

## MN 51 Kandaraka Sutta

### An Kandaraka

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene zusammen mit einer großen Sangha von Bhikkhus bei Campā, am Ufer des Gaggarā Sees, auf.

Da gingen Pessa, der Sohn des Elefantenführers, und Kandaraka, der Wanderasket, zum Erhabenen. Pessa setzte sich seitlich nieder, nachdem er dem Erhabenen gehuldigt hatte, während Kandaraka Grußformeln mit dem Erhabenen austauschte, und nach diesen höflichen und freundlichen Worten zur Seite stand. Während er dort stand, beobachtete er die Sangha der Bhikkhus, die in völligem Schweigen dasaß, und dann sagte er zum Erhabenen:

„Es ist wunderbar, Meister Gotama, es ist erstaunlich, wie die Sangha der Bhikkhus von Meister Gotama angeleitet worden ist, den richtigen Weg zu praktizieren.  
Jene, die in der Vergangenheit Erhabene, verwirklicht und vollständig erwacht waren, haben die Sangha der Bhikkhus bestenfalls auf eine Weise angeleitet, den richtigen Weg zu praktizieren, wie es jetzt von Meister Gotama getan wird.  
Und jene, die in der Zukunft Erhabene, verwirklicht und vollständig erwacht sein werden, werden die Sangha der Bhikkhus bestenfalls auf eine Weise anleiten, den richtigen Weg zu praktizieren, wie es jetzt von Meister Gotama getan wird.“

„So ist es, Kandaraka, so ist es.  
Jene, die in der Vergangenheit Erhabene, verwirklicht und vollständig erwacht waren, haben die Sangha der Bhikkhus bestenfalls auf eine Weise angeleitet,

den richtigen Weg zu praktizieren, wie es jetzt von Meister Gotama getan wird.  
Und jene, die in der Zukunft Erhabene, verwirklicht und vollständig erwacht sein werden, werden die Sangha der Bhikkhus bestenfalls auf eine Weise anleiten, den richtigen Weg zu praktizieren, wie es jetzt von mir getan wird.“

„Kandaraka, in dieser Sangha von Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die Arahants sind, mit vernichteten Trieben, die das heilige Leben gelebt haben, getan haben, was getan werden mußte, die Bürde abgelegt haben, das wahre Ziel erreicht haben, die Fesseln des Daseins zerstört haben und durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit sind.

In dieser Sangha von Bhikkhus gibt es Bhikkhus in der höheren Schulung, von beständiger Sittlichkeit, die ein Leben beständiger Sittlichkeit führen, scharfsinnig, die ein Leben beständigen Scharfsinns führen. Sie verweilen, indem sie ihr Herz gut in den **vier Grundlagen der Achtsamkeit verankert haben**. Welche vier?

Kandaraka, da verweilt ein Bhikkhu, **indem er den Körper als einen Körper betrachtet**, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. **Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet**, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. **Er verweilt, indem er Herz als Herz betrachtet**, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. **Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet**,

eifrig, völlig achtsam und wissensklar,  
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

Nach diesen Worten sagte Pessa, der Sohn des Elefantenführers:  
„Es ist wunderbar, ehrwürdiger Herr, es ist erstaunlich,  
wie gut die vier Grundlagen der Achtsamkeit  
vom Erhabenen bekannt gemacht worden sind,  
für die Läuterung der Wesen,  
für die Überwindung von Kummer und Klagen,  
für das Verschwinden von Schmerz und Trauer,  
für das Erreichen des wahren Weges, für die Verwirklichung von Nibbāna.

Ehrwürdiger Herr, von Zeit zu Zeit verweilen auch  
wir weißgekleideten Laienanhänger, indem wir unser Herz gut  
in diesen vier Grundlagen der Achtsamkeit verankert haben.

Ehrwürdiger Herr, da verweilen wir,  
indem wir den Körper als einen Körper betrachten,  
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,  
nachdem wir Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt haben.  
Wir verweilen, indem wir Gefühle als Gefühle betrachten,  
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,  
nachdem wir Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt haben.  
Wir verweilen, indem wir Herz als Herz betrachten,  
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,  
nachdem wir Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt haben.  
Wir verweilen, indem wir Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachten,  
eifrig, völlig achtsam und wissensklar,  
nachdem wir Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt haben.

Es ist wunderbar, ehrwürdiger Herr, es ist erstaunlich,  
wie inmitten der Wirrnis, Verdorbenheit und Täuschung des Menschen,  
der Erhabene das Wohlergehen und den Schaden der Wesen kennt.

Denn die Menschheit ist eine Wirrnis, aber das Tier ist offen.  
Ehrwürdiger Herr, ich kann einen Elefanten zur Zahmheit bringen,  
und in dem Zeitraum, der notwendig ist, um einen Ausflug durch Campā  
und zurück zu machen, wird jener Elefant jede Art von Tücke,  
Hinterlist, Verschlagenheit und Falschheit—zu der er fähig ist—zeigen.  
Aber jene, die unsere Sklaven, Dienstboten und Diener genannt werden,  
benehmen sich mit dem Körper auf die eine Art,  
mit der Sprache auf eine andere Art,  
während ihr Herz auf wieder andere Art arbeitet.

Es ist wunderbar, ehrwürdiger Herr, es ist erstaunlich,  
wie inmitten der Wirrnis, Verdorbenheit und Täuschung des Menschen,  
der Erhabene das Wohlergehen und den Schaden der Wesen kennt.  
Denn die Menschheit ist eine Wirrnis, aber das Tier ist offen.“

„So ist es, Pessa, so ist es. Die Menschheit ist eine Wirrnis,  
aber das Tier ist offen.

**Pessa, es gibt vier Arten von Personen,**  
die man in der Welt finden kann. Welche vier?  
Da quält eine bestimmte Art von Person sich selbst und  
verfolgt die Praxis der Selbstfolter.  
Da quält eine bestimmte Art von Person andere und  
verfolgt die Praxis, andere zu foltern.  
Da quält eine bestimmte Art von Person sich selbst und  
verfolgt die Praxis der Selbstfolter, und sie quält auch andere und  
verfolgt die Praxis, andere zu foltern.  
Da quält eine bestimmte Art von Person sich nicht selbst  
oder verfolgt die Praxis der Selbstfolter nicht, und  
sie quält andere nicht oder verfolgt die Praxis, andere zu foltern, nicht.  
Da sie weder sich noch andere quält, ist sie hier und jetzt hungerfrei,  
erloschen und abgekühlt, und sie verweilt, indem sie Glückseligkeit erlebt,

weil sie selbst heilig geworden ist.

**Welche der vier Arten von Personen stellt dein Herz zufrieden, Pessa?“**

„Die ersten drei stellen mein Herz nicht zufrieden, ehrwürdiger Herr, aber die letzte stellt mein Herz zufrieden.“

„Aber, Pessa, warum stellen die ersten drei Arten von Personen dein Herz nicht zufrieden?“

„Ehrwürdiger Herr, die Art von Person, die sich selbst quält und die Praxis der Selbstfolter verfolgt, quält und foltert sich selbst, obwohl sie Glück wünscht und vor Schmerz zurückschreckt; deshalb stellt diese Art von Person mein Herz nicht zufrieden. Und die Art von Person, die andere quält und die Praxis, andere zu foltern, verfolgt, quält und foltert andere, die Glück wünschen und vor Schmerz zurückschrecken; deshalb stellt diese Art von Person mein Herz nicht zufrieden. Und die Art von Person, die sich selbst quält und die Praxis der Selbstfolter verfolgt, und die auch andere quält und die Praxis, andere zu foltern, verfolgt, quält und foltert sich und andere, die jeweils Glück wünschen und vor Schmerz zurückschrecken; deshalb stellt diese Art von Person mein Herz nicht zufrieden. Aber die Art von Person, die sich nicht selbst quält oder die Praxis der Selbstfolter nicht verfolgt, und die andere nicht quält oder die Praxis, andere zu foltern, nicht verfolgt; wer, da er weder sich selbst noch andere quält, hungerfrei, erloschen und abgekühlt ist und verweilt, indem er Glückseligkeit erlebt, weil er selbst heilig geworden ist—der quält weder sich selbst noch andere, die jeweils Glück wünschen und vor Schmerz zurückschrecken. Deshalb stellt diese Art von Person mein Herz zufrieden.“

Und jetzt, ehrwürdiger Herr, nehmen wir Abschied. Wir sind beschäftigt und haben viel zu tun.“

„Jetzt ist es an der Zeit, Pessa, das zu tun, was du für richtig hältst.“

Dann erhob sich Pessa, der Sohn des Elefantenführers und nahm Abschied, entzückt und erfreut über die Worte des Erhabenen, und nachdem er dem Erhabenen gehuldigt hatte, nahm er Abschied, wobei er ihm die rechte Seite zuwandte.

Bald nachdem er gegangen war, richtete sich der Erhabene folgendermaßen an die Bhikkhus:

**„Ihr Bhikkhus, Pessa, der Sohn des Elefantenführers, ist weise, er hat große Weisheit. Wenn er noch eine Weile sitzengeblieben wäre, bis ich ihm in Einzelheiten diese vier Arten von Personen erklärt hätte, hätte er großen Nutzen daraus gezogen. Aber auch so hat er bereits großen Nutzen gezogen.“**

„Jetzt ist die Zeit, Erhabener, jetzt ist die Zeit, Vollendeter, daß der Erhabene diese vier Arten von Personen in Einzelheiten erklären möge. Wenn die Bhikkhus dies vom Erhabenen gehört haben, werden sie es sich merken.“

„Dann, ihr Bhikkhus, hört zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde.“

„Ja, ehrwürdiger Herr“, erwiderten die Bhikkhus. Der Erhabene sagte Folgendes:

**„Ihr Bhikkhus, welche Art von Person quält sich selbst und verfolgt die Praxis der Selbstfolter?“**

Da läuft eine bestimmte Person nackt herum,  
Sitten und Gebräuche verwerfend, ihre Hände ableckend,  
kommt nicht, wenn sie darum gebeten wird,  
bleibt nicht stehen, wenn sie darum gebeten wird;  
sie nimmt kein Essen an, das ihr gebracht oder für sie zubereitet wurde,  
auch keine Einladung (zum Essen);  
sie erhält nichts aus einem Topf, einer Schüssel, über eine Türschwelle,  
einen Stab, einen Mörserstößel gereicht, von zwei zusammen Essenden,  
einer Schwangeren, einer Stillenden, einer Frau, die bei einem Mann liegt,  
von einem Ort, wo Essensverteilung angekündigt ist, wo ein Hund wartet,  
wo die Fliegen summen; sie nimmt keinen Fisch oder Fleisch an;  
sie trinkt keinen Schnaps, Wein oder fermentiertes Gebräu.  
Sie hält sich an einen Haushalt, einen Bissen; sie hält sich an zwei  
Haushalte, zwei Bissen; sie hält sich an drei Haushalte, drei Bissen;  
sie hält sich an vier Haushalte, vier Bissen; sie hält sich an fünf Haushalte,  
fünf Bissen; sie hält sich an sechs Haushalte, sechs Bissen; sie hält sich an  
sieben Haushalte, sieben Bissen. Sie lebt von einem Löffelvoll am Tag,  
von zwei Löffelvoll am Tag, von drei Löffelvoll am Tag, von vier Löffelvoll am  
Tag, von fünf Löffelvoll am Tag, von sechs Löffelvoll am Tag, von sieben  
Löffelvoll am Tag. Sie nimmt einmal täglich Essen zu sich, alle zwei Tage,  
alle drei Tage, alle vier Tage, alle fünf Tage, alle sechs Tage, und so weiter,  
bis zu einmal alle zwei Wochen, beschäftigt sie sich mit der Praxis,  
Essen nur in festgelegten Abständen zu sich zu nehmen.

Sie ißt Laub oder Hirse oder wilden Reis oder Rindenspäne oder Moos oder  
Reisspelzen oder Reisabfall oder Sesam-Mehl oder Gras oder Kuhdung.  
Sie lebt von Wurzeln und Früchten des Waldes,  
sie ernährt sich von Fallobst.  
Sie kleidet sich in Hanf, in hanfhaltigen Stoff, in Leichentücher, in Lumpen  
vom Müll, in Baumrinde, in Antilopenfell, in Fetzen von Antilopenfell,  
in Gewirke aus Kusa-Gras, in Gewirke aus Baumrinde, in Gewirke aus

Hobelspänen, in Wolle aus Menschenhaar, in Wolle aus Tierhaar,  
in Eulenflügel.

Diese Person ist jemand, der sich die Haare und den Bart ausreißt,  
der die Praxis des Haare- und Bartausreißens ausübt.  
Sie ist jemand, der fortwährend steht, Sitzgelegenheiten verwerfend.  
Sie ist jemand, der fortwährend auf dem Boden hockt,  
der sich der Beibehaltung der Hockstellung hingibt.  
Sie ist jemand, der eine Matte aus Dornen benutzt; sie macht eine Matte  
aus Dornen zu ihrem Bett. Sie beschäftigt sich mit der Ausübung der Praxis,  
bei der sie dreimal täglich, auch abends, im Wasser steht.  
So verweilt sie, indem sie auf solch vielfältige Weise die Praxis ausübt,  
den Körper zu quälen und abzutöten.

Dies nennt man die Art von Person, die sich selbst quält und die Praxis der  
Selbstfolter verfolgt.“

„Welche Art von Person, ihr Bhikkhus, quält andere und  
verfolgt die Praxis, andere zu foltern?

Da ist eine bestimmte Person ein Schafschlachter, ein Schweineschlachter,  
ein Geflügelschlachter, ein Fallensteller, ein Jäger, ein Fischer, ein Dieb,  
ein Henker, ein Gefängniswärter oder jemand, der einem anderen derart  
grausamen Beruf nachgeht.

Dies nennt man die Art von Person, die andere quält und die Praxis,  
andere zu foltern, verfolgt.“

„Welche Art von Person, ihr Bhikkhus, quält sich selbst und  
verfolgt die Praxis der Selbstfolter, und quält auch andere und  
verfolgt die Praxis, andere zu foltern?

Da ist eine Person ein kopfgesalbter adeliger König oder ein wohlhabender Brahmane. Nachdem er einen neuen Opfertempel im Osten der Stadt hat erbauen lassen und sich Kopfhaar und Bart hat abrasieren lassen, betritt er den Opfertempel zusammen mit seiner Hauptkönigin und seinem brahmanischen Hohepriester, wobei er in rauhes Leder gekleidet ist, seinen Körper mit Butterfett und Öl eingeschmiert hat und sich den Rücken mit einem Hirschgeweih zerkratzt hat. Dort legt er sich auf den blanken, mit dem Opfergras bedeckten Boden. Der König ernährt sich von der Milch aus der ersten Zitze einer Kuh mit einem Kalb von gleicher Farbe, während die Königin sich von der Milch aus der zweiten Zitze ernährt, und der brahmanische Hohepriester sich von der Milch aus der dritten Zitze ernährt; die Milch aus der vierten Zitze gießen sie ins Feuer, und das Kalb ernährt sich von dem, was übrig bleibt.

Er sagt: ‚So und so viele Bullen sollen als Opfer getötet werden, so und so viele Jungrinder sollen als Opfer getötet werden, so und so viele Färsen sollen als Opfer getötet werden, so und so viele Ziegen sollen als Opfer getötet werden, so und so viele Schafe sollen als Opfer getötet werden, so und so viele Bäume sollen für die Opferpfähle gefällt werden, so und so viel Gras soll als Opfergras gemäht werden.‘ Und dann treffen seine Sklaven, Dienstboten und Diener die Vorbereitungen, weinend, mit angsterfüllten Gesichtern, angetrieben von der Furcht vor Strafe und von Angst.

**Dies nennt man die Art von Person, die sich selbst quält und die Praxis der Selbstfolter verfolgt, und die andere quält und die Praxis, andere zu foltern, verfolgt.“**

**„Welche Art von Person, ihr Bhikkhus, quält sich nicht selbst oder verfolgt die Praxis der Selbstfolter nicht und quält andere nicht oder verfolgt die Praxis, andere zu foltern, nicht—derjenige, der, weil er weder sich selbst noch andere quält,**

**hier und jetzt hungerfrei, erloschen und abgekühlt ist und verweilt, indem er Glückseligkeit erlebt, weil er selbst heilig geworden ist?“**

*(Stufenweg)*

**„Ihr Bhikkhus, da erscheint ein Tathāgata in der Welt, ein Verwirklichter, ein vollständig Erwachter, vollkommen im wahren Wissen und erhaben im Verhalten, vollendet, Kenner der Welten, unvergleichlicher Meister bezähmbarer Menschen, Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, ein Erwachter, ein Erhabener.**

**Er erläutert diese Welt mit ihren Māras und Brahmās, er erläutert diese Generation mit ihren Mönchen und Brahmanen, ihren Prinzen und dem Volk, was er mit höherer Geisteskraft selbst verwirklicht hat. Er lehrt das Dhamma, das gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende ist, mit der richtigen Bedeutung und der richtigen Ausdrucksweise, er enthüllt ein heiliges Leben, das äußerst vollkommen und rein ist.“**

„Ein Haushälter oder Sohn eines Haushälters oder jemand, der in einer anderen Familie geboren wird, hört jenes Dhamma.

Wenn er das Dhamma hört, erlangt er Vertrauen in den Tathāgata.

Im Besitz jenes Vertrauens erwägt er:

‚Das Leben eines Haushälters ist eng und staubig;

das Leben in der Hauslosigkeit ist weit und offen.

Während man zu Hause wohnt, ist es nicht leicht,

das heilige Leben zu führen, das zutiefst vollkommen und rein ist,

wie eine polierte Muschel. Angenommen, ich rasiere mir das Kopfhaar und den Bart ab, ziehe die gelbe Robe an und ziehe vom Leben zu Hause fort

in die Hauslosigkeit.‘ Bei späterer Gelegenheit rasiert er sich das Kopfhaar und den Bart ab, zieht die gelbe Robe an und zieht vom Leben zu Hause fort

in die Hauslosigkeit, wobei er ein kleines oder großes Vermögen, einen kleinen oder großen Verwandtenkreis aufgibt.“

(Ethik)

„Nachdem er so in die Hauslosigkeit gezogen ist und die Übung und Lebensweise der Bhikkhus auf sich genommen hat, enthält er sich davon, Lebewesen zu töten, indem er es aufgegeben hat, Lebewesen zu töten; Stock und Waffen beiseite gelegt, sanft und freundlich, lebt er voll Mitgefühl für alle Lebewesen. Er enthält sich davon, das zu nehmen, was ihm nicht gegeben wurde, indem er es aufgegeben hat zu nehmen, was nicht gegeben wurde; indem er nur nimmt, was gegeben wurde, nur erwartet, was gegeben wurde, indem er nicht stiehlt, weil er in Reinheit. Indem er die Unkeuschheit aufgegeben hat, lebt er in Keuschheit, lebt er losgelöst von der gewöhnlichen Praxis des Geschlechtsverkehrs, und er enthält sich davon.“

„Er enthält sich davon, die Unwahrheit zu sagen, indem er es aufgegeben hat, die Unwahrheit zu sagen; er spricht die Wahrheit, hält sich an die Wahrheit, ist vertrauenswürdig und verlässlich, er ist einer, der die Welt nicht täuscht. Er enthält sich davon, gehässig zu sprechen, indem er es aufgegeben hat, gehässig zu sprechen; er verbreitet nicht woanders, was er hier gehört hat, um jene Menschen von den Menschen hier zu entzweien, auch verbreitet er nicht hier, was er woanders gehört hat, um diese Menschen von jenen Menschen dort zu entzweien; somit ist er einer, der diejenigen vereint, die vorher entzweit waren, einer, der Freundschaft fördert, Eintracht genießt, sich über Eintracht freut, an Eintracht Entzücken findet, jemand, der Worte äußert, die Eintracht säen. Er enthält sich des Gebrauchs grober Worte, indem er den Gebrauch grober Worte aufgegeben hat; er äußert Worte,

die sanft, gefällig und liebenswert sind, die zu Herzen gehen, höflich sind, nach denen es viele verlangt, die vielen angenehm sind. Er enthält sich der Schwatzhaftigkeit, indem er die Schwatzhaftigkeit aufgegeben hat; er redet zur rechten Zeit, sagt, was den Tatsachen entspricht, redet über das, was gut ist, spricht über das Dhamma und die Disziplin; zur rechten Zeit sagt er Worte, die wert sind, festgehalten zu werden, vernünftig, gemäßigt und heilsam.“

„Er enthält sich davon, Saatgut und Pflanzen zu beschädigen. Er übt sich darin, nur zu einer Tageszeit zu essen, indem er sich davon enthält, nachts und außerhalb der angemessenen Zeit zu essen. Er enthält sich des Tanzens, Singens, Musizierens und des Besuchs von Theateraufführungen. Er enthält sich davon, Schmuck zu tragen, sich mit Parfüm herauszuputzen und sich mit Kosmetik zu verschönern. Er enthält sich hoher und breiter Betten. Er enthält sich davon, Gold und Silber anzunehmen.

Er enthält sich davon, ungekochtes Getreide anzunehmen. Er enthält sich davon, rohes Fleisch anzunehmen. Er enthält sich davon, Frauen und Mädchen anzunehmen. Er enthält sich davon, Sklaven und Sklavinnen anzunehmen. Er enthält sich davon, Ziegen und Schafe anzunehmen. Er enthält sich davon, Geflügel und Schweine anzunehmen. Er enthält sich davon, Elefanten, Rinder, Pferde und Stuten anzunehmen. Er enthält sich davon, Felder und Ländereien anzunehmen. Er enthält sich davon, Botengänge zu verrichten und Botschaften zu übermitteln. Er enthält sich des Kaufens und Verkaufens. Er enthält sich davon, falsche Gewichte, falsche Metalle und falsche Maße zu verwenden. Er enthält sich des Schwindelns, Täuschens, Betrügens und der Hinterlist.

Er enthält sich der Körperverletzung, des Mordens, Fessels, der Wegelagerei, des Plünderns und der Gewalt.“

„Er begnügt sich mit Roben, um seinen Körper zu schützen, und mit Almosenspeise, um seinen Magen zu füllen, und wohin er auch geht, nimmt er nur diese mit. Gerade so wie ein Vogel, der, wohin er auch fliegt, nur mit seinen Flügeln als Gepäck fliegt, so begnügt sich auch der Bhikkhu mit Roben, um seinen Körper zu schützen, und mit Almosenspeise, um seinen Magen zu füllen, und wohin er auch geht, nimmt er nur diese mit.

Weil er diese Ansammlung edler Sittlichkeit besitzt, erlebt er in sich eine Glückseligkeit, die ohne Tadel ist.“

*(Sinneskontrolle)*

„Wenn er mit dem Auge eine Form sieht, klammert er sich nicht an ihre Zeichen und ihr Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Sehsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Sehsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Sehsinns.

Wenn er mit dem Ohr einen Klang hört, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Hörsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Hörsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Hörsinns.

Wenn er mit der Nase einen Geruch riecht, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Geruchsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Geruchsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Geruchsinns.

Wenn er mit der Zunge einen Geschmack schmeckt, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Geschmacksinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Geschmacksinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Geschmacksinns.

Wenn er mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlt, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Berührungssinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Berührungssinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Berührungsinns.

Wenn er mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt, klammert er sich nicht an seine Zeichen und sein Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Geistsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Geistsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Geistsinns.

Weil er diese edle Sinneskontrolle besitzt, erlebt er in sich eine Glückseligkeit, die unbesudelt ist.“

*(Achtsamkeit und Wissensklarheit)*

„Er wird einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen;  
der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen;  
der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder;  
der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und  
beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale;  
der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken;  
der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin;  
der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen,  
Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen.“

*(Überwindung der Hindernisse)*

„Weil er diese Ansammlung edler Sittlichkeit,  
diese edle Sinneskontrolle und  
diese edle Achtsamkeit und Wissensklarheit besitzt,  
zieht er sich 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.“

*(Konzentration)*

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

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.“

„Wiederum, mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung  
des Geistes (zum Meditationsobjekt) tritt er in die **zweite Vertiefung** ein,  
die innere Beruhigung und Einheit des Gemüts enthält,  
ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes,

und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind.“

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

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

*(3 Große 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, 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 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 Entbehrenen geprägt sind, wiedererschieden, 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 wiedererschieden, 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.“

„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 er so weiß und sieht, ist sein Herz vom Sinnestrieb befreit, vom Werdenstrieb und vom Unwissenheitstrieb.**

**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.““

„Dies, ihr Bhikkhus, nennt man die Art von Person, die sich nicht selbst quält oder die Praxis der Selbstfolter nicht verfolgt, und die andere nicht quält

oder die Praxis, andere zu foltern, nicht verfolgt—derjenige, der, weil er weder sich noch andere quält, hier und jetzt hungerfrei, erloschen und abgekühlt ist, und verweilt, indem er Glückseligkeit erlebt, weil er selbst heilig geworden ist.“

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.