

MN 62

Mahārāhulovāda Sutta

Die längere Lehrrede vom Rat an Rahula

1. So habe ich gehört.

Einmal hielt sich der Erhabene bei Savatthi im Jeta Hain, dem Park des Anathapindika auf.

2. Als es Morgen war, zog sich der Erhabene an, nahm sein Schale und äussere Robe und ging nach Savatthi um Almosen.

Der Ehrw. Rahula zog sich ebenfalls an, nahm seine Schale und äussere Robe und lief dicht hinter dem Erhabenen her.

3. Da blickte sich der Erhabene um und richtete sich folgendermassen an den Ehrw. Rahula:

"Rahula, jegliche Art von Form, ob vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, ob innerlich oder äusserlich, grob oder subtil, niedrig oder hoch, entfernt oder nah, alle Form sollte mit angemessener Weisheit betrachtet werden: 'Dies ist nicht mein, dies bin nicht ich, dies ist nicht mein Selbst.'"

"Nur **Form** Erhabener? Nur Form Vollendeter?"

"Form, Rahula, und

Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewußtsein."

4. Da erwog der Ehrw. Rahula :

"Wer würde heute um Almosen in die Stadt gehen, wenn er vom Erhabenen persönlich ermahnt worden ist?"

So kehrte er um und

setzte sich am Fusse eines Baumes nieder, kreuzte seine Beine, hielt den Oberkörper gerade und hielt die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig.

5. Der Ehrw. Sariputta sah ihn dort sitzen und richtete sich folgendermassen an ihn:

"Rahula, entwickle Achtsamkeit auf den Atem.

Wenn die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt ist, ist das von großer Frucht und großem Nutzen."

6. Als es Abend war,

erhob sich der Ehrw. Rahula von der Meditation und ging zum Erhabenen.

Nachdem er ihm gehuldigt hatte,

setzte er sich seitlich nieder und fragte den Erhabenen:

7. "Ehrwürdiger Herr,

wie wird die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt, so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?"

Die Fünf Grossen Elemente

8. "Rahula, was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist, also Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Erdelement.

Sowohl das innere Erdelement,
als auch das äussere Erdelement
sind einfach nur Erdelement.

Und das sollte mit angemessener Weisheit
der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden:
'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht,
dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit
der Wirklichkeit entsprechend sieht,
wird man gegenüber dem Erdelement ernüchert
und macht den Geist begierdelos
in Bezug auf das Erdelement.

9. "Rahula, was ist das Wasserelement?"

Das Wasserelement kann entweder
innerlich oder äußerlich sein.

Was ist das innere Wasserelement?

Was immer an inneren,
zu einem selbst gehörenden Dingen,
Wasser, wässrig und Objekt der Anhaftung ist, also
Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß,
Fett, Tränen, Talk, Speichel, Rotz,
Gelenkschmiere, Urin

oder was sonst noch zu einem selbst gehörenden Dingen,
Wasser, wässrig und Objekt der Anhaftung ist,
Dies nennt man das innere Wasserelement.

Und das sollte mit angemessener Weisheit
der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden:

'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht,
dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit,
der Wirklichkeit entsprechend sieht,
wird man gegenüber dem Wasserelement ernüchert

und man macht den Geist begierdelos
in Bezug auf das Wasserelement."

10. "Rahula, was ist das Feuerelement?"

Das Feuerelement kann entweder
innerlich oder äußerlich sein.

Was ist das innere Feuerelement?

Was immer an inneren,
zu einem selbst gehörenden Dingen,
Feuer, feurig und Objekt der Anhaftung ist, also das,
wodurch man gewärmt wird,
altert und verzehrt wird, und das,
wodurch das, was gegessen, getrunken,
verzehrt und geschmeckt worden ist
vollständig verdaut wird,
oder was sonst noch zu einem selbst gehörenden Dingen,
Feuer, feurig und Objekt der Anhaftung ist,
Die nennt man das innere Feuerelement.

Und das sollte mit angemessener Weisheit,
der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden:

'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht,
dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit,
der Wirklichkeit entsprechend sieht,
wird man gegenüber dem Wasserelement ernüchert
und man macht den Geist begierdelos
in Bezug auf das Feuerelement."

11. "Rahula, was ist das Windelement?"

Das Windelement kann entweder
innerlich oder äußerlich sein.

Was ist das innere Windelement?

Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen,
Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist, also

aufsteigende Winde, absteigende Winde,
Winde im Bauch, Winde in den Därmen,
Winde, die durch die Glieder verlaufen,
Einatmung und Ausatmung
oder was sonst noch zu einem selbst gehörenden Dingen,
Wind, windartig und Objekt der Anhaftung ist,
Dies nennt man das innere Windelement.

Und das sollte mit angemessener Weisheit,
der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden:

'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht,
dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit,
der Wirklichkeit entsprechend sieht,
wird man gegenüber dem Windelement ernüchert
und man macht den Geist begierdelos
in Bezug auf das Windelement."

12. "Rahula, was ist das Raumelement?

Das Raumelement kann entweder
innerlich oder äußerlich sein.

Was ist das innere Raumelement?

Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen,
Raum, raumhaft und Objekt der Anhaftung ist, also
die Ohrlöcher, die Nasenlöcher, die Mundöffnung und
die Öffnung, mit der das, was gegessen, getrunken,
verzehrt und geschmeckt worden ist,
heruntergeschluckt wird, und die,
in der es sich ansammelt, und die
durch die es unten ausgeschieden wird,
oder was sonst noch zu einem selbst gehörenden Dingen,
Raum, raumhaft und Objekt der Anhaftung ist,
Dies nennt man das innere Raumelement.

Und das sollte mit angemessener Weisheit

der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden:

'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht,
dies ist nicht mein Selbst.'

Wenn man es mit angemessener Weisheit,
der Wirklichkeit entsprechend sieht,
wird man gegenüber dem Raumelement ernüchert
und man macht den Geist begierdelos
in Bezug auf das Raumelement."

13. "**Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie die Erde ist,**

denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen, wie die Erde ist,
werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.

Gerade so wie die Leute

saubere Dinge und schmutzige Dinge,
Kot , Urin, Speichel, Eiter und Blut
auf die Erde werfen, und die Erde deswegen
nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist,
genauso, Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie die Erde ist,
denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen wie die Erde ist,
werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."

14. "**Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie wie Wasser ist,**

denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen, wie Wasser ist,
werden erscheinene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.

Gerade so wie die Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge,
Kot , Urin, Speichel, Eiter und Blut
im Wasser waschen, und das Wasser deswegen
nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist,
genauso, Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie Wasser ist,
denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen wie Wasser ist,
werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."

15. "**Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie wie Feuer ist,**
denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen, wie Feuer ist,
werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.
Gerade so, wie die Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge,
Kot , Urin, Speichel, Eiter und Blut
im Feuer verbrennen, und das Feuer deswegen
nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist,
genauso, Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie Feuer ist,
denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Feuer ist,
werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."

16. . "**Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie Wind ist,**
denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen, wie Wind ist,
werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.
Gerade so, wie der Wind über saubere Dinge und schmutzige Dinge,
Kot , Urin, Speichel, Eiter und Blut streicht,

und der Wind deswegen nicht entsetzt,
gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rahula,
entwickle Meditation, die gelassen wie Wind ist,
denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wind ist,
erden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."

17. . "**Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie Raum ist,**
denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen, wie Raum ist,
werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.
Gerade so wie Raum sich nirgendwo auf etwas stützt,
genauso, Rahula, entwickle Meditation,
die gelassen wie Raum ist, denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen wie Raum ist,
werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte
nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben."

18. "**Rahula, entwickle Meditation über Liebende Güte;**
denn wenn du Meditation über Liebende Güte entwickelst,
wird jegliches Übelwollen überwunden."

19. "**Rahula, entwickle Meditation über Mitgefühl;**
denn wenn du Meditation über Mitgefühl entwickelst,
wird jegliche Grausamkeit überwunden."

20. "**Rahula, entwickle Meditation über Mitfreude;**
denn wenn du Meditation über Mitfreude entwickelst,
wird jegliche Mißgunst überwunden."

21. "**Rahula, entwickle Meditation über Gleichmut;**
denn wenn du Meditation über Gleichmut entwickelst,
wird jegliches Widerstreben überwunden."

22. **"Rahula, entwickle Meditation über Nicht- Schönheit;**
denn wenn du Meditation über Nicht-Schönheit entwickelst,
wird jegliche Begierde überwunden."

23. **"Rahula, entwickle Meditation über die
Wahrnehmung der Vergänglichkeit;**
denn wenn du Meditation über die
Wahrnehmung der Vergänglichkeit entwickelst,
wird jeglicher Ich-Dünkel überwunden."

23. **"Rahula, entwickle Meditation über die
Achtsamkeit auf den Atem.**
Wenn die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt wird,
ist das von großer Frucht und großem Nutzen.

Und wie wird die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt,
so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?"

25. "Rahula, da setzt sich ein Bhikkhu nieder,
nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder
in eine leere Hütte gegangen ist;
nachdem er die Beine gekreuzt,
den Oberkörper aufgerichtete und die
Achtsamkeit vor sich gegenwärtig gehalten hat,
atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus."

26. "Wenn er lang einatmet, versteht er: ich atme lang ein; oder
wenn er lang ausatmet versteht er: ich atme lang aus.
Wenn er kurz einatmet versteht er: Ich atme kurz ein;
wenn er kurz ausatmet versteht er: ich atme kurz aus.
Er übt sich so:
ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.

Er übt sich so:
ich werde einatmen und dabei die Gestaltungen des Körpers beruhigen;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei die Gestaltungen des Körpers beruhigen."

27. "Er übt sich so:
ich werde einatmen und dabei Verzückung erleben;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei Verzückung erleben.
Er übt sich so:
Ich werde einatmen und dabei Glückseligkeit erleben;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei Glückseligkeit erleben.
Er übt sich so:
Ich werde einatmen und dabei die geistigen Gestaltungen erleben;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei die fgeistigen Gestaltungen erleben.
Er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei die geistigen Gestaltungen beruhigen;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei die geistigen Gestaltungen beruhigen."

28. "Er übt sich so:
Ich werde einatmen und dabei den Geist erleben;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei den Geist erleben.
Er übt sich so:
ich werde einatmen und dabei den Geist erfreuen;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei den Geist erfreuen.
Er übt sich so:
ich werde einatmen und dabei den Geist konzentrieren;
er übt sich so:
ich werde ausatmen und dabei den Geist konzentrieren.
Er übt sich so:

ich werde einatmen und dabei den Geist befreien;

er übt sich so:

ich werde ausatmen und dabei den Geist befreien."

29. "Er übt sich so:

Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten;

er übt sich so:

ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten.

Er übt sich so:

ich werde einatmen und dabei die Lossagung betrachten;

er übt sich so:

ich werde ausatmen und dabei die Lossagung betrachten.

Er übt sich so:

Ich werde einatmen und dabei das Aufhören betrachten betrachten;

er übt sich so:

Ich werde ausatmen und dabei das Aufhören betrachten.

Er übt sich so:

Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten,

er übt sich so:

ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten."

30. "Rahula, so wird die

Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt,

so daß sie von großer Frucht und großem Nutzen ist. Wenn die

Achtsamkeit auf den Atem auf diese Weise entfaltet und geübt wird,

sind sogar die letzten Atemzüge bei ihrem Erlöschen

bewußt, nicht unbewußt."

Das ist es, was der Erhabene sagte.

der Ehrwürdige Rahula war zufrieden und entzückt

über die Worte des Erhabenen.