

Majjhima Nikàya 8
Selbstentsagung
(Sallekha Sutta)

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sàvatthā im Jeta Hain, dem Park des Anàthapiḍḍika auf.

2. Als es Abend war, erhob sich der ehrwürdige Mahà Cunda von der Meditation und ging zum Erhabenen. Nachdem er ihm gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder und sagte zum Erhabenen:

3. "Ehrwürdiger Herr, unterschiedliche Ansichten tauchen in der Welt auf, die entweder mit Lehrmeinungen über ein Selbst zu tun haben, oder mit Lehrmeinungen über die Welt. Kommt nun das Überwinden und Aufgeben jener Ansichten in einem Bhikkhu zustande, der sich noch dem Anfang (seiner) Praxis zuwendet?"
"Cunda, was jene unterschiedlichen Ansichten betrifft, die in der Welt auftauchen, die entweder mit Lehrmeinungen über ein Selbst zu tun haben, oder mit Lehrmeinungen über die Welt: wenn das, woraus jene Ansichten entstehen, was ihnen zugrunde liegt, worauf sie angewendet werden, mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so betrachtet wird: 'Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst', dann kommt das Überwinden und Aufgeben jener Ansichten zustande1)."

(Die acht Erreichungszustände)

4. "Es ist möglich, Cunda, daß da irgendein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung eintritt, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und darin verweilt, mit Verzückung und Glückseligkeit,

die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Er könnte denken: 'Ich verweile in Selbstentsagung2).'

Aber diese Erreichungszustände sind nicht das, was in der Disziplin des Edlen3) 'Selbstentsagung' genannt wird; diese werden in der Disziplin des Edlen **'angenehme Verweilungen hier und jetzt' genannt."**

5. "Es ist möglich, Cunda, daß da irgendein Bhikkhu mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) in die zweite Vertiefung eintritt, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens enthält, ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes, und darin verweilt, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind. Er könnte denken: 'Ich verweile in Selbstentsagung.'

Aber diese Erreichungszustände sind nicht das, was in der Disziplin des Edlen 'Selbstentsagung' genannt wird; diese werden in der Disziplin des Edlen **'angenehme Verweilungen hier und jetzt' genannt."**

6. "Es ist möglich, Cunda, daß da irgendein Bhikkhu mit dem Verblassen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, in die dritte Vertiefung eintritt, von der die Edlen sagen: 'Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist', und darin verweilt. Er könnte denken: 'Ich verweile in Selbstentsagung.'

Aber diese Erreichungszustände sind nicht das, was in der Disziplin des Edlen 'Selbstentsagung' genannt wird; diese werden in der Disziplin des Edlen **'angenehme Verweilungen hier und jetzt' genannt."**

7. "Es ist möglich, Cunda, daß da irgendein Bhikkhu mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, in die vierte Vertiefung eintritt, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und darin verweilt. Er könnte denken: 'Ich verweile in Selbstentsagung.'

Aber diese Erreichungszustände sind nicht das, was in der Disziplin des Edlen 'Selbstentsagung' genannt wird; diese werden in der Disziplin des Edlen **'angenehme Verweilungen hier und jetzt' genannt.**"

8. "Es ist möglich, Cunda, daß da irgendein Bhikkhu mit dem völligen Überwinden der Formwahrnehmung, mit dem Verschwinden der Wahrnehmung der Sinneseinwirkung, mit Nichtbeachtung der Vielheitswahrnehmung, indem er sich vergegenwärtigt 'Raum ist unendlich', er in das Gebiet der Raumunendlichkeit eintritt und darin verweilt. Er könnte denken: 'Ich verweile in Selbstentsagung.'

Aber diese Erreichungszustände sind nicht das, was in der Disziplin des Edlen 'Selbstentsagung' genannt wird; diese werden in der Disziplin des Edlen **'friedvolle Verweilungen' genannt.**"

9. "Es ist möglich, Cunda, daß da irgendein Bhikkhu mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Raumunendlichkeit, indem er sich vergegenwärtigt 'Bewußtsein ist unendlich', er in das Gebiet der Bewußtseinsunendlichkeit eintritt und darin verweilt. Er könnte denken: 'Ich verweile in Selbstentsagung.'

Aber diese Erreichungszustände sind nicht das, was in der Disziplin des Edlen 'Selbstentsagung' genannt wird; diese werden in der Disziplin des Edlen

'friedvolle Verweilungen' genannt."

10. "Es ist möglich, Cunda, daß da irgendein Bhikkhu mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Bewußtseinsunendlichkeit, indem er sich vergegenwärtigt 'da ist nichts', er in das Gebiet der Nichtsheit eintritt und darin verweilt. Er könnte denken: 'Ich verweile in Selbstentsagung.'

Aber diese Erreichungszustände sind nicht das, was in der Disziplin des Edlen 'Selbstentsagung' genannt wird; diese werden in der Disziplin des Edlen **'friedvolle Verweilungen' genannt.**"

11. "Es ist möglich, Cunda, daß da irgendein Bhikkhu mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Nichtsheit in das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung eintritt und darin verweilt. Er könnte denken: 'Ich verweile in Selbstentsagung.'

Aber diese Erreichungszustände sind nicht das, was in der Disziplin des Edlen 'Selbstentsagung' genannt wird; diese werden in der Disziplin des Edlen **'friedvolle Verweilungen' genannt.**"

(Selbstentsagung)

12. "Cunda, nun sollte Selbstentsagung von dir so geübt werden:

(1) 'Andere werden grausam sein; da wollen wir nicht grausam sein4)': so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(2) 'Andere werden Lebewesen töten; da wollen wir uns davon enthalten, Lebewesen zu töten': so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(3) 'Andere werden nehmen, was nicht gegeben wurde; da wollen wir uns davon enthalten, zu nehmen, was nicht gegeben wurde':

so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(4) 'Andere werden nicht sexuell enthaltsam leben;
da wollen wir sexuell enthaltsam leben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(5) 'Andere werden die Unwahrheit sagen;
da wollen wir uns davon enthalten, die Unwahrheit zu sagen':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(6) 'Andere werden gehässig reden;
da wollen wir uns gehässiger Rede enthalten':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(7) 'Andere werden grobe Worte gebrauchen;
da wollen wir uns grober Worte enthalten':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(8) 'Andere werden schwatzhaft sein;
da wollen wir uns der Schwatzhaftigkeit enthalten':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(9) 'Andere werden habgierig sein;
da wollen wir nicht habgierig sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(10) 'Andere werden einen übelwollenden Geist haben;
da wollen wir einen Geist frei von Übelwollen haben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(11) 'Andere werden falsche Ansicht haben;
da wollen wir Richtige Ansicht haben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(12) 'Andere werden falsche Absicht haben;

da wollen wir Richtige Absicht haben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(13) 'Andere werden falsche Rede führen;
da wollen wir Richtige Rede führen':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(14) 'Andere werden falsches Handeln üben ;
da wollen wir Richtiges Handeln üben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(15) 'Andere werden falsche Lebensweise üben;
da wollen wir Richtige Lebensweise üben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(16) 'Andere werden falsche Anstrengung üben;
da wollen wir Richtige Anstrengung üben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(17) 'Andere werden falsche Achtsamkeit üben;
da wollen wir Richtige Achtsamkeit üben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(18) 'Andere werden falsche Konzentration üben;
da wollen wir Richtige Konzentration üben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(19) 'Andere werden falsches Wissen haben;
da wollen wir Richtiges Wissen haben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(20) 'Andere werden falsche Befreiung haben;
da wollen wir Richtige Befreiung haben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(21)'Andere werden von Trägheit und Mattheit übermannt;
da wollen wir frei von Trägheit und Mattheit sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(22)'Andere werden rastlos sein;
da wollen wir nicht rastlos sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(23)'Andere werden Zweifler sein;
da wollen wir dem Zweifel entkommen':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(24)'Andere werden zornig sein;
da wollen wir nicht zornig sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(25)'Andere werden rachsüchtig sein;
da wollen wir nicht rachsüchtig sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(26)'Andere werden verächtlich sein;
da wollen wir nicht verächtlich sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(27)'Andere werden herrschsüchtig sein;
da wollen wir nicht herrschsüchtig sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(28)'Andere werden neidisch sein;
da wollen wir nicht neidisch sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(29)'Andere werden geizig sein;
da wollen wir nicht geizig sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(30)'Andere werden betrügerisch sein;
da wollen wir nicht betrügerisch sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(31)'Andere werden hinterlistig sein;
da wollen wir nicht hinterlistig sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(32)'Andere werden starrsinnig sein;
da wollen wir nicht starrsinnig sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(33)'Andere werden überheblich sein;
da wollen wir nicht überheblich sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(34)'Andere werden schwer zu ermahnen sein;
da wollen wir leicht zu ermahnen sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(35)'Andere werden schlechte Freunde haben;
da wollen wir gute Freunde haben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(36)'Andere werden nachlässig sein;
da wollen wir umsichtig sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(37)'Andere werden ohne Vertrauen sein;
da wollen wir Vertrauen haben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(38)'Andere werden schamlos sein;
da wollen wir nicht schamlos sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(39)'Andere werden gewissenlos sein;
da wollen wir nicht gewissenlos sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(40)'Andere werden nicht gelehrsam sein;
da wollen wir gelehrsam sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(41)'Andere werden faul sein;
da wollen wir energetisch sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(42)'Andere werden unachtsam sein;
da wollen wir in Achtsamkeit verankert sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(43)'Andere werden ohne Weisheit sein;
da wollen wir im Besitz von Weisheit sein':
so sollte Selbstentsagung geübt werden.

(44)'Andere werden an ihren eigenen Ansichten anhaften,
hartnäckig an ihnen festhalten und sie nur unter Schwierigkeiten aufgeben;
da wollen wir nicht an unseren eigenen Ansichten anhaften,
nicht hartnäckig an ihnen festhalten und sie leicht aufgeben':
so sollte Selbstentsagung geübt werden."

(Neigung des Geistes)

13. "Cunda, ich sage, daß sogar schon die Neigung des Geistes
in Richtung heilsamer Geisteszustände von großem Nutzen ist,
um wieviel mehr körperliche und sprachliche Handlung,
die davon herrühren? Daher, Cunda:

(1) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden grausam sein;
da wollen wir nicht grausam sein.'

(2) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden Lebewesen töten;
da wollen wir uns davon enthalten, Lebewesen zu töten.'

(3) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden nehmen, was nicht gegeben wurde;
da wollen wir uns davon enthalten, zu nehmen, was nicht gegeben wurde.'

(4) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden nicht sexuell enthaltsam leben;
da wollen wir sexuell enthaltsam leben.'

(5) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden die Unwahrheit sagen;
da wollen wir uns davon enthalten, die Unwahrheit zu sagen.'

(6) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden gehässig reden;
da wollen wir uns gehässiger Rede enthalten.'

(7) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden grobe Worte gebrauchen;
da wollen wir uns grober Worte enthalten.'

(8) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden schwatzhaft sein;
da wollen wir uns der Schwatzhaftigkeit enthalten.'

(9) Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden habgierig sein;
da wollen wir nicht habgierig sein .'

(10)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden einen übelwollenden Geist haben;
da wollen wir einen Geist frei von Übelwollen haben.'

(11)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsche Ansicht haben;
da wollen wir Richtige Ansicht haben.'

(12)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsche Absicht haben;
da wollen wir Richtige Absicht haben.'

(13)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsche Rede führen;
da wollen wir Richtige Rede führen.'

(14)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsches Handeln üben ;
da wollen wir Richtiges Handeln üben.'

(15)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsche Lebensweise üben;
da wollen wir Richtige Lebensweise üben.'

(16)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsche Anstrengung üben;
da wollen wir Richtige Anstrengung üben.'

(17)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsche Achtsamkeit üben;
da wollen wir Richtige Achtsamkeit üben.'

(18)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsche Konzentration üben;
da wollen wir Richtige Konzentration üben.'

(19)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsches Wissen haben;
da wollen wir Richtiges Wissen haben.'

(20)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden falsche Befreiung haben;
da wollen wir Richtige Befreiung haben.'

(21)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden von Trägheit und Mattheit übermannt;
da wollen wir frei von Trägheit und Mattheit sein.'

(22)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden rastlos sein;
da wollen wir nicht rastlos sein.'

(23)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden Zweifler sein;
da wollen wir dem Zweifel entkommen.'

(24)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden zornig sein;
da wollen wir nicht zornig sein.'

(25)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden rachsüchtig sein;
da wollen wir nicht rachsüchtig sein.'

(26)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden verächtlich sein;
da wollen wir nicht verächtlich sein.'

(27)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden herrschsüchtig sein;
da wollen wir nicht herrschsüchtig sein.'

(28)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden neidisch sein;
da wollen wir nicht neidisch sein.'

(29)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden geizig sein;
da wollen wir nicht geizig sein.'

(30)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden betrügerisch sein;
da wollen wir nicht betrügerisch sein.'

(31)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden hinterlistig sein;
da wollen wir nicht hinterlistig sein.'

(32)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden starrsinnig sein;
da wollen wir nicht starrsinnig sein.'

(33)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden überheblich sein;
da wollen wir nicht überheblich sein.'

(34)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden schwer zu ermahnen sein;
da wollen wir leicht zu ermahnen sein.'

(35)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden schlechte Freunde haben;
da wollen wir gute Freunde haben.'

(36)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden nachlässig sein;
da wollen wir umsichtig sein.'

(37)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden ohne Vertrauen sein;
da wollen wir Vertrauen haben.'

(38)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden schamlos sein;
da wollen wir nicht schamlos sein.'

(39)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden gewissenlos sein;
da wollen wir nicht gewissenlos sein.'

(40)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden nicht gelehrsam sein;
da wollen wir gelehrsam sein.'

(41)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden faul sein;
da wollen wir energetisch sein.'

(42)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden unachtsam sein;
da wollen wir in Achtsamkeit verankert sein.'

(43)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden ohne Weisheit sein;
da wollen wir im Besitz von Weisheit sein.'

(44)Der Geist sollte so geneigt sein:
'Andere werden an ihren eigenen Ansichten anhaften,
hartnäckig an ihnen festhalten und sie nur unter Schwierigkeiten aufgeben;
da wollen wir nicht an unseren eigenen Ansichten anhaften,
nicht hartnäckig an ihnen festhalten und sie leicht aufgeben.'"

(Vermeidung)

14. "Cunda, angenommen, es gäbe einen
unebenen Weg und einen anderen, ebenen Weg,
um ersteren zu vermeiden; und angenommen,
es gäbe eine unebene Furt und eine andere, ebene Furt,

um erstere zu vermeiden. Genauso:

(1) Jemand, der der Grausamkeit verfallen ist, kann sie mit Nicht-Grausamkeit vermeiden.

(2) Jemand, der dem Töten von Lebewesen verfallen ist, kann es mit der Enthaltung vom Töten von Lebewesen vermeiden⁶).

(3) Jemand, der dem Nehmen von nicht Gegebenem verfallen ist, kann es mit der Enthaltung vom Nehmen von nicht Gegebenem vermeiden.

(4) Jemand, der sexueller Betätigung verfallen ist, kann sie mit sexueller Enthaltbarkeit vermeiden.

(5) Jemand, der unwahrer Rede verfallen ist, kann sie mit der Enthaltung von unwahrer Rede vermeiden.

(6) Jemand, der gehässiger Rede verfallen ist, kann sie mit der Enthaltung von gehässiger Rede vermeiden.

(7) Jemand, der groben Worten verfallen ist, kann sie mit der Enthaltung von groben Worten vermeiden.

(8) Jemand, der der Schwatzhaftigkeit verfallen ist, kann sie mit der Enthaltung von Schwatzhaftigkeit vermeiden.

(9) Jemand, der der Habgier verfallen ist, kann sie mit Nicht-Habgier vermeiden.

(10) Jemand, der einem übelwollenden Geist verfallen ist, kann ihn mit Nicht-Übelwollen vermeiden.

(11) Jemand, der falscher Ansicht verfallen ist, kann sie mit Richtiger Ansicht vermeiden.

(12) Jemand, der falscher Absicht verfallen ist,

kann sie mit Richtiger Absicht vermeiden.

(13) Jemand, der falscher Rede verfallen ist, kann sie mit Richtiger Rede vermeiden.

(14) Jemand, der falschem Handeln verfallen ist, kann es mit Richtigem Handeln vermeiden.

(15) Jemand, der falscher Lebensweise verfallen ist, kann sie mit Richtiger Lebensweise vermeiden.

(16) Jemand, der falscher Anstrengung verfallen ist, kann sie mit Richtiger Anstrengung vermeiden.

(17) Jemand, der falscher Achtsamkeit verfallen ist, kann sie mit Richtiger Achtsamkeit vermeiden.

(18) Jemand, der falscher Konzentration verfallen ist, kann sie mit Richtiger Konzentration vermeiden.

(19) Jemand, der falschem Wissen verfallen ist, kann es mit Richtigem Wissen vermeiden.

(20) Jemand, der falscher Befreiung verfallen ist, kann sie mit Richtiger Befreiung vermeiden.

(21) Jemand, der Trägheit und Mattheit verfallen ist, kann sie mit Freiheit von Trägheit und Mattheit vermeiden.

(22) Jemand, der der Rastlosigkeit verfallen ist, kann sie mit Nicht-Rastlosigkeit vermeiden.

(23) Jemand, der dem Zweifel verfallen ist, kann ihn mit dem Zustand jenseits vom Zweifel vermeiden.

(24)Jemand, der dem Zorn verfallen ist,
kann ihn mit Zornlosigkeit vermeiden.

(25)Jemand, der der Rachsucht verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Rachsucht vermeiden.

(26)Jemand, der der Verachtung verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Verachtung vermeiden.

(27)Jemand, der der Herrschsucht verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Herrschsucht vermeiden.

(28)Jemand, der dem Neid verfallen ist,
kann ihn mit Neidlosigkeit vermeiden.

(29)Jemand, der dem Geiz verfallen ist,
kann ihn mit Nicht-Geiz vermeiden.

(30)Jemand, der dem Betrügen verfallen ist,
kann es mit Nicht-Betrügen vermeiden.

(31)Jemand, der der Hinterlistigkeit verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Hinterlistigkeit vermeiden.

(32)Jemand, der dem Starrsinn verfallen ist,
kann ihn mit Nicht-Starrsinn vermeiden.

(33)Jemand, der der Überheblichkeit verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Überheblichkeit vermeiden.

(34)Jemand, der schwieriger Ermahnbarkeit verfallen ist,
kann sie mit leichter Ermahnbarkeit vermeiden.

(35)Jemand, der schlechten Freundschaften verfallen ist,
kann sie mit guten Freundschaften vermeiden.

(36)Jemand, der der Nachlässigkeit verfallen ist,
kann sie mit Umsicht vermeiden.

(37)Jemand, der der Vertrauenslosigkeit verfallen ist,
kann sie mit Vertrauen vermeiden.

(38)Jemand, der der Schamlosigkeit verfallen ist,
kann sie mit Schamgefühl vermeiden.

(39)Jemand, der der Gewissenlosigkeit verfallen ist,
kann sie mit Gewissensscheu vermeiden.

(40)Jemand, der geringer Gelehrsamkeit verfallen ist,
kann sie mit großer Gelehrsamkeit vermeiden.

(41)Jemand, der der Faulheit verfallen ist,
kann sie mit dem Hervorbringen von Energie vermeiden.

(42)Jemand, der der Unachtsamkeit verfallen ist,
kann sie mit der Verankerung der Achtsamkeit vermeiden.

(43)Jemand, der dem Mangel an Weisheit verfallen ist,
kann ihn mit dem Erwerb von Weisheit vermeiden.

(44)Jemand, der dem Anhaften an den eigenen Ansichten verfallen ist,
der hartnäckig an ihnen festhält und sie nur unter Schwierigkeiten aufgibt,
kann es mit Nicht-Anhaften an den eigenen Ansichten,
wenn er nicht hartnäckig an ihnen festhält und sie leicht aufgibt, vermeiden."

(Der Weg nach oben)

15. "Cunda, ebenso wie alle unheilsamen Geisteszustände nach unten führen,
und alle heilsamen Geisteszustände nach oben führen, genauso:

(1) Jemand, der der Grausamkeit verfallen ist,
kann mit Nicht-Grausamkeit nach oben gelangen.

(2) Jemand, der dem Töten von Lebewesen verfallen ist, kann mit der Enthaltung vom Töten von Lebewesen nach oben gelangen.

(3) Jemand, der dem Nehmen von nicht Gegebenem verfallen ist, kann mit der Enthaltung vom Nehmen von nicht Gegebenem nach oben gelangen

(4) Jemand, der sexueller Betätigung verfallen ist, kann mit sexueller Enthaltbarkeit nach oben gelangen.

(5) Jemand, der unwahrer Rede verfallen ist, kann mit der Enthaltung von unwahrer Rede nach oben gelangen

(6) Jemand, der gehässiger Rede verfallen ist, kann mit der Enthaltung von gehässiger Rede nach oben gelangen.

(7) Jemand, der groben Worten verfallen ist, kann mit der Enthaltung von groben Worten nach oben gelangen.

(8) Jemand, der der Schwatzhaftheit verfallen ist, kann mit der Enthaltung von Schwatzhaftheit nach oben gelangen.

(9) Jemand, der der Habgier verfallen ist, kann mit Nicht-Habgier nach oben gelangen.

(10) Jemand, der einem übelwollenden Geist verfallen ist, kann mit Nicht-Übelwollen nach oben gelangen.

(11) Jemand, der falscher Ansicht verfallen ist, kann mit Richtiger Ansicht nach oben gelangen.

(12) Jemand, der falscher Absicht verfallen ist, kann mit Richtiger Absicht nach oben gelangen.

(13) Jemand, der falscher Rede verfallen ist, kann mit Richtiger Rede nach oben gelangen.

(14) Jemand, der falschem Handeln verfallen ist, kann mit Richtigem Handeln nach oben gelangen.

(15) Jemand, der falscher Lebensweise verfallen ist, kann mit Richtiger Lebensweise nach oben gelangen.

(16) Jemand, der falscher Anstrengung verfallen ist, kann mit Richtiger Anstrengung nach oben gelangen.

(17) Jemand, der falscher Achtsamkeit verfallen ist, kann mit Richtiger Achtsamkeit nach oben gelangen.

(18) Jemand, der falscher Konzentration verfallen ist, kann mit Richtiger Konzentration nach oben gelangen.

(19) Jemand, der falschem Wissen verfallen ist, kann mit Richtigem Wissen nach oben gelangen.

(20) Jemand, der falscher Befreiung verfallen ist, kann mit Richtiger Befreiung nach oben gelangen.

(21) Jemand, der Trägheit und Mattheit verfallen ist, kann mit Freiheit von Trägheit und Mattheit nach oben gelangen.

(22) Jemand, der der Rastlosigkeit verfallen ist, kann mit Nicht-Rastlosigkeit nach oben gelangen.

(23) Jemand, der dem Zweifel verfallen ist, kann mit dem Zustand jenseits vom Zweifel nach oben gelangen.

(24) Jemand, der dem Zorn verfallen ist, kann mit Zornlosigkeit nach oben gelangen.

(25) Jemand, der der Rachsucht verfallen ist, kann mit Nicht-Rachsucht nach oben gelangen.

(26)Jemand, der der Verachtung verfallen ist,
kann mit Nicht-Verachtung nach oben gelangen.

(27)Jemand, der der Herrschsucht verfallen ist,
kann mit Nicht-Herrschsucht nach oben gelangen.

(28)Jemand, der dem Neid verfallen ist,
kann mit Neidlosigkeit nach oben gelangen.

(29)Jemand, der dem Geiz verfallen ist,
kann mit Nicht-Geiz nach oben gelangen.

(30)Jemand, der dem Betrügen verfallen ist,
kann mit Nicht-Betrügen nach oben gelangen.

(31)Jemand, der der Hinterlistigkeit verfallen ist,
kann mit Nicht-Hinterlistigkeit nach oben gelangen.

(32)Jemand, der dem Starrsinn verfallen ist,
kann mit Nicht-Starrsinn nach oben gelangen.

(33)Jemand, der der Überheblichkeit verfallen ist,
kann mit Nicht-Überheblichkeit nach oben gelangen.

(34)Jemand, der schwieriger Ermahnbarkeit verfallen ist,
kann mit leichter Ermahnbarkeit nach oben gelangen.

(35)Jemand, der schlechten Freundschaften verfallen ist,
kann mit guten Freundschaften nach oben gelangen.

(36)Jemand, der der Nachlässigkeit verfallen ist,
kann mit Umsicht nach oben gelangen.

(37)Jemand, der der Vertrauenlosigkeit verfallen ist,
kann mit Vertrauen nach oben gelangen.

(38)Jemand, der der Schamlosigkeit verfallen ist,
kann mit Schamgefühl nach oben gelangen.

(39)Jemand, der der Gewissenlosigkeit verfallen ist,
kann mit Gewissensscheu nach oben gelangen.

(40)Jemand, der geringer Gelehrsamkeit verfallen ist,
kann mit großer Gelehrsamkeit nach oben gelangen.

(41)Jemand, der der Faulheit verfallen ist,
kann mit dem Hervorbringen von Energie nach oben gelangen.

(42)Jemand, der der Unachtsamkeit verfallen ist,
kann mit der Verankerung der Achtsamkeit nach oben gelangen.

(43)Jemand, der dem Mangel an Weisheit verfallen ist,
kann mit dem Erwerb von Weisheit nach oben gelangen.

(44)Jemand, der dem Anhaften an den eigenen Ansichten verfallen ist,
der hartnäckig an ihnen festhält und sie nur unter Schwierigkeiten aufgibt,
kann mit Nicht-Anhaften an den eigenen Ansichten,
wenn er nicht hartnäckig an ihnen festhält und sie leicht aufgibt,
nach oben gelangen."

(Der Weg des Auslöschens)

16. "Cunda, daß jemand, der selbst im Schlamm versinkt,
einen anderen, der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte,
ist unmöglich;

daß jemand, der nicht selbst im Schlamm versinkt,
einen anderen, der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte,
ist möglich.

Daß jemand, der selbst unbezähmt, ungezügelt ist und
nicht in Nibbàna erloschen ist, einen anderen bezähmen,
zügeln, zum Erlöschen in Nibbàna führen sollte,
ist unmöglich;

daß jemand, der selbst bezähmt, gezügelt ist und in Nibbàna erloschen ist, einen anderen bezähmen, zügeln, zum Erlöschen in Nibbàna führen sollte, ist möglich. Genauso:

(1) Jemand, der der Grausamkeit verfallen ist, kann sie mit Nicht-Grausamkeit auslöschen.

(2) Jemand, der dem Töten von Lebewesen verfallen ist, kann es mit der Enthaltung vom Töten von Lebewesen auslöschen.

(3) Jemand, der dem Nehmen von nicht Gegebenem verfallen ist, kann es mit der Enthaltung vom Nehmen von nicht Gegebenem auslöschen.

(4) Jemand, der sexueller Betätigung verfallen ist, kann sie mit sexueller Enthaltbarkeit auslöschen.

(5) Jemand, der unwahrer Rede verfallen ist, kann sie mit der Enthaltung von unwahrer Rede auslöschen.

(6) Jemand, der gehässiger Rede verfallen ist, kann sie mit der Enthaltung von gehässiger Rede auslöschen.

(7) Jemand, der groben Worten verfallen ist, kann sie mit der Enthaltung von groben Worten auslöschen.

(8) Jemand, der der Schwatzhaftigkeit verfallen ist, kann sie mit der Enthaltung von Schwatzhaftigkeit auslöschen.

(9) Jemand, der der Habgier verfallen ist, kann sie mit Nicht-Habgier auslöschen.

(10) Jemand, der einem übelwollenden Geist verfallen ist, kann ihn mit Nicht-Übelwollen auslöschen.

(11) Jemand, der falscher Ansicht verfallen ist, kann sie mit Richtiger Ansicht auslöschen.

(12) Jemand, der falscher Absicht verfallen ist, kann sie mit Richtiger Absicht auslöschen.

(13) Jemand, der falscher Rede verfallen ist, kann sie mit Richtiger Rede auslöschen.

(14) Jemand, der falschem Handeln verfallen ist, kann es mit Richtigem Handeln auslöschen.

(15) Jemand, der falscher Lebensweise verfallen ist, kann sie mit Richtiger Lebensweise auslöschen.

(16) Jemand, der falscher Anstrengung verfallen ist, kann sie mit Richtiger Anstrengung auslöschen.

(17) Jemand, der falscher Achtsamkeit verfallen ist, kann sie mit Richtiger Achtsamkeit auslöschen.

(18) Jemand, der falscher Konzentration verfallen ist, kann sie mit Richtiger Konzentration auslöschen.

(19) Jemand, der falschem Wissen verfallen ist, kann es mit Richtigem Wissen auslöschen.

(20) Jemand, der falscher Befreiung verfallen ist, kann sie mit Richtiger Befreiung auslöschen.

(21) Jemand, der Trägheit und Mattheit verfallen ist, kann sie mit Freiheit von Trägheit und Mattheit auslöschen.

(22) Jemand, der der Rastlosigkeit verfallen ist, kann sie mit Nicht-Rastlosigkeit auslöschen.

(23)Jemand, der dem Zweifel verfallen ist,
kann ihn mit dem Zustand jenseits vom Zweifel auslöschen.

(24)Jemand, der dem Zorn verfallen ist,
kann ihn mit Zornlosigkeit auslöschen.

(25)Jemand, der der Rachsucht verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Rachsucht auslöschen.

(26)Jemand, der der Verachtung verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Verachtung auslöschen.

(27)Jemand, der der Herrschsucht verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Herrschsucht auslöschen.

(28)Jemand, der dem Neid verfallen ist,
kann ihn mit Neidlosigkeit auslöschen.

(29)Jemand, der dem Geiz verfallen ist,
kann ihn mit Nicht-Geiz auslöschen.

(30)Jemand, der dem Betrügen verfallen ist,
kann es mit Nicht-Betrügen auslöschen.

(31)Jemand, der der Hinterlistigkeit verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Hinterlistigkeit auslöschen.

(32)Jemand, der dem Starrsinn verfallen ist,
kann ihn mit Nicht-Starrsinn auslöschen.

(33)Jemand, der der Überheblichkeit verfallen ist,
kann sie mit Nicht-Überheblichkeit auslöschen.

(34)Jemand, der schwieriger Ermahnbarkeit verfallen ist,
kann sie mit leichter Ermahnbarkeit auslöschen.

(35)Jemand, der schlechten Freundschaften verfallen ist,
kann sie mit guten Freundschaften auslöschen.

(36)Jemand, der der Nachlässigkeit verfallen ist,
kann sie mit Umsicht auslöschen.

(37)Jemand, der der Vertrauenslosigkeit verfallen ist,
kann sie mit Vertrauen auslöschen.

(38)Jemand, der der Schamlosigkeit verfallen ist,
kann sie mit Schamgefühl auslöschen.

(39)Jemand, der der Gewissenlosigkeit verfallen ist,
kann sie mit Gewissensscheu auslöschen.

(40)Jemand, der geringer Gelehrsamkeit verfallen ist,
kann sie mit großer Gelehrsamkeit auslöschen.

(41)Jemand, der der Faulheit verfallen ist,
kann sie mit dem Hervorbringen von Energie auslöschen.

(42)Jemand, der der Unachtsamkeit verfallen ist,
kann sie mit der Verankerung der Achtsamkeit auslöschen.

(43)Jemand, der dem Mangel an Weisheit verfallen ist,
kann ihn mit dem Erwerb von Weisheit auslöschen.

(44)Jemand, der dem Anhaften an den eigenen Ansichten verfallen ist,
der hartnäckig an ihnen festhält und sie nur unter Schwierigkeiten aufgibt,
kann es mit Nicht-Anhaften an den eigenen Ansichten,
wenn er nicht hartnäckig an ihnen festhält und sie leicht aufgibt, auslöschen."

(Schluß)

17. "Also, Cunda, ist der Weg der Selbst-Entsagung von mir gelehrt worden,
der Weg der Neigung des Geistes ist von mir gelehrt worden,

der Weg der Vermeidung ist von mir gelehrt worden,
der Weg nach oben ist von mir gelehrt worden,
der Weg der Auslöschung 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, Cunda.
Dort sind Bäume, dort sind leere Hütten.
Meditiere, Cunda, sei nicht nachlässig,
oder du wirst es später bereuen.
Dies ist unsere Anweisung an dich."

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

Anmerkungen:

1) "Einer, der am Anfang steht", ist ein Weltling, der noch keine unmittelbare Sicht
auf das Dhamma hatte. Er hat noch nicht die überweltliche Richtige Ansicht, die
jegliche Lehrmeinung und Ansicht über ein Selbst etc. zerstört. Der Buddha
beantwortet aber die Frage nicht, ob dem Weltling die Freiheit von spekulativen
Ansichten möglich ist oder nicht. Er lehrt vielmehr, wie diese Freiheit zu erlangen
ist; die Übung in weltlicher Richtiger Ansicht. Diese Herangehensweise ist ein
gutes Gegenmittel gegen das weit verbreitete Ich-kann-das-nicht Syndrom, gegen
das Festfrieren des Bildes, das man von sich selbst hat. Umgekehrt warnt der
Buddha gleichzeitig davor, intellektuelle Auseinandersetzung mit falschen
Ansichten mit deren Überwindung zu verwechseln.

2) Weitere Fallstricke auf dem Weg der Praxis. So spektakulär meditative
Erlebnisse auch sein mögen, sie sind nicht das Ziel der Praxis.

3) Disziplin (*vinaya*) des Edlen (des Buddha) ist der Weg, der zur Befreiung führt.
Im engeren Sinne bezeichnet es die vorgeschriebene Lebensweise der
Ordinierten.

4) Nicht-Grausamkeit ist gleichbedeutend mit Mitgefühl, der Wurzel von Richtiger
Absicht, der Motivation für die Praxis. Es folgt die Liste der Enthaltung von den

zehn unheilsamen Handlungen; interessant ist hierbei die Überschneidung des
zehnten Punkts, Richtiger Ansicht, mit dem ersten Punkt des Achtfachen Pfades:
ethisches Verhalten kulminiert in Richtiger Ansicht als Ausgangs- und Endpunkt
der buddhistischen Praxis.

5) Wissen (*ñāna*) ist das Wissen von der Befreiung.

6) Hier wird deutlich, daß mit Enthalten von unheilsamen Handlungen nicht nur
einfaches Nicht-Tun gemeint ist, sondern ein reflektierter Entschluß dahinter
steht.