

## Majjhima Nikaya 118

### Achtsamkeit auf den Atem

(Ānāpānassati Sutta)

#### Einleitung

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattḥī, im Östlichen Park, im Palast von Migāras Mutter auf, zusammen mit vielen berühmten langjährigen Schülern, dem ehrwürdigen Sāriputta, dem ehrwürdigen Mahā Moggallana, dem ehrwürdigen Mahā Kassapa, dem ehrwürdigen Mahā Kaccana, dem ehrwürdigen Mahā Koṭṭhita, dem ehrwürdigen Mahā Kappina, dem ehrwürdigen Mahā Cunda, dem ehrwürdigen Anuruddha, dem ehrwürdigen Revata, dem ehrwürdigen Ānanda und anderen berühmten langjährigen Schülern.
2. Bei jener Gelegenheit hatten langjährige Bhikkhus neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet; einige langjährige Bhikkhus hatten zehn neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet, einige langjährige Bhikkhus hatten zwanzig neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet, einige langjährige Bhikkhus hatten dreißig neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet, einige langjährige Bhikkhus hatten vierzig neue Bhikkhus belehrt und unterrichtet. Und die neuen Bhikkhus hatten, von den langjährigen Bhikkhus belehrt und unterrichtet, fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit erfahren.
3. Bei jener Gelegenheit – dem Uposatha-Tag am fünfzehnten, in der Vollmondnacht der Pavāraṇā-Zeremonie – hatte der Erhabene im Freien Platz genommen, umgeben von der Sangha der Bhikkhus. Als er da die schweigende Sangha der Bhikkhus ergründete, richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus:
4. „Ihr Bhikkhus, ich bin mit diesem Vorankommen zufrieden. Mein Herz ist mit diesem Vorankommen zufrieden. Also bringt noch mehr Energie auf, um das noch nicht Erlangte zu erlangen, um das noch nicht Erreichte zu erreichen, um das noch nicht Verwirklichte zu verwirklichen. Ich werde hier bei Savatthi den Komudi-Vollmond des vierten Monats abwarten.“
5. Die Bhikkhus auf dem Lande hörten: „Der Erhabene wird dort bei Sāvattḥī den Komudi-Vollmond des vierten Monats abwarten.“ Und die Bhikkhus auf dem Lande machten sich auf den Weg, um den Erhabenen zu sehen.
6. Und langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten neue Bhikkhus noch intensiver; einige langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten zehn neue Bhikkhus, einige langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten zwanzig neue Bhikkhus, einige langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten dreißig neue Bhikkhus, einige langjährige Bhikkhus belehrten und unterrichteten vierzig neue Bhikkhus. Und die neuen Bhikkhus erfuhren, von den langjährigen Bhikkhus belehrt und unterrichtet, fortschreitende Stufen von großer Vortrefflichkeit.
7. Bei jener Gelegenheit – dem Uposatha-Tag am fünfzehnten, in der Vollmondnacht des Komudi-Vollmonds – hatte der Erhabene im Freien Platz genommen, umgeben von der Sangha der Bhikkhus. Als er da die schweigende Sangha der Bhikkhus ergründete, richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus:
8. „Ihr Bhikkhus, diese Versammlung ist frei von Geschwätz, diese Versammlung ist frei von Geplapper. Sie besteht aus reinem Kernholz. So ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung. Eine solche Versammlung, die der Geschenke würdig ist, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig der Ehrerbietung, ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt – so ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung. Eine Versammlung, die so ist, dass ein kleines Geschenk, das ihr gegeben wird, groß wird, und ein großes Geschenk noch größer – so ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung. Eine solche Versammlung, die in der Welt selten zu sehen ist – so ist diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung. Eine solche Versammlung, die es wert ist, dass man viele Meilen mit Gepäck reist, um sie aufzusuchen – so ist

diese Sangha der Bhikkhus, so ist diese Versammlung.“

9. „In dieser Sangha der 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 Werdens zerstört haben und durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit sind – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

10. „In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln dazu bestimmt sind, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerscheinen und dort Nibbana zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die mit der Vernichtung von drei Fesseln und mit der Abschwächung von Begierde, Hass und Verblendung Einmalwiederkehrer sind, die einmal in diese Welt zurückkehren, um Dukkha ein Ende zu bereiten – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die mit der Vernichtung von drei Fesseln Stromeingetretene sind, dem Verderben nicht länger unterworfen, zur Befreiung bestimmt, auf die Erleuchtung zugehend – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der vier richtigen Anstrengungen widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der vier Machtfahrten widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der fünf spirituellen Fähigkeiten widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der fünf Geisteskräfte widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der sieben Erwachensglieder widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung des Edlen Achtfachen Pfades widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung von Liebender Güte widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung von Mitgefühl widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung von Mitfreude widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung von Gleichmut widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der Meditation über Nicht-Schönheit widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der Wahrnehmung von Vergänglichkeit widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

„In dieser Sangha der Bhikkhus gibt es Bhikkhus, die verweilen, indem sie sich der Entfaltung der Achtsamkeit auf den Atem widmen – solche Bhikkhus gibt es in dieser Sangha der Bhikkhus.“

## **Achtsamkeit auf den Atem**

15. „Ihr Bhikkhus, wenn die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt wird, ist sie von großer Frucht und großem Nutzen. Wenn die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt wird, vervollkommen sie die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Wenn die vier Grundlagen der Achtsamkeit entfaltet und geübt werden, vervollkommen sie die sieben Erwachensglieder. Wenn die sieben Erwachensglieder entfaltet und geübt werden, vervollkommen sie wahres Wissen und Befreiung.“

16. „Und wie, ihr Bhikkhus, wird die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt, so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?“

17. „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 aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig gehalten hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus.“

18. „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‘; oder 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 Gestaltung des Körpers beruhigen‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.“

19. „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 Gestaltung des Herzens erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Herzens erleben.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Herzens beruhigen‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Herzens beruhigen.“

20. „Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei das Herz erleben‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Herz erleben.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei das Herz erfreuen‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Herz erfreuen.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei das Herz konzentrieren‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Herz konzentrieren.‘

Er übt sich so: ‚Ich werde einatmen und dabei das Herz befreien‘; er übt sich so: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Herz befreien.“

21. „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‘; 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.“

22. „Ihr Bhikkhus, so wird die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt, so dass sie von großer Frucht und

großem Nutzen ist.“

### **Vervollkommnung der vier Grundlagen der Achtsamkeit**

23. „Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit?“

24. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu versteht, wenn er lang einatmet, ‚Ich atme lang ein‘, oder versteht, wenn er lang ausatmet, ‚Ich atme lang aus‘, oder versteht, wenn er kurz einatmet, ‚Ich atme kurz ein‘, oder versteht, wenn er kurz ausatmet, ‚Ich atme kurz aus‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen‘ – bei jener Gelegenheit 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. Ich sage, dass dies ein bestimmter Körper unter den Körpern ist, nämlich das Ein- und Ausatmen. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

25. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei Verzückung erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei Verzückung erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei Glückseligkeit erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Herzens erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Herzens erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Herzens beruhigen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Herzens beruhigen‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Ich sage, dass dies ein bestimmtes Gefühl unter den Gefühlen ist, nämlich wenn man das Ein- und Ausatmen genau verfolgt. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

26. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Herz erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Herz erleben‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Herz erfreuen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Herz erfreuen‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Herz konzentrieren‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Herz konzentrieren‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Herz befreien‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Herz befreien‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Herz als Herz betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Ich sage nicht, dass die Entfaltung der Achtsamkeit auf den Atem in einem stattfindet, der vergesslich ist, der nicht völlig wissensklar ist. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Herz als Herz betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

27. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Vergänglichkeit betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei die Lossagung betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei die Lossagung betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Aufhören betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Aufhören betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde einatmen und dabei das Loslassen betrachten‘, wenn er sich so übt: ‚Ich werde ausatmen und dabei das Loslassen betrachten‘ – bei jener Gelegenheit verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Nachdem er das Überwinden von Habgier und Trauer mit Weisheit gesehen hat, sieht er mit Gleichmut genau zu. Aus diesem Grund verweilt ein Bhikkhu bei jener Gelegenheit, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“

28. „Ihr Bhikkhus, so vervollkommnet die entfaltete und geübte Achtsamkeit auf den Atem die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

### **Vervollkommnung der sieben Erwachensglieder**

29. „Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommen die entfalteten und geübten vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erwachensglieder?“

30. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert. Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

31. „Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen. Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Wirklichkeitsergründung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

32. „In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht. Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Energie in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

33. „In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung. Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

34. „Bei einem der verzückt ist, werden Körper und Herz still. Wann immer Körper und Herz bei einem Bhikkhu still werden, der verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Stille in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

35. „Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird das Herz konzentriert. Wann immer das Herz in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

36. „Mit Gleichmut betrachtet er genau das Herz, das so konzentriert ist. Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut das Herz genau betrachtet, das so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

37. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert. Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen. Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Wirklichkeitsergründung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht. Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu

hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Energie in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung. Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Herz verzückt ist, werden Körper und Herz still. Wann immer Körper und Herz bei einem Bhikkhu still werden, dessen Herz verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Stille in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird das Herz konzentriert. Wann immer das Herz in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Mit Gleichmut betrachtet er genau das Herz, das so konzentriert ist. Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut das Herz genau betrachtet, das so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

38. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Herz als Herz betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert. Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen. Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Wirklichkeitsergründung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht. Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Energie in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung. Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Herz verzückt ist, werden Körper und Herz still. Wann immer Körper und Herz bei einem Bhikkhu still werden, dessen Herz verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Stille in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird das Herz konzentriert. Wann immer das Herz in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Mit Gleichmut betrachtet er genau das Herz, das so konzentriert ist. Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut das Herz genau betrachtet, das so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur

Vollkommenheit.“

39. „Ihr Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat – bei jener Gelegenheit ist unablässige Achtsamkeit in ihm verankert. Wann immer unablässige Achtsamkeit in einem Bhikkhu verankert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Achtsamkeit in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Indem er auf solche Weise achtsam verweilt, ergründet und untersucht er jenen Zustand mit Weisheit und beginnt mit genauer Erforschung dessen. Wann immer ein Bhikkhu, so achtsam verweilend, jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Wirklichkeitsergründung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt, wird unermüdliche Energie hervorgebracht. Wann immer unermüdliche Energie in einem Bhikkhu hervorgebracht wird, der jenen Zustand mit Weisheit ergründet und untersucht und mit genauer Erforschung dessen beginnt – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Energie in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„In einem, der Energie hervorgebracht hat, erscheint überirdische Verzückung. Wann immer überirdische Verzückung in einem Bhikkhu erscheint, der Energie hervorgebracht hat – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Verzückung in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Herz verzückt ist, werden Körper und Herz still. Wann immer Körper und Herz bei einem Bhikkhu still werden, dessen Herz verzückt ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Stille in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Bei einem dessen Körper still ist und der Glück empfindet, wird das Herz konzentriert. Wann immer das Herz in einem Bhikkhu konzentriert wird, dessen Körper still ist, und der Glück empfindet – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied der Konzentration in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

„Mit Gleichmut betrachtet er genau das Herz, das so konzentriert ist. Wann immer ein Bhikkhu mit Gleichmut das Herz genau betrachtet, das so konzentriert ist – bei jener Gelegenheit wird das Erwachensglied des Gleichmuts in ihm hervorgebracht, und er entfaltet es, und durch Entfaltung gelangt es in ihm zur Vollkommenheit.“

40. „Ihr Bhikkhus, so vervollkommen die entfalteteten und geübten vier Grundlagen der Achtsamkeit die sieben Erwachensglieder.“

### **Vervollkommnung von wahren Wissen und Befreiung**

41. „Und wie, ihr Bhikkhus, vervollkommen die entfalteteten und geübten sieben Erwachensglieder wahren Wissen und Befreiung?“

42. „Ihr Bhikkhus, da entfaltet ein Bhikkhu das Erwachensglied der Achtsamkeit, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt. Er entfaltet das Erwachensglied der Wirklichkeitsergründung, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt. Er entfaltet das Erwachensglied der Energie, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt. Er entfaltet das Erwachensglied der Verzückung, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt. Er entfaltet das Erwachensglied der Stille, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt. Er entfaltet das Erwachensglied der Konzentration, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt. Er entfaltet das Erwachensglied des Gleichmuts, welches durch Abgeschiedenheit, Lossagung und Aufhören gefördert wird, und zum Loslassen führt.“

43. „Ihr Bhikkhus, so vervollkommen die entfalten und geübten sieben Erwachensglieder wahres Wissen und Befreiung.“

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