

Dhamma-Vortragsreihe der Bodhi Vihara Sangha auf Einladung der
Buddhistischen Gesellschaft München

Bodhipakkhiyā dhammā - Die 37 zur Erleuchtung gehörenden Dinge

I. Die fünf geistigen Kräfte (pañca balāni)

3. Achtsamkeit (sati)

S.47.4. Sālā Sutta

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Lande Kosalo im Brahmanendorf Sālā. Dort nun wandte sich der Erhabene also an die Mönche:

'Die da, ihr Mönche, neue Mönche sind, noch nicht lange hinausgezogen, erst kürzlich zu dieser Lehre und Ordnung gekommen, die sollen angeregt, bestärkt und gefestigt werden, die vier Pfeiler der Achtsamkeit zu entfalten. Welche vier?

Kommt, ihr Brüder!

- Wacht beim Körper über den Körper, *(kāyānupassanā)*
- bei den Gefühlen über die Gefühle, *(vedanānupassanā)*
- beim Bewusstsein über das Bewusstsein, *(cittānupassanā)*
- bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, *(dhammānupassanā)*

unermüdlich klar bewußt, einig geworden, geklärten Bewusstseins, geeinigt, einheitlichen Bewusstseins, um den Körper, die Gefühle, das Bewusstsein, die Geistesformationen wirklichkeitsgemäß zu erkennen. Auch jene Mönche, ihr Mönche, die Übende sind, die das Ziel noch nicht erreicht haben, die im Streben nach dem unübertrefflichen Yoga-Frieden verweilen, auch die wachen beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewußt, einig geworden, geklärten Bewusstseins, geeinigt, einheitlichen Bewusstseins, um den Körper, die Gefühle, das Bewusstsein, die Geistesformationen völlig zu durchschauen.

Selbst jene Mönche, ihr Mönche, die Heilige sind, Triebversiegte, die vollendet, ihr Werk gewirkt, die Last abgelegt, das höchste Heil erreicht, die Daseinsfesseln versiegt haben, in vollkommener höchster Weisheit erlöst sind, auch die wachen beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewußt, einig geworden, geklärten Bewusstseins, geeinigt, einheitlichen Bewusstseins, nicht mehr gefesselt durch den Körper, die Gefühle, das Bewusstsein, die Geistesformationen.

Die da, ihr Mönche, neue Mönche sind, noch nicht lange hinausgezogen, erst kürzlich zu dieser Lehre und Ordnung gekommen, die sollen angehalten, gewöhnt und bestärkt werden, die vier Pfeiler der Achtsamkeit zu entfalten'."

S.47.5. Ein Haufen Heilsames - Akusalarāsi Sutta

In Sāvatti. Dort nun sprach der Erhabene also:

"Ein Haufen Unheilsames, ihr Mönche: Wenn man so von den 5 Hemmungen (nīvarana) spricht, so würde man sie recht bezeichnen. Denn wahrlich, sie sind ganz und gar ein Haufen Unheilsames, diese 5 Hemmungen. Welche fünf?

- Die Hemmung durch Wunscheswillen, *(kāma-cchanda)*
- die Hemmung durch Haß, *(vyāpāda)*
- die Hemmung durch matte Müde, *(thīna-middha)*

- die Hemmung durch Erregung und Unruhe, *(uddhacca-kukkucca)*
- die Hemmung durch Zweifel. *(vicikicchā)*

Ein Haufen Heilsames: Wenn man so von den 4 Pfeilern der Achtsamkeit spricht, so würde man sie recht bezeichnen. Denn, wahrlich, sie sind ganz und gar ein Haufen Heilsames, die 4 Pfeiler der Achtsamkeit".

S.47.6. Der Habicht - Sakunagghi Sutta

In Sāvatti. Der Erhabene:

Einstmals, ihr Mönche, stürzte sich ein Habicht plötzlich auf einen Wachtelvogel und ergriff ihn. Als nun, ihr Mönche, der Wachtelvogel von dem Habicht davongetragen wurde, jammerte er: 'So unglücklich, wahrlich, sind wir, so verdienstlos, weil wir auf Abwegen gewandelt sind, auf fremdem Gebiet. Wenn wir auf rechtem Wege gewandelt wären, auf unserem eigenen, heimischen Gebiet, so würde dieser Habicht uns nicht kampflustig ergriffen haben'.

'Was aber, du Wachtel, ist denn dein rechter Weg, dein eigenes väterliches Gebiet?

'Das gepflügte Ackerland, mit Erdschollen bedeckt'.

Da nun ließ der Habicht, im Vertrauen auf seine eigene Kraft, seine eigene Kraft überschätzend, den Wachtelvogel frei: 'Geh du nur, Wachtel! Auch wenn du dahin gehst, wirst du von mir nicht loskommen!'

Da nun ging der Wachtelvogel zu einem gepflügten Ackerland, mit Erdschollen bedeckt, bestieg eine große Erdscholle, und, sich dort aufstellend, rief er zum Habicht: 'Komm jetzt nur an, du Habicht! Komm jetzt nur an, du Habicht!'

Da nun, ihr Mönche, legte der Habicht Im Vertrauen auf seine eigene Kraft, seine eigene Kraft überschätzend, beide Schwingen aneinander und stürzte sich plötzlich auf den Wachtelvogel. Als aber, ihr Mönche der Wachtelvogel erkannte: 'Ganz nahe herangekommen ist mir der Habicht', da schlüpfte er unter die Erdscholle. Da nun, ihr Mönche, zerschlug sich eben da der Habicht die Brust.

Ebenso geht es, ihr Mönche, wenn einer auf Abwegen wandelt, auf fremdem Gebiet. Daher, ihr Mönche, wandelt nicht auf Abwegen, auf fremdem Gebiet. Bei dem auf Abwegen, auf fremdem Gebiet Wandelnden wird Māro Eingang finden, wird Māro einen Stützpunkt finden. Und was, ihr Mönche, ist für den Mönch Abweg, fremdes Gebiet? Was da die fünf Wunschgenüsse sind. Welche fünf? Die durch das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper ins Bewußtsein tretenden Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Gegenstände: die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Das, ihr Mönche, ist für den Mönch Abweg, fremdes Gebiet.

Wandelt, ihr Mönche, auf rechtem Wege, auf eurem eigenen, väterlichen Gebiet. Bei dem auf rechtem Wege, auf eigenem väterlichem Gebiet Wandelnden wird Māro keinen Eingang finden, wird Māro keinen Stützpunkt finden.

Und was, ihr Mönche, ist für den Mönch rechter Weg, eigenes väterliches Gebiet? Was da die vier Pfeiler der Achtsamkeit sind. Welche vier? Da wacht, ihr Mönche, der Mönch

- beim Körper über den Körper,
- bei den Gefühlen über die Gefühle,
- beim Bewusstsein über das Bewusstsein,
- bei den Geistesformationen über die Geistesformationen,

unermüdetlich, klar bewußt, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Das, ihr Mönche, ist für den Mönch rechter Weg, eigenes väterliches Gebiet".