

## Das Zehnerbuch

### 48. Zehn Betrachtungen für Hauslose

[PTS Bd. V, 87] Bhikkhus, es gibt zehn Dinge, die sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

Welche zehn?

1. „Bin ohne Rang in der Gesellschaft, nicht auf Karriere aus.“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

2. „Mit andern fest verknüpft ist mein Lebenserhalt.“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

3. [88] „In Auftritt und Verhalten muss ich Änderung bewirken.“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

4. „Muss ich mir ob meiner Tugend selber Vorwurf erteil'n?“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

5. „Könnten kundige Gefährten, die von meinem Tun erfahren, mir ob meiner Tugend etwa Vorwurf erteil'n?“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

6. „Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

7. „Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen. Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbe werde ich sein.“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

8. „Was bringe ich zustande während Tage und Nächte verweh'n?“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

9. „Finde ich Gefallen an Abgeschiedenheit?“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

10. „Hab' ich übermenschlichen Zustand erlangt, Wissen und Schau, die zum Edlen gereicht, so dass ich in letzter Stunde, von Gefährten befragt, nicht verlegen bin?“

So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

Bhikkhus, dies sind die zehn Dinge, die sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

## 60. Girimānanda Sutta

1. [V, 108] So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvathī auf, im Jetahain, dem Kloster des Anāthapiṇḍika. Bei der Gelegenheit war aber der Ehrwürdige Girimānanda krank, leidend, ernsthaft erkrankt. Da ging nun der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen, und nachdem er dem Erhabenen gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder. Seitlich sitzend sagte nun der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen:

2. „Ehrwürdiger Herr, der Ehrwürdige Girimānanda ist krank, leidend, ernsthaft erkrankt. Es wäre gut, wenn der Erhabene aus Mitgefühl zum Ehrwürdigen Girimānanda ginge.“

„Ānanda, wenn du zum Bhikkhu Girimānanda über zehn Wahrnehmungen sprichst, dann besteht die Möglichkeit, dass die Erkrankung des Bhikkhu Girimānanda, nachdem er die zehn Wahrnehmungen gehört hat, aus diesem Grund nachlässt. Welche zehn?

3. [109] Wahrnehmung von Unbeständigkeit, Wahrnehmung von Nicht-Selbst, Wahrnehmung von Nicht-Schönheit, Wahrnehmung von Gefährdung, Wahrnehmung des Überwindens, Wahrnehmung der Entreizung, Wahrnehmung der Auflösung, Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens in Bezug auf die ganze Welt, Wahrnehmung von Unbeständigkeit<sup>1)</sup> in allen Gestaltungen, Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Unbeständigkeit?

4. Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum FuÙe eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Form ist unbeständig, Gefühl ist unbeständig, Wahrnehmung ist unbeständig, Gestaltungen sind unbeständig, Bewusstsein ist unbeständig.« So verweilt er, indem er in diesen fünf Gruppen des Ergreifens Unbeständigkeit betrachtet. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Unbeständigkeit. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Nicht-Selbst?

5. Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum FuÙe eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Das Auge ist Nicht-Selbst, Formen sind Nicht-Selbst, das Ohr ist Nicht-Selbst, Klänge sind Nicht-Selbst, die Nase ist Nicht-Selbst, Gerüche sind Nicht-Selbst, die Zunge ist Nicht-Selbst, Geschmäcker sind Nicht-Selbst, der Körper ist Nicht-Selbst, Berührungsobjekte sind Nicht-Selbst, der Geist ist Nicht-Selbst, Geistesobjekte (Dinge) sind Nicht-Selbst.« So verweilt er, indem er in diesen sechs inneren und äußeren Gebieten Nicht-Selbst betrachtet. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Nicht-Selbst. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Nicht-Schönheit?

6. Ānanda, da reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts, vom Scheitelhaar abwärts, den von Haut umhüllten und mit Unrat vieler Art angefüllten, folgendermaßen: »In diesem Körper gibt es: Haare, Borsten, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Fell, Milz, Lunge, Magen, Darm, Kotze, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Schmiere, Harn.« So verweilt er, indem er in diesem Körper Nicht-Schönheit betrachtet. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Nicht-Schönheit. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Gefährdung?

7. Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum FuÙe eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Dieser Körper nun ist vielerlei Leid [110] und Gefährdung ausgesetzt. So entstehen in diesem Körper vielerlei Krankheiten, nämlich: Krankheit des Sehens, des Hörens, des Riechens, des Schmeckens, des Tastens, Krankheit des Kopfes, der Ohren, des Mundes, der Zähne, der Lippen, Husten, Asthma, Erkältung, Entzündung, Fieber, Bauchschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Stechen, Cholera, Lepra, Eiterbeulen, Ekzeme, Schwindsucht, Epilepsie, Gürtelrose, Jucken, Nesselsucht, Windpocken, Krätze, Blutungen, Gallenstau, Diabetes, Überbeine, Hämorrhoiden, Fisteln, Erkrankungen durch Galle, Schleim, Wind, durch deren Kombinationen, Erkrankungen durch Klimawechsel hervorgebracht, Erkrankungen durch inkonsequente Behandlung hervorgebracht, Erkrankungen durch Beeinträchtigung, Erkrankungen durch das Fruchten von Kamma hervorgebracht, Kälte, Hitze, Hunger, Durst, (Probleme mit dem) Ausscheiden von Kot und Urin.« So verweilt er, indem er in diesem Körper Gefährdung betrachtet. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Gefährdung. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung des Überwindens?

8. Ānanda, da duldet ein Bhikkhu einen entstandenen Gedanken der Sinnesbegierde nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn. Er duldet einen entstandenen Gedanken des Übelwollens

nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn. Er duldet einen entstandenen Gedanken der Rücksichtslosigkeit nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn. Er duldet entstandene üble unheilvolle Zustände nicht; er überwindet sie, entfernt sie, beseitigt sie und vernichtet sie. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung des Überwindens. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung der Entreizung?

9. Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Dies ist das Friedvolle, dies ist das Erlesene, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung des Begehrens, Entreizung, Nibbāna.« Ānanda, das nennt man Wahrnehmung der Entreizung. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung der Auflösung?

10. Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Dies ist das Friedvolle, [111] dies ist das Erlesene, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung des Begehrens, Auflösung, Nibbāna.« Ānanda, das nennt man Wahrnehmung der Auflösung. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens in Bezug auf die ganze Welt?

11. Ānanda, ein Bhikkhu weilt, indem er überwindet und nicht ergreift, was es in der Welt aufgrund von Ergreifen des Gemüts an Standpunkten, Neigungen und Tendenzen gibt. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens in Bezug auf die ganze Welt. Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Unbeständigkeit in allen Gestaltungen?

12. Ānanda, da ist ein Bhikkhu in Bezug auf alle Gestaltungen<sup>2)</sup> abgestoßen, er schämt sich und verabscheut. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Unbeständigkeit in allen Gestaltungen. Und was, Ānanda, ist Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen?

13. Ānanda, da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er in den Wald, zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er den Thronstuhl eingenommen und den Körper aufgerichtet hat, atmet er mit fest verankerter Achtsamkeit völlig achtsam ein und aus.

Lang einatmend versteht er: »Ich atme lang ein.« Oder lang ausatmend versteht er: »Ich atme lang aus.«

Oder kurz einatmend versteht er: »Ich atme kurz ein.« Oder kurz ausatmend versteht er: »Ich atme kurz aus.«

»Den ganzen Körper erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Den ganzen Körper erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Verzückung erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Verzückung erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Glück erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Glück erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Das Herz erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Das Herz erlebend werde ich ausatmen,« [112] so übt er sich.

»Das Herz erfreuend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Das Herz erfreuend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Das Herz sammelnd werde ich einatmen,« so übt er sich. »Das Herz sammelnd werde ich ausatmen,« so übt er sich.

## ANĠUTTARANIKĀYA

»Das Herz befreiend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Das Herz befreiend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Unbeständigkeit betrachtend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Unbeständigkeit betrachtend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Entreizung betrachtend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Entreizung betrachtend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Auflösung betrachtend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Auflösung betrachtend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Loslassen betrachtend werde ich einatmen,« so übt er sich. »Loslassen betrachtend werde ich ausatmen,« so übt er sich. Ānanda, das nennt man Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen.

14. Ānanda, wenn du zum Bhikkhu Girimānanda über diese zehn Wahrnehmungen sprichst, dann besteht die Möglichkeit, dass die Erkrankung des Bhikkhu Girimānanda, nachdem er diese zehn Wahrnehmungen gehört hat, aus diesem Grund nachlässt.“

15. Nachdem der Ehrwürdige Ānanda diese zehn Wahrnehmungen in Gegenwart des Erhabenen empfangen hatte ging er zum Ehrwürdigen Girimānanda. Dort angelangt sprach er zum Ehrwürdigen Girimānanda über diese zehn Wahrnehmungen. Nachdem aber der Ehrwürdige Girimānanda diese zehn Wahrnehmungen gehört hatte, ließ die Erkrankung aus diesem Grund nach und der Ehrwürdige Girimānanda erholte sich von jener Erkrankung. Die Erkrankung des Ehrwürdigen Girimānanda war somit überwunden.

### Anmerkungen:

1) Eine andere Lesart hat *anicchāsaññā* (statt *aniccasaññā*): die Wahrnehmung des Nicht-Wünschenswerten. Beide Lesarten machen auf ihre Art Sinn. Die erste Wahrnehmung der Liste – Unbeständigkeit – bezieht sich auf eine empirische Vorgehensweise. Unbeständigkeit in *allen* Gestaltungen wahrzunehmen, bezieht sich auf das Wahrnehmen einer Gesetzmäßigkeit. Es liegt also eine Steigerung innerhalb der Zehnerliste vor.

2) *Sabbasañkhāresu*; andere Lesart *sabbasañkhārehi*: durch alle Gestaltungen. Er verabscheut nicht die Dinge an sich, sondern die Tatsache, dass sie noch immer Gestaltungen für ihn sind.

Wahrnehmung	Umfeld	Aktivität	Objekt
Unbeständigkeit	Zurückgezogen	Vor Augen führen	5 Gruppen des Ergreifens
Nicht-Selbst	Zurückgezogen	Vor Augen führen	2x6 Sinnesgebiete
Nicht-Schönheit	-	Reflektieren	Körper
Gefährdung	Zurückgezogen	Vor Augen führen	Körper
Überwinden	-	Überwinden	Unheilsame Zustände
Entreizung	Zurückgezogen	Vor Augen führen	Entreizung
Auflösung	Zurückgezogen	Vor Augen führen	Auflösung
Nicht-Ergötzen	-	Überwinden	Neigungen
Unbeständigkeit der Gestaltungen	-	Abgestoßensein	Gestaltungen
Atem	Zurückgezogen, Meditation	Betrachten Überwinden	Wahrnehmungen Gestaltungen