und wissensklar  
auf der rechten Seite niederlegen,  
in der Löwenstellung,  
mit einem Fuß über dem anderen,  
nachdem wir uns die Zeit zum Aufstehen eingeprägt haben.

Nach dem Aufstehen, in der dritten Nachtwache,  
werden wir das Herz beim Auf- und Abgehen  
und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen läutern.“

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:  
„Wir sind von Schamgefühl und der Scheu  
vor falschem Tun erfüllt,  
unser körperliches Verhalten, sprachliches Verhalten,  
geistiges Verhalten und Lebensweise sind geläutert,

wir beschützen unsere Sinnestore,  
wir halten Maß beim Essen, und  
wir widmen uns der Wachsamkeit.  
Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft,  
das Ziel des Mönchsdaseins ist erreicht,  
es gibt für uns nichts mehr zu tun.<sup>1</sup>  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt,  
verfehlt nicht das Ziel des Mönchsdaseins,  
wenn es noch mehr zu tun gibt.“

### **Achtsamkeit und Wissensklarheit**

„Was gibt es noch zu tun?

Bhikkhus, ihr solltet euch so üben:

,Wir wollen von Achtsamkeit und Wissensklarheit erfüllt sein.

Wir wollen wissensklar handeln beim Hingehen und Zurückgehen;

wir wollen wissensklar handeln beim Hinschauen und Wegschauen;

wir wollen wissensklar handeln beim Beugen und Strecken der Glieder;

wir wollen wissensklar handeln beim Tragen der Robe und

beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale;

wir wollen wissensklar handeln beim

Essen, Trinken, Kauen und Schmecken;

wir wollen wissensklar handeln beim Entleeren von Kot und Urin;

wir wollen wissensklar handeln beim Gehen, Stehen, Sitzen,

Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen.<sup>1</sup>

Bhikkhus, ihr denkt jetzt vielleicht:

,Wir sind von Schamgefühl und der Scheu

vor falschem Tun erfüllt,

unser körperliches Verhalten, sprachliches Verhalten,

geistiges Verhalten und Lebensweise sind geläutert,

wir beschützen unsere Sinnestore,

wir halten Maß beim Essen,

wir widmen uns der Wachsamkeit,  
und wir sind von Achtsamkeit und Wissensklarheit erfüllt.  
Damit ist es genug, so viel ist bereits geschafft,  
das Ziel des Mönchsdaseins ist erreicht,  
es gibt für uns nichts mehr zu tun.<sup>1</sup>  
Und ihr ruht euch zufrieden damit aus.

Ihr Bhikkhus, ich informiere euch, ich verkünde euch:  
Ihr, die ihr nach dem Status eines Mönchs strebt,  
verfehlt nicht das Ziel des Mönchsdaseins,  
wenn es noch mehr zu tun gibt.“

### **Das Überwinden der Hindernisse**

„Was gibt es noch zu tun?

Ihr Bhikkhus, da zieht sich ein Bhikkhu

an eine abgeschiedene Lagerstätte zurück:

in einen Wald, an den Fuß eines Baumes,

auf einen Berg, in eine Schlucht, in eine Berghöhle,

an eine Leichenstätte, in ein Dschungeldickicht,

auf ein freies Feld, auf einen Strohhaufen.“

„Nach der Rückkehr von seiner Almosenrunde,  
nach seiner Mahlzeit, setzt er sich mit gekreuzten Beinen  
und gerade aufgerichtetem Oberkörper hin und  
hält die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig.

Indem er die Habgier nach weltlichen Dingen überwindet,  
verweilt er mit einem Gemüt, das frei ist von Habgier;  
er läutert sein Herz von Habgier.

Indem er Übelwollen und Haß überwindet,  
verweilt er mit einem Herzen, das frei ist  
von Übelwollen, das Mitgefühl empfindet  
für das Wohlergehen aller Lebewesen;  
er läutert sein Herz von Übelwollen und Haß.

Indem er Trägheit und Mattheit überwindet,  
verweilt er frei von Trägheit und Mattheit,  
lichten Geistes, achtsam und wissensklar;  
er läutert sein Herz von Trägheit und Mattheit.

Indem er Rastlosigkeit und Gewissensunruhe überwindet,  
verweilt er ausgeglichen, mit einem Herzen,  
das inneren Frieden hat;  
er läutert sein Herz von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe.

Indem er den Zweifel überwindet,  
verweilt er dem Zweifel entronnen,  
ohne Unsicherheit in Bezug auf heilsame Geisteszustände;  
er läutert sein Herz vom Zweifel.“

„Ihr Bhikkhus, angenommen,  
ein Mann nähme ein Darlehen auf und betriebe ein Geschäft,  
und sein Geschäft wäre erfolgreich, so  
daß er alle Schulden begleichen könnte,  
und es bliebe genug übrig, um eine Frau zu versorgen;  
in Erwägung dessen wäre er froh und voller Freude.

Oder angenommen, ein Mann wäre erkrankt,  
leidend und in schlechter Verfassung,  
und das Essen bekäme ihm nicht,  
und sein Körper hätte keine Kraft,  
aber später würde er sich von der Krankheit erholen,  
und das Essen bekäme ihm wieder,  
und der Körper erstarkte wieder;  
in Erwägung dessen wäre er froh und voller Freude.

Oder angenommen, ein Mann wäre im Gefängnis eingesperrt,  
aber später würde er freigelassen,  
er wäre sicher und heil, ohne etwas von  
seinem Besitz eingebüßt zu haben;

*in Erwägung dessen wäre er froh und voller Freude.*

*Oder angenommen, ein Mann wäre ein Sklave,  
nicht selbständig, sondern von anderen abhängig,  
der nicht hingehen kann, wohin er will,  
aber später würde er aus der Sklaverei entlassen,  
wäre selbständig, von anderen unabhängig,  
ein freier Mann, der hingehen kann, wohin er will;  
in Erwägung dessen wäre er froh und voller Freude.*

*Oder angenommen, ein Mann mit Reichtum und Besitz  
reiste auf einer Straße, die durch eine Wüste führt,  
aber später hätte er die Wüste sicher und heil durchquert,  
ohne etwas von seinem Besitz eingebüßt zu haben;  
in Erwägung dessen wäre er froh und voller Freude.*

**Ebenso, ihr Bhikkhus,  
wenn diese fünf Hindernisse in einem Bhikkhu  
noch nicht aufgegeben worden sind,  
betrachtet er sie als Schuld,  
beziehungsweise als Krankheit,  
als Gefangenschaft,  
als Sklaverei und  
als eine Straße, die durch eine Wüste führt.**

**Aber wenn diese fünf Hindernisse  
in ihm aufgegeben worden sind,  
betrachtet er das als Schuldfreiheit,  
als Gesundheit,  
als Entlassung aus der Gefangenschaft,  
als Freiheit von der Sklaverei und als Gefilde der Sicherheit.“**

### **Die vier Vertiefungen**

„Nachdem er diese fünf Hindernisse überwunden hat,  
die Unvollkommenheiten des Gemüts,

die die Weisheit schwächen,  
tritt er 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.“*

„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 Gemüts  
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 Konzentration 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.“*

„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:  
,Glückselig 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.“*

„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 Gemüt, so daß es kein Körperteil gibt,  
das nicht vom reinen, klaren Gemüt 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 Gemüt,  
so daß es kein Körperteil gibt, das nicht vom reinen,  
klaren Gemüt durchdrungen ist.“*

### **Die drei Arten von Wahrem Wissen**

„Wenn sein konzentriertes Herz  
auf solche Weise geläutert, klar, makellos,  
der Unvollkommenheit ledig, gefügig,

nutzbar, stetig und unerschütterlich ist, richtet er es  
**auf das Wissen von der Erinnerung an frühere Leben.**

Er 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,  
fünzig 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 erinnert er sich an viele frühere Leben  
mit ihren Aspekten und Besonderheiten.*

*So wie ein Mann von seinem eigenen Dorf  
in ein anderes gehen könnte, von dort wieder in ein anderes  
und dann in sein eigenes Dorf zurückkehren könnte.*

*Er könnte denken: ‚Ich ging von meinem eigenen Dorf  
zu jenem Dorf und dort stand ich auf diese oder jene Weise,  
saß ich, sprach und schwieg ich auf diese oder jene Weise;  
und von jenem Dorf ging ich zu jenem anderen Dorf und  
dort stand ich auf diese oder jene Weise, saß ich,  
sprach und schwieg ich auf diese oder jene Weise;  
und von jenem Dorf kehrte ich in mein eigenes Dorf zurück.‘*

*Ebenso erinnert sich ein Bhikkhu 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.  
So erinnert er sich an viele frühere Leben mit  
ihren Aspekten und Besonderheiten.“*

„Wenn sein konzentriertes Herz auf solche Weise geläutert,  
klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, gefügig, nutzbar,  
stetig und unerschütterlich ist, richtet er es auf

**das Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen.**

Er 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.  
Er versteht, 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 sieht er 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 er versteht, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern.

*So als gäbe es zwei Häuser mit Türen, und  
ein Mann mit guter Sehkraft stünde zwischen ihnen und sähe,  
wie die Leute die Häuser betreten und verlassen und an ihm vorbeigehen. Ebenso  
sieht ein Bhikkhu 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 er versteht, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern.“*

„Wenn sein konzentriertes Herz auf solche Weise geläutert,  
klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, gefügig, nutzbar,  
stetig und unerschütterlich ist, richtet er es auf

**das Wissen von der Vernichtung der Triebe.**

Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
„Dies ist Dukkha.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
„Dies ist der Ursprung von Dukkha.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
„Dies ist das Aufhören von Dukkha.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
„Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.‘

Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
„Dies sind die Triebe.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
„Dies ist der Ursprung der Triebe.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
„Dies ist das Aufhören der Triebe.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
„Dies ist der Weg, der zum Aufhören der Triebe führt.‘

Wenn es so weiß und sieht, ist sein Herz  
vom Sinnestrieb befreit,  
vom Werdenstrib und  
vom Unwissenheitstrib.

Wenn es so befreit ist, kommt das Wissen: ‚Es ist befreit.‘  
Er versteht: ‚Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt,  
es ist getan, was getan werden mußte, darüber hinaus gibt es nichts mehr.‘“

„So als gäbe es einen See in einer Bergsenke, klar, durchsichtig  
und nicht aufgewühlt, so daß ein Mann mit guter Sehkraft,  
der am Ufer steht, Muscheln, Geröll und Kiesel sehen könnte,  
und auch Fischschwärme, die umherziehen und sich ausruhen.  
Er könnte denken: ‚Da ist dieser See, klar, durchsichtig und  
nicht aufgewühlt, und da sind diese Muscheln, Geröll und Kiesel,  
und auch diese Fischschwärme, die umherziehen und sich ausruhen.  
‘ Ebenso versteht ein Bhikkhu der Wirklichkeit entsprechend:  
‚Dies ist Dukkha.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
‚Dies ist der Ursprung von Dukkha.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
‚Dies ist das Aufhören von Dukkha.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.‘

Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
‚Dies sind die Triebe.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
‚Dies ist der Ursprung der Triebe.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
‚Dies ist das Aufhören der Triebe.‘  
Er versteht der Wirklichkeit entsprechend:  
‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören der Triebe führt.‘

Wenn es so weiß und sieht, ist sein Herz  
vom Sinnestrieb befreit,  
vom Werdenstrib und  
vom Unwissenheitstrib.

Wenn es so befreit ist, kommt das Wissen: ‚Es ist befreit.‘  
Er versteht: ‚Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt,  
es ist getan, was getan werden mußte, darüber hinaus gibt es nichts mehr.‘“

### Der Arahant

„Ihr Bhikkhus, so ein Bhikkhu wird ein (wahrer) Mönch genannt,  
ein (wahrer) Brahmane, einer, der gewaschen wurde, einer,  
der das Wissen erlangt hat, ein heiliger Gelehrter, ein Edler, ein Arahant.“

„Und auf welche Weise ist ein Bhikkhu ein (wahrer) Mönch?  
Er hat die üblen, unheilsamen Geisteszustände, die beflecken,  
zum Wiederwerden führen, die Schwierigkeiten bereiten,  
in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen,  
zum Schweigen gebracht. Auf diese Weise ist ein Bhikkhu ein (wahrer) Mönch.“

„Und auf welche Weise ist ein Bhikkhu ein (wahrer) Brahmane?  
Er hat die üblen, unheilsamen Geisteszustände, die beflecken,  
zum Wiederwerden führen, die Schwierigkeiten bereiten,  
in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen,  
vertrieben. Auf diese Weise ist ein Bhikkhu ein (wahrer) Brahmane.“

„Und auf welche Weise ist ein Bhikkhu einer, der gewaschen wurde?  
Er hat die üblen, unheilsamen Geisteszustände, die beflecken,  
zum Wiederwerden führen, die Schwierigkeiten bereiten,  
in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen,  
abgewaschen. Auf diese Weise ist ein Bhikkhu einer, der gewaschen wurde.“

„Und auf welche Weise ist ein Bhikkhu einer, der das Wissen erlangt hat?  
Er hat die üblen, unheilsamen Geisteszustände, die beflecken,  
zum Wiederwerden führen, die Schwierigkeiten bereiten,  
in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen,  
erkannt. Auf diese Weise ist ein Bhikkhu einer, der das Wissen erlangt hat.“

„Und auf welche Weise ist ein Bhikkhu ein heiliger Gelehrter?  
Die üblen, unheilsamen Geisteszustände, die beflecken,

zum Wiederwerden führen, die Schwierigkeiten bereiten,  
in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen,  
sind von ihm fortgeströmt. Auf diese Weise ist ein Bhikkhu ein heiliger Gelehrter.“

„Und auf welche Weise ist ein Bhikkhu ein Edler?  
Die üblen, unheilsamen Geisteszustände, die beflecken,  
zum Wiederwerden führen, die Schwierigkeiten bereiten,  
in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen,  
sind weit weg von ihm. Auf diese Weise ist ein Bhikkhu ein Edler.“

„Und auf welche Weise ist ein Bhikkhu ein Arahant?  
Die üblen, unheilsamen Geisteszustände, die beflecken,  
zum Wiederwerden führen, die Schwierigkeiten bereiten,  
in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen,  
sind weit weg von ihm. Auf diese Weise ist ein Bhikkhu ein Arahant.“

Das ist es, was der Erhabene sagte.

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