

Inhalt

Einführung	7
Cūḷa-assapurasuttaṃ (Majjhimanikāya 40)	30
Kleine Lehrrede vor Assapura (Mittlere Sammlung 40)	31
Mettāsuttaṃ (Suttanipāta I.8)	44
Liebevolle Zuwendung (Suttanipāta I.8)	45
Mettāsahagatasuttaṃ (Saṃyutta-Nikāya 46.54)	48
Das mit liebevoller Zuwendung Verbundene (Verbundene Sammlung 46.54)	49
Sedakasuttaṃ (Saṃyuttanikāya 47.19)	60
Lehrrede bei Sedakam (Verbundene Sammlung 47.19)	61
Gilānavatthukathā (Vinayaṭīṭaka, Mahāvagga VIII, 26)	64
Über Krankheit (Korb der Ordensregeln, Große Abteilung VIII, 26)	65
Mātāpitaro (Anguttara-Nikāya-Atthakathā zu AN III,31)	68
Die Eltern (Aus dem Kommentar zu Angereihete Sammlung III,31)	69

Brahmavihāraniddeso (Visuddhimaggo IX)	70
Die göttlichen Verweilungszustände (Der Weg zur Reinheit IX)	71
1. Mettā-bhāvanā-kathā	70
1. Die Entfaltung der Güte	71
2. Karuṇābhāvanākathā	128
2. Die Entfaltung des Mitleids	129
3. Muditābhāvanākathā	134
3. Die Entfaltung der Mitfreude	135
4. Upekkhābhāvanākathā	138
4. Die Entfaltung des Gleichmuts	139
5. Pakiṇṇakakathā	140
5. Vermischte Erklärungen	141
Literaturhinweise und Abkürzungen	168

Einführung

Die *Brahmavihāras* und *Mettā*

In der Reihe “Meditationstexte des Pali-Buddhismus” war der erste Band der Achtsamkeitsmeditation (*sati*) gewidmet, im zweiten wurde die Entwicklung von Sammlung (*samādhi*) behandelt. Dieser dritte Band über die *Brahmavihāras*, die auf die Entfaltung von Offenheit, Liebe und Mitgefühl zielen, schließt sich folgerichtig an, denn die Praxis der *Brahmavihāras* setzt das Hervorbringen von *Sati* voraus und führt in ihrer spirituellen Dimension zur Sammlung.

Traditionell zählt die *Mettā*-Praxis zur Ruhemeditation (*samatha*) im Unterschied zur Einsichtsmeditation (*vipassanā*). Im Grunde sind das lediglich zwei unterschiedliche Wege, die beide zum Ziel führen: *Nibbāna* und “die Dinge sehen, wie sie tatsächlich sind” (*yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*). Mit fortschreitender Praxis berührt eine *Samatha*-Praktizierende durch den *Samatha*-Geist das Einsichtswissen, und ein *Vipassanā*-Praktizierender wird in der Folge seiner vertiefenden Praxis Elemente von *Samatha* entwickeln. Letztlich arbeiten diese beiden Wege zusammen, so wie wir zum Händewaschen beider Hände bedürfen.

Die Alltagstauglichkeit dieser Praxis der *Brahmavihāras* beruht darauf, dass sie uns ermöglicht, mit unseren Emotionen in Berührung zu kommen. Mit Hilfe von *Sati* können wir dann diese Emotionen beeinflussen. Wenn unser emotionales Innenleben in Balance gebracht ist, können wir die *Brahmavihāras* nutzen, um *Samatha* aufzubauen.

Der Begriff *Brahmavihāra* ist ein Sammelbegriff für die vier höchsten Emotionen: Liebevolle Zuwendung, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Hierbei ist Gleichmut keine Emotion im eigentlichen Sinne und setzt sich von den drei übrigen

Brahmavihāras ab, da er mit einem neutralen Gefühl einhergeht. Mitgefühl und Freude können als unterschiedliche “Färbungen” des Mettā-Stroms bezeichnet werden, während Gleichmut sich zu allen Phänomenen neutral verhält. Wünschen wir uns, dass unser Herz an die Quelle der Liebe, des Mitgefühls, der Freude und des Gleichmuts angeschlossen ist, dann wird uns dabei diese Praxis unterstützen.

Der Pali-Begriff *Brahmavihāra* wird übersetzt mit “göttliche Verweilungsstätte”, “göttlicher Verweilungszustand” oder mit “himmlische Verweilung”. *Brahma* ist einer der höchsten Götter im Alten Indien und stellt sinnbildlich die Quelle der Liebe dar; *Vihāra* ist die Verweilungsstätte. Häufig ist besonders in späteren Texten auch von *Appamaññā* (Unermesslichkeit) die Rede; mit diesem Begriff wird auf die grenzenlose Ausdehnung der Brahmavihāras hingewiesen.

Der Pali-Begriff *Mettā* wird oft als übergreifende Kategorie für die gesamte Praxis der Brahmavihāras genommen. Wo von *Mettā*-Praxis die Rede ist, sind oft alle vier Brahmavihāras gemeint. Im engeren Sinn bezeichnet *Mettā* den ersten der vier Brahmavihāras.

Mettā (Liebevolle Zuwendung) bezeichnet das freundliche Verbundensein mit allen Wesen, d.h. es geht darum, als Freund/Freundin für alle Wesen da zu sein (*mettā* kommt von *mitta*, der Freund). Oft wird *mettā* auch mit “liebende Güte” übersetzt.

Karuṇā (Mitgefühl) meint das empathische Anteilnehmen am Leiden anderer Wesen (die Wortbedeutung von *karuṇā* ist Traurigkeit).

Muditā (Mitfreude) umfasst die Freude am Glück und Erfolg anderer Menschen (die Wortbedeutung von *muditā* ist Fröhlichkeit oder Freude).

Upekkhā (Gleichmut) ist die geistige und emotionale Balance bei jedem Geschehen (die Wortbedeutung von *upekkhā* ist hinsehen und darüber hinwegsehen)

Die Brahmavihāras sind ein exzellentes Mittel, um in Harmonie zu leben, ob in einer Familie oder Gemeinschaft, ob mit sich selbst oder mit anderen Lebewesen. Hier geht es um die geistige Läuterung einschließlich der Läuterung der Emotionen.

Der unerlöste Geist ist – so die Grundannahme des Buddha – verwirrt und voller Feindschaft. Aufgrund dessen bringt er uns in viele Schwierigkeiten, vor allem im Umgang mit anderen Menschen und Lebewesen. Ein solch verwirrter Geist braucht dringend Hilfe. Mitfühlende Hilfe. Diese Hilfe findet er durch die Wirkungen der Brahmavihāras. Sie unterstützen uns dabei, den verurteilenden Geist, der sich schnell in Feindbilder verrennt, andere diskriminiert und ablehnt, auszugleichen.

Wieviel Leiden entsteht allein dadurch, dass Menschen sich selbst nicht wertschätzen und lieben? Mit den Brahmavihāras haben wir eine Methode, die uns dabei hilft, die innere Feindschaft, Eifersucht, Missgunst und Gleichgültigkeit aufzulösen. Sie sind ein Mittel, die Tendenz zu überwinden, immer nur das “Haar in der Suppe” zu sehen, also in erster Linie wahrzunehmen, was falsch läuft. Die Brahmavihāras sind ein äußerst kraftvolles Instrument auf dem Weg zum inneren Frieden.

Auf den Punkt gebracht haben wir es mit zwei Richtungen der Praxis zu tun. Zum einen geht es darum, die Energie der Brahmavihāras zur Entfaltung zu bringen. Und zwar sowohl im Umgang mit uns selbst, als auch in Beziehung zu anderen Menschen und Lebewesen. Das ist die ethisch-psychologische Dimension der Brahmavihāras. Zum anderen wird mit dieser Praxis – wie bereits erwähnt - geistige Ruhe und Sammlung (*samatha*) intendiert.

Im Pali-Kanon finden wir nur wenige Texte, die sich ausführlich auf die Brahmavihāras beziehen. Besonders eindrucksvoll ist das Mettā-Sutta, ein kurzer kraftvoller Text. Er ist ein Appell, Verantwortung für die geistige Ausrichtung zu übernehmen, jegliche Gewalttendenz zu überwinden und

Frieden im eigenen Herzen zu kultivieren. Letztlich geht es darum, geistige Freiheit zu erlangen:

Ohne sich einer Ansicht hinzugeben,
 voller Ethik, mit der Fähigkeit zu Sehen,
 hat er die Gier nach Sinnlichkeiten überwunden
 und geht zweifellos nicht wieder in den Mutterschoß.

Zum Verständnis des Meditationsgebietes der Brahmavihāras wurden für diesen Band Texte aus dem Pali-Kanon, aus einem Kommentar und aus dem Visuddhi-Magga (Weg zur Reinheit) ausgewählt. Der Visuddhi-Magga ist ein systematisches - fast schon enzyklopädisches - methodisches Werk über den buddhistischen Meditationsweg bis hin zur Erlösung. Er zählt zu den klassischen Quellentexten der Theravāda-Tradition und wurde im 5. Jahrhundert von Buddhaghosa verfasst (Näheres zu den Texten weiter unten.).

Transformation unheilsamer Emotionen

Indem wir uns der heilsamen Emotionen bewusst werden und sie kultivieren, werden wir gleichzeitig unsere schwierigen Emotionen heilen: Hass, ablehnende Gefühle, Grausamkeit, Neid, Heuchelei, Gleichgültigkeit.

Es geht bei der Entfaltung der "göttlichen Verweilungszustände" nicht nur darum, die positiven Emotionen zu kultivieren, sondern sich auch bewusst damit zu konfrontieren, wie viel Feindschaft, Übelwollen und Missgunst sich in unserem Herzen etabliert hat. Aber keineswegs, damit wir uns schlecht fühlen, sondern lediglich um eine starke Motivation zur Läuterung zu erzeugen.

Im Verlauf einer achtsamen Erforschung unseres Geistes erkennen wir die sogenannten “nahen” und “fernen” Feinde der Brahmavihāras:

Brahmavihāra	Naher Feind	Ferner Feind
Liebevoller Zuwendung	Anhaftung	Hass und Übelwollen
Mitgefühl	Mitleiden und Kummer	Grausamkeit und Schadenfreude
Mitfreude	weltlicher Frohsinn	Neid und Eifersucht
Gleichmut	Gleichgültigkeit	Aufgeregtheit

Der “nahe Feind” ist insofern wichtig, als er dem jeweiligen Brahmavihāra äußerlich täuschend ähnlich ist. Im Inneren verhindert er den Durchbruch des Brahmavihāra. Zum Beispiel fällt es schwer auseinander zu halten, ob ein Mensch voller Gelassenheit und Gleichmut einer Situation gegenübersteht oder schlichtweg nur gleichgültig ist. Gleichgültigkeit ist mit einer absplattendenden Distanz dem Geschehen gegenüber verbunden, an der Wurzel ist Ablehnung und Verwirrung zu finden. Viele Menschen haben sich eine solche Distanz als Schutz zugelegt, um nicht verletzt zu werden. Aber dann ist auch keine Liebe im Herzen. Gleichmut wirkt zwar ebenso distanziert, die Wurzel jedoch ist Liebe und Weisheit.

Die drei Dimensionen der Brahmavihāra-Praxis

Die Praxis der Brahmavihāras hat eine überraschend große Spannweite. Sie reicht von der menschlichen Verantwortung, das eigene Handeln ethisch zu begründen, bis zur tiefen Versenkung, der *unio mystica*.

Die ethische, die psychologische und die spirituelle Dimension dieser Praxis bauen aufeinander auf. Man kann dies mit einer Metamorphose vergleichen, wie die, die von der Raupe über die Verpuppung zum Schmetterlingsdasein führt. So werden die drei Gebiete des 8-fachen Pfades (Ethik, Sammlung, Weisheit) mit der Entwicklungsstufe der Raupe (Ethik), der Verpuppung (Sammlung) und des Schmetterling (Weisheit) symbolisiert. Jedes Entwicklungsstadium hat seine einzigartigen Funktionen und Qualitäten. Weder eine Hierarchie noch das Überspringen einer Phase machen Sinn.

Die ethische Dimension

Ethik ist für jede innere Entwicklung außerordentlich wichtig. In der buddhistischen Lehre bestimmt sie die Ausrichtung und Motivation des gesamten Übungsfeldes.

Der Grundlage jeder Ethik ist die Einsicht, dass wir Menschen mit der Natur und unserer Mitwelt abhängig verbunden sind. Von daher wirken wir immer schon nicht nur für uns, sondern auch auf unser Umfeld. Wir stehen somit in einer Verantwortung, ob wir das wollen oder nicht. Sich für einen spirituellen Übungsweg zu entscheiden, bedeutet, sich dieser Verantwortung bewusst zu stellen und diese vielleicht sogar zum Mittelpunkt des eigenen Lebens und Wirkens zu machen.

Vergegenwärtigen wir uns einmal die geistige und emotionale Qualität von Mettā, so wird die ethische Dimension unmittelbar einsehbar, denn Mettā ist die Kraft, die Menschen miteinander verbindet und uns Menschen mit allen Lebewesen. Mettā ist liebevolle Zuwendung, und zwar die Liebe, die anderen nutzt, und die beim Lieben nicht unterscheidet, wer vor uns steht. Mettā ist ein Gefühl der grundsätzlichen, natürlichen, freundschaftlichen Verbundenheit mit allen Wesen.

Der Mensch wird mit dieser Fähigkeit zur bedingungslosen Liebe geboren. Das Wort Liebe ist nun mit einer Vielzahl von Konzepten, Idealen und sich widersprechenden Gefühlen

verbunden, so dass diese Konzepte bei uns abgerufen werden, wenn wir Mettā mit Liebe übersetzen. Deutlicher ist der Begriff “liebevoller Zuwendung”, wir können aber auch von Güte, liebender Güte, Wohlwollen oder Freundlichkeit sprechen. Letztlich entscheidend ist die Bedeutung, die wir mit den Begriffen verbinden, nicht die Begriffe selbst.

Kultivieren wir Mettā und davon ausgehend auch die anderen Brahmavihāras, dann ist damit ein radikaler Wertewandel verbunden, denn wir erkennen, dass es weniger darum geht, geliebt zu werden, als vielmehr selbst zu lieben. Mit der Mettā-Praxis wenden wir uns der Liebe in unserem Herzen zu, die sich bedingungslos auf Lebewesen zu richten vermag.

Die weltliche, bedingte Liebe funktioniert genau entgegengesetzt. Das bedeutet, dass wir nur dann Liebe empfinden können, wenn wir auf einen Menschen treffen, der uns liebenswert erscheint und - ganz wichtig - uns auch zurück liebt. So erreichen wir mit dieser Liebe letztlich nur ganz wenige Menschen. Gibt es Irritationen in einer dieser Beziehungen oder geht einer dieser Menschen seiner eigenen Wege, ist unser Herz betrübt und kann solange nicht lieben, bis wieder ein geeignetes Liebesobjekt erscheint.

Es geht hierbei nicht darum, die weltliche Liebe abzulehnen. Sie kann sehr erfüllend sein, auch wenn sie letztlich unsicher und begrenzt ist, weil sie abhängig ist von der Liebe und Zuwendung anderer, in der Regel bestimmter Menschen.

Mettā erweitert unsere Liebesfähigkeit in unendliche Dimensionen hinein und bietet darüber hinaus grundsätzlichen Halt und Zusammenhalt. Auf diesen Zusammenhalt, den Mettā bietet, sind wir angewiesen. Nur so können wir überleben und vor allem mit- und füreinander leben.

Das Glück des Buddha ist also nicht nur etwas, was sich aus stiller Versenkung gebiert (Samatha-Praxis), sondern etwas, was sich ganz konkret umsetzt und widerspiegelt in unseren Beziehungen.

Was vermittelt uns heute ein Gefühl der Zusammengehörigkeit? Aus was heraus handeln wir, wenn wir uns beziehen? Und wie weit geht unser Gefühl der Zusammengehörigkeit? Bezieht es sich vor allem auf die engsten Freunde und die eigene Familie? Schließt es die Menschen ein, mit denen wir arbeiten oder die, die in unserer Nachbarschaft wohnen? Und wie ist es mit den Menschen, denen wir im Bus vorübergehend begegnen, oder im Kino oder in einer Sauna? Schließt dieses Verbundenheitsgefühl auch die Menschen mit ein, die für uns schwierig sind? Hört das Gefühl auf zu existieren bei den grölenden Fußballfans, denen wir auf dem Bahnsteig begegnen, oder bei dem alkoholisierten Obdachlosen, der nach Urin stinkend in der U-Bahn auf uns zukommt und sich neben uns setzt?

Die Brahmavihāras verbinden nicht nur Freunde miteinander oder Vater und Mutter mit ihren Kindern. Letztlich verbinden sie uns auch mit den Menschen, mit denen wir uns zerstritten haben, vor denen wir uns ekeln, die wir moralisch verurteilen. Das Entscheidende für den spirituellen Entfaltungsprozess ist, dass wir dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit entwickeln und erweitern. Mit dieser Entwicklung erweitert sich im Grunde die ethische Dimension um eine soziale und politische. Denn mit der Bewusstseinsentwicklung des Menschen hin zu einem Individuum - was durchaus als Gewinn zu werten ist - geht gleichzeitig ein Verlust des Gefühls der Zusammengehörigkeit einher. Von daher stellt sich für uns heute die Frage: Wie können wir Selbstverwirklichung einerseits und Altruismus andererseits verbinden? Wie können wir lernen, uns auf beiden Ebenen zu bewegen: als Individuum, das sich seiner selbst bewusst ist und als ein Mensch, der sich verantwortlich zeigt für das Sozialwesen, in dem er lebt?

Alles in allem stehen also die Brahmavihāras für das Erleben der Verbundenheit; in ihnen lösen sich Diskriminierung und Abgrenzung zwischen Menschen auf und ein respektvoller und

achtsamer Umgang mit anderen und und damit auch mit uns selbst wird möglich.

Die psychologische Dimension

Bis der Geist in seinem natürlichen Zustand immer öfter und selbstverständlicher ruhen kann, friedvoll, klar und feinfühlig, sind wir mit den geistigen Blockaden konfrontiert.

Die Übung beginnt mit einer kraftvoll gesetzten Motivation zur Läuterung der Emotionen. Den weiteren Praxisweg - der erst einmal über all die Klippen der inneren Schattenseiten und Dämonen führt - finden wir im letzten hier abgedrucktenText (Die göttlichen Verweilungszustände) beschrieben.

Es ist kein Zufall, dass die erste Übung die der Geduld ist. Ohne Geduld kann der angestrebte Transformationsprozess nicht stattfinden. Geduld bedeutet, wir verstehen und akzeptieren, dass jeder Wachstums- und Entwicklungsprozess seine Zeit braucht, um zur Reife zu kommen. Geduld bedeutet, wir können warten, bis der richtige Moment sich zeigt.

Wie oft sind wir ungeduldig? Was liegt der Ungeduld zu Grunde? Wenn wir genauer hin spüren, erleben wir, dass wir ärgerlich sind. Ungeduld bedeutet, es läuft nicht so, wie wir es uns wünschen, und das macht uns ärgerlich. Können wir erkennen, dass wir uns damit selbst schaden? Dass wir mit Hilfe von Ärger und Ungeduld allein nicht zum Ziel finden werden?

Wohin führt diese innere Befragung? Wir erkennen die Unruhe, die mit dem Ärger und der Ungeduld verbunden ist, und entdecken eine tieferliegende Sehnsucht im Herzen nach Frieden, Stille und Einfachheit. Genau diese Erfahrung und Einsicht wird genutzt, um die Motivation zur Transformation der schwierigen Emotionen zu stabilisieren, damit wir nicht aufgeben, wenn es steinig wird.

Gut vorbereitet beginnen wir nun mit der eigentlichen Mettā-Praxis und wünschen uns selbst und bestimmten Personengruppen:

“Möge/st Ich/Du glücklich sein!”

“Möge/st ich/du frei sein von Gefahren”

Das ist der Wunsch. Die Erfahrung ist dann erst einmal, dass sich die Mettā-Energie nicht unmittelbar einstellt. Vielmehr sind wir mit all den geistigen Verblendungen (Begehren, Ablehnung, Trägheit, Unruhe, Zweifel) konfrontiert, die verhindern, dass sich Mettā durchsetzen kann. Spätestens hier beginnt die psychologische Dimension der Mettā-Meditation zu greifen.

In den alten Texten werden schwere Geschütze aufgefahren: Mettā sollte, so heißt es hier, selbst dann nicht verloren gehen, wenn uns Räuber mit einer Säge die Glieder abtrennen würden. Das kann man auch symbolisch verstehen. Für uns bedeutet es, bei einer Schwierigkeit mit einem anderen Menschen zu fragen, was das letztlich über uns aussagt, wenn wir - teilweise schon bei geringen Irritationen - nicht in der Lage sind, zu verzeihen. Mettā-Praxis ist vom Grunde her gewaltfrei, denn Gewalt kann nicht zum Frieden führen. Mettā widerspricht dem Wunsch nach Rache. Wenn ich jemandem gegenüber missgünstig bin, ihn oder sie beschimpfe oder bekämpfe, dann erreicht der zugrundeliegende Hass nicht sein eigentliches Ziel. Letztlich verletzen wir uns selbst dabei am meisten und wir können unsere wesentlichen Aufgaben nicht mehr erfüllen (das ist, wie es bei Buddhaghosa heißt, wie Kot am Holz, es nutzt nicht mehr als Feuerholz).

Also halte inne, wenn du voller Wut, Ärger oder Zorn bist und spüre dem nach, was da mit dir geschieht! Genau an dieser Stelle sind wir zur Selbstreflexion aufgerufen. Das ist nur möglich, wenn wir bereits einen Zugang zur Achtsamkeit (*sati*) gefunden haben, zum achtsamen Verweilen im gegenwärtigen

Augenblick, in der gegenwärtigen Erfahrung. So verweilend befreie dich von deinem Zorn, indem du diese Bedrückung in dir und die Abhängigkeit von dem Objekt, das deinen Zorn erregt, überwindest. Ein erster Schritt wäre, ganz gleich, wie unangenehm dieser Mensch wirklich ist, irgendetwas zu finden, was deutlich macht: Auch dieser Mensch hat seine guten Seiten. Wenn wir nichts finden können, dann ist das ein Grund, Mitgefühl mit uns selbst zu haben.

Im Wissen um die Hartnäckigkeit emotionaler Blockaden werden weitere Hilfsmittel im Visuddhimagga benannt. Lassen wir einmal den für uns ungewohnten Sprachstil beiseite, so lesen sich die Hinweise vom Inhalt her wie ein psychologisches Soundsoviel-Schritte-Programm zur Überwindung von Ablehnung, Zweifel und Hass:

- erkenne das halb volle Glas;
- erinnere dich an gelungene Überwindung in der Vergangenheit;
- lebe, was du - im guten Sinne - versprochen hast;
- durchbreche die Gewaltspirale;
- erkenne die selbstzerstörerische Kraft von Ärger und Hass etc.

Fast schon konfrontativ wird hier gefragt, ob wir vielleicht sogar mit dem Groll kokettieren, denn wir lassen ja zu, dass er uns vereinnahmt. Ebenso wenig schmeichelhaft ist der Hinweis, dass wir uns als spirituell Übende zum Narren machen, denn wir widersprechen mit unserem Verhalten unserem Versprechen, uns geistig zu entwickeln! Und dann kommt es - wie bei vielen Lehrreden - zur Steigerung und wir erkennen eine logische Folge in den Schritten. Sie münden in die Einsicht von Vergänglichkeit und Unbeständigkeit (*anicca*)! Das bedeutet, wir erkennen, wie sich alles ändert und dass wir selbst im Grunde ein Prototyp dieses Gesetzes des Werdens und

Vergehens sind. Angesichts eines Gefühls wie Ärger stellt sich die Frage: Wer ist wem wofür böse? Kategorien wie Subjekt (Ich) und Objekt (jemand anders) beschreiben allenfalls fließende Wirklichkeiten, die nicht fixiert werden können. Mehr noch: Es gibt keine Trennung von Subjekt und Objekt und einer Beziehung zwischen ihnen. Es gibt Zorn und Zorn bedeutet Unruhe. An dieser Stelle kommt neben Anicca auch die Durchdringung von Anatta (Nicht-Ich) zum Zuge.

Und wenn das alles nicht funktioniert und somit der Groll weder integriert noch aufgelöst wurde, dann, so die Anweisung: Gehe bitte zurück auf LOS! Das bedeutet, dass wir wieder von vorne anfangen, indem wir die ethische Grundlage festigen. Diese Grundlage hat mit dem Verständnis von Karma zu tun: Wir können nichts, aber auch gar nichts folgenlos tun oder denken! Karma bedeutet, dass die heilsamen und unheilsamen geistigen Absichten, die einer Handlung zugrundeliegen, entsprechende Resultate nach sich ziehen (heilsam-heilsam, unheilsam-unheilsam).

Um sich der Idee vom Karma zu erinnern und es fest in das eigene Gedankengebäude zu verankern, werden folgende Sätze zur täglichen Kontemplation empfohlen:

- Ich bin die Eigentümerin/Eigentümer meines Karmas
- Ich bin der Erbe/Erbin meines Karma
- Ich bin von meinem Karma geboren
- Ich bin mit meinem Karma eng verknüpft
- Ob ich heilsames oder unheilsames Karma mache, dessen Erbe werde ich sein.

Falls wir jemandem gegenüber Groll empfinden, dann wissen wir, dass auf der Ebene des universellen Bewusstseins jeder Mensch mit uns verwandt ist. Die traditionelle Anweisung hierzu lautet: "Betrachte jeden Menschen so, als sei er einmal

deine Mutter gewesen, die dich liebevoll beschützt und versorgt hat.”

Die Praxis der Brahmavihāras ist eine sanfte Disziplin, die vom Herzen ausgeht und das Herz berührt. Sie ist innere Stärke und äußere Sanftheit. Wie eine Feder, die aus einem harten Kiel und den weichen Flaum besteht. Wenn diese Verbindung von Kraft und Weichheit sich in einem Menschen vollendet, dann ist das eine Kraft, die sich weder von Grausamkeit noch von Ungerechtigkeit oder Übelwollen erschüttern oder brechen lässt. Dazu sind uns nicht nur bekannte und weniger bekannte Protagonisten Vorbild, wie der Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Mönche die in Tibet gefoltert wurden und dennoch ihr Mitgefühl (*karuṇā*) für die Folterer aufrecht erhielten, sondern darüber berichten auch viele buddhistische Parabeln und Legenden. Letztlich ist es der Gleichmut (*upekkhā*), der diese Unerschütterlichkeit symbolisiert!

Die Praxis der Brahmavihāras hat für die Menschen, die sie kultivieren eindeutige Vorteile. Sie werden stillzufrieden schlafen und aufwachen, von Menschen geliebt und beachtet, geschützt sein vor Gefahren, klaren Geistes sein und heiter im Gemüt und zudem noch gut aussehen (Ausstrahlung). Einzige Voraussetzung: kontinuierliche Praxis.

Die spirituelle Dimension

Dank der Mettā-Praxis überwinden wir den Groll und erfüllen das Herz mit liebevoller Zuwendung. Den mit Mettā erfüllten Geist lenken wir dann kontinuierlich auf ein Mettā-Meditations-Objekt (z.B. den Wohltäter oder die Wohltäterin) und in der Folge erfahren wir die angrenzende Sammlung bzw. die volle Sammlung. Von dort lassen wir Mettā in alle Himmelsrichtungen ausstrahlen und alle Wesen werden mit durchdrungen:

“Alle Lebewesen im Osten: Mögen sie frei sein von Leiden, mögen sie glücklich, gesund und zufrieden sein!

Alle Lebewesen im Südosten: Mögen sie frei sein von Leiden....etc.“

Mit diesen Sätzen wird in alle Himmelsrichtungen, dann nach oben, dann nach unten Mettā ausgestrahlt, ohne dass “jemand” vorhanden ist, der das ausstrahlt, denn ein gesammelter Geist überwindet den Subjekt-Objekt-Bezug. Eine sehr kraftvolle und segensreiche Praxis.

Aber, es gibt - wie bei allen spirituellen Übungswegen - auch bei der Mettā-Praxis Gefahren. Die Mettā-Praxis führt zu angenehmen Empfindungen. Gehen wir in diesen angenehmen Zuständen verloren, indem wir sie nicht nur zulassen und uns an ihnen freuen, sondern auch an ihnen festhalten? Oder wissen wir diese angenehmen Zustände gut zu nutzen? Wie reagieren wir, wenn die äußerst angenehmen Zustände aufhören?

Leben bedeutet schlicht und einfach Veränderung. Wir sind empfindende Wesen, die sowohl angenehme als auch unangenehme Empfindungen erleben. So betrachtet *müssen* angenehme Zustände vergehen, ebenso wie die unangenehmen. Das sind natürliche Vorgänge. Schwierig wird es, wenn wir beginnen, uns mit der Erfahrung zu identifizieren und unangenehme Empfindungen zu bekämpfen und nach angenehmen zu greifen. So entsteht *Dukkha*, Leiden, durch eine verwirrte Sicht auf die Dinge, aufgrund derer wir nicht wahrnehmen können, dass alles dem Wechsel unterworfen ist, also vergänglich ist.

Wenn wir die beglückenden, uns erfüllenden Zustände der Meditation nutzen und sie zudem sanft vergehen lassen können, dann wissen wir um den “Unterschied zwischen Himmel und Hölle“.

Praktische Hinweise

Es gibt vielfältige Arten, die Brahmavihāras zu praktizieren. Wir können die methodischen Anweisungen hinsichtlich des Ziels unterscheiden

- um die brahmavihāras zu entwickeln
- um Samatha zu entfalten

oder hinsichtlich des vorgestellten Gegenüber der Meditation

- bestimmte Personen und Personengruppen
- unspezifische Wesen

Alle Methoden führen erst einmal dazu, die Brahmavihāras zu entfalten. Um dann zur Samatha-Praxis überzugehen, gibt es konkrete Anweisungen. Des weiteren werden Techniken vermittelt, falls es nach gelungener Vertiefungspraxis weitergehen soll zur Einsichtspraxis.

Beginnen wir damit, die Praxis am Beispiel von Mettā hinsichtlich der Unterscheidung in “allgemeine” oder “spezifische” Personengruppe:

Mettā, die auf bestimmte Personen ausgestrahlt wird:

Methodisch können wir hier ebenfalls auf zwei Zugänge zurückgreifen, die sich darin unterscheiden, dass die allumfassende liebevolle Zuwendung zum einen durch Symbolisierung der Mettā-Energie zum anderen durch Formulierung von Mettā-Sätzen aufgerufen wird. Bei beiden Übungen finden wir eine Kombination von Visualisierung, Wort und Gefühl.

1. Symbolisierung der Mettā-Energie im eigenen Herzen

Durch die Visualisierung eines Konzepts, das die Bedeutung der allumfassenden Güte symbolisiert, versuchen wir diese

Herzensqualität aufkommen zu lassen (z.B. ein goldenes Licht im Herzen; sich vorstellen, man sei sich selbst die beste Freundin / der beste Freund; Samen der Erleuchtung im Herzen; Blumengarten im Herzen).

Anschließend wird diese aufkommende Mettā-Energie auf sich selbst und verschiedene Personengruppen ausgestrahlt, indem der Mettā-Energie zusätzliche Bedeutung gegeben wird (Wertschätzung, Freundschaft, liebevolle Akzeptanz, Freude, Dankbarkeit, Gleichmut). Diese Qualitäten sollten dann möglichst empfunden und als fließender Strom visualisiert werden, der dann die vor dem geistigen Auge erscheinenden Personengruppen berührt und umhüllt (sich selbst, nahe Menschen, neutrale Menschen, für uns schwierige Menschen, alle Lebewesen).

2. Formulierung von Mettā-Sätzen

Im Stillen werden traditionelle Mettā-Sätze gesprochen (Möge ich in Sicherheit leben; Möge ich frei von geistigem Leiden sein; Möge ich gesund und frei von körperlichem Leiden sein; Möge ich achtsam mit mir sein und glücklich leben). Es können auch eigene Sätze formuliert werden (Möge ich frei von Angst sein, Möge ich mich lieben, so wie ich bin). Auch hier gilt es, deren Bedeutung möglichst tief zu empfinden.

Mettā wird dann auf die jeweils vorgestellte Person oder Personengruppe (sich selbst, Wohltäter, geliebte Person, neutrale Person, schwierige Person, alle Lebewesen) ausgestrahlt.

Man sollte sich bei dieser Übung im klaren sein - ganz gleich, welche der beiden Formen wir wählen -, dass es nicht darum geht, sofort durchgängig die Mettā-Qualität zu empfinden. Entscheidend ist, dass die Praxis kontinuierlich ausgeübt wird. Allein die klare und stabile Absicht bewirkt, dass das eintritt, was gewünscht wird: "Möge ich sicher und geborgen leben" "Möge ich in Vertrauen gegründet sein" etc.

Wenn wir auf einer Wanderschaft ein Ziel haben und der Wegweisung achtsam folgen, werden wir ankommen. Die Absichten/Bestrebungen sind die Wegweisungen und sie werden genauso sicher zum Ziel führen, wie Karte und Kompass, wenn wir sie geschickt nutzen. Einzige Voraussetzung: sich nicht irritieren, verführen, ablenken, in Zweifel ziehen lassen. Kommen z.B. bei der schwierigen Person unangenehme Gefühle auf, ist das nur eine kleine Hürde auf unserem Weg. Wir steigen über sie hinweg, ohne uns allzu lange aufzuhalten. Das Versprechen ist, dass das Mettā-Gefühl im Laufe einer solchen kontinuierlichen Praxis eines Tages aufkommt und bei vertiefender Praxis stabil bleibt, ganz gleich, wen wir uns vorstellen.

Die Visualisierungen bzw. das “stille oder laute Sprechen” der Mettā-Sätze erfolgen im Laufe einer Meditation (von 20 Minuten bis zu mehreren Stunden) ununterbrochen. Alle aufkommenden Gedanken, Erinnerungen oder ablenkenden Emotionen werden sanft wahrgenommen, ohne sich in ihnen zu verlieren. Die Aufgabe ist, unmittelbar zum Meditationsobjekt zurückzukehren.

*Mettā, das in Richtungen oder auf allgemeine Gruppen von
Lebewesen ausgestrahlt wird*

Bei dieser Methode gilt es die allumfassende, Grenzen auflösende Mettā-Energie auf *alle* Wesen auszudehnen, z.B. indem Mettā in alle Himmelsrichtungen ausgestrahlt wird und wir uns vorstellen, dabei alle Wesen, die jeweils in einer der Richtungen existieren, mit dem Mettā-Strom, der aus dem Herzen fließt zu durchdringen. Wir können auch, indem wir kreisförmig von uns selbst ausgehen, erst einmal die berücksichtigen, die in unserem näheren Umkreis leben (z.B. auch alle Wesen ob sichtbar oder unsichtbar) und dann immer weitere Kreise ziehen, bis Mettā sich in die unendlichen Weiten des universellen Bewusstseins verströmt.

Ziel ist es, dass sich die liebevolle Zuwendung immer weiter ausdehnt ohne von irgendeinem Konzept aufgehalten zu werden.

Traditionell wird empfohlen, diese Methode anzuwenden, wenn bereits eine Stabilität im Ausströmen der Mettā-Energie an konkrete Personen erreicht wurde.

*Die Brahmavihāras als Ausgangspunkt, um die Jhānas
aufkommen zu lassen*

Nutzen wir die Mettā-Praxis als Einstieg zur Sammlung, dann bleiben wir bei *einem* "Meditationsobjekt". Wir beginnen z.B. mit dem Wohltäter bzw. der Wohltäterin (einer konkreten Person, die noch lebt) und bleiben kontinuierlich dabei, dieser Person Glück und Frieden zu wünschen oder sich vollkommen in das geistige Bild der Person zu versenken (zwei methodisch unterschiedliche Arten, die zur geistigen Ruhe führen), bis sich die angrenzende bzw. volle Sammlung eingestellt hat. Erst dann gehen wir auf eine andere Person über, bleiben auch hier solange kontinuierlich bei der Praxis, bis auch hier sich die angrenzende und in der Folge die volle Sammlung eingestellt hat. Mit Liebevoller Zuwendung, Mitgefühl und Mitfreude können wir bis zur dritten Vertiefung vordringen. Die vierte Vertiefung bleibt dem Gleichmut vorbehalten.

Die Texte

Mit den für diesen Band ausgewählten Texten wird versucht, die mit den Brahmavihāras gelehrt Methode der Meditation möglichst umfassend darzustellen.

In der "kleinen Lehrrede vor Assapura" (M 40) erklärt der Buddha seinen Mönchen, dass die Brahmavihāras ein zentraler Bestandteil des spirituellen Weges sind. Zunächst und vor allem handelt es sich nicht um meditative Praktiken, die nichts mit

dem übrigen Leben zu tun hätten, sondern darum, eine enge Verbindung zwischen der Meditation und der gelebten Ethik herzustellen. Die Meditation wird so jenseits aller Äußerlichkeiten zu einem Teil einer Verwandlung, die den gesamten Menschen in seinem Denken, Fühlen und Handeln erfasst.

Das Mettāsutta (Sn I.8) zählt zu den bekanntesten Texten des Palikanons. Mit großer poetischer Kraft macht es die grenzenlose liebevolle Zuwendung zu allen Wesen deutlich, die das ethische Ideal des buddhistischen Weges ist.

Auch in der Lehrrede über “das mit liebevoller Zuwendung Verbundene” (S 46.54) wird die zentrale Bedeutung der Brahmavihāras für den buddhistischen spirituellen Weg hervorgehoben. Zwar wird diese Methode auch in Gemeinschaften praktiziert, die nicht dem Buddha folgen; in seiner Gemeinschaft gibt es aber wichtige Besonderheiten. Die Brahmavihāras sind verbunden mit den Gliedern des Erwachens (Achtsamkeit, Ergründung der Lehre, Willenskraft, Freude, innere Stille, Vertiefung und Gleichmut). Ihr Eingebundensein in den buddhistischen Weg wird auch daran deutlich, dass liebevolle Zuwendung zur Abkehr von Beurteilungen wie “abstoßend” oder “nicht-abstoßend”, zum Erleben des Schönen führen kann und die anderen Brahmavihāras zu den sogenannten höheren Vertiefungen: Mitgefühl zum Raumunendlichkeitsgebiet, Mitfreude zum Bewusstseinsunendlichkeitsgebiet, Gleichmut zum Nichttugendetwasgebiet.

Die “Lehrrede bei Sedaka” macht anhand einer schönen kleinen Geschichte deutlich, dass liebevolle Zuwendung in das tägliche Leben eingebettet ist, nicht in einer nach außen beschränkten Weise, die so charakteristisch ist für das sogenannte “Helfersyndrom”, sondern in einer Weise, in der man gleichermaßen auf sich selber und auf andere achtet. “Auf sich selber aufpassend, passt man auf den anderen auf, auf den anderen aufpassend, passt man auf sich selber auf.”

Ebenfalls anhand einer Geschichte (“Über Krankheit” aus dem Korb der Ordensregeln) wird darauf hingewiesen, dass “liebevoller Zuwendung” sich nicht darauf beschränken kann, allen Wesen Wohlergehen zu wünschen, sondern dass sie ganz praktische Konsequenzen z. B. in der Pflege eines Kranken haben muss.

Auch ein kurzes Stück aus einem Kommentar zu A III,1 macht noch einmal deutlich, dass die Meditation mit den Brahmavihāras ihre Entsprechung im wirklichen Leben hat. Die Brahmavihāras werden verglichen mit verschiedenen Phasen der Liebe von Eltern gegenüber ihrem Kind.

Den umfangreichsten Teil dieses Buches bildet das Kapitel über die Brahmavihāras aus dem Visuddhimagga. Hier werden in einer umfassenden systematischen Darstellung viele praktische und psychologische Aspekte der Brahmavihāras behandelt.

Zur Übersetzung

Wie schon im ersten und zweiten Band dieser Reihe hat Peter Gäng die Bearbeitung und - mit Ausnahme des Kapitels aus dem Visuddhimagga - Übersetzung der Palitexte übernommen. Die Übersetzung wurde so originalgetreu wie möglich gehalten, um Studierenden den Vergleich der Übersetzung mit dem Originaltext zu erleichtern.

Der Palitext orientiert sich weitgehend an der Ausgabe des Kanons, die auf dem 6. Konzil (1954 in Rangoon) von gelehrten Mönchen aus zahlreichen Ländern (Myanmar, Kambodscha, Indien, Laos, Nepal, Sri Lanka, Thailand und Vietnam) autorisiert wurde. Zum Vergleich wurden zuweilen die im Anhang erwähnten Textausgaben herangezogen. Um die Arbeit mit dem Text zu erleichtern, wurde an manchen Stellen die Interpunktion verändert. Insbesondere wurde, ohne dabei eine völlige Einheitlichkeit anzustreben, soweit es möglich war, die Worttrennung sichtbar gemacht. Hierbei wurde auch die in den

Ausgaben der Pali-Text-Society gebräuchliche Methode angewandt, Wortverbindungen aufzulösen, bei denen die Vokale “zusammengezogen” sind. So wurde z.B. *cassa* in *c' assa* (für *ca assa*) aufgelöst, *tenupasaṅkami* in *ten' upasaṅkami* (für *tena upasaṅkami*), *gacchānanda* in *gacch' ānanda* (für *gaccha ānanda*). Komposita wurden soweit es möglich war durch Bindestriche getrennt, so steht z.B. statt

cīvarapiṇḍapātasenāsanagilānappaccayabhesajjaparikkhāraṃ
das besser lesbare

*cīvara-piṇḍapāta-senāsana-gilāna-ppaccaya-bhesajja-
parikkhāraṃ*

Bei dem Kapitel aus dem Visuddhimagga wurde wie schon erwähnt die im Jhana-Verlag erschienene Übersetzung von Nyanatiloka mit freundlicher Genehmigung des Verlages verwendet. Nyanatiloka hat nach der Ausgabe der Pali Text Society übersetzt, diese aber nach einigen Quellen aus Śrī Laṅkā verändert. Seine Korrekturen und Veränderungen wurden in den hier gegebenen Pali-Text eingearbeitet.

Im Grunde ist die Praxis des Herzens die schönste Praxis im Kontext der spirituellen Übungen. Sie berührt das Herz, bietet Heilung an, verlebendigt blockierte Energie und schafft Raum durch Überwindung erstarrten Grolls. Es bedeutet, sich selbst zu lieben und wert zu schätzen, so wie andere Lebewesen auch! Es ermöglicht mit allem Leiden in Berührung sein zu können und es weder verdrängen zu müssen, noch daran zu zerbrechen. Sie bietet uns die Möglichkeit, durch die Entwicklung eines sanften und friedlichen Herzens, den Geist zu sammeln und tief in die Bedingungen menschlicher Existenz zu dringen und so zur Wirklichkeit zu erwachen!

“Mögen alle Menschen zur Liebe und Freude, zum Mitgefühl und Gleichmut erwachen!”

Sylvia Kolk

Cūḷa-assapurasuttaṃ
(Majjhimanikāya 40)

Evaṃ me suttaṃ. ekaṃ samayaṃ bhagavā Aṅgesu viharati, Assapuraṃ nāma Aṅgānaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: “Bhikkhavo” ti. “Bhadante” ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etadavoca:

“Samaṇā samaṇā ti vo, bhikkhave, jano saññānāti. Tumhe ca pana ‘ke tumhe’ ti puṭṭhā samānā ‘samaṇā ‘mhā’ ti paṭijānātha. Tesam vo, bhikkhave, evaṃ samaññānaṃ sataṃ evaṃ paṭiññānaṃ sataṃ: ‘yā samaṇa-sāmīci-ppaṭipadā taṃ paṭipajjissāma; evaṃ no ayaṃ amhākaṃ samaññā ca saccā bhavissati paṭiññā ca bhūtā; yesaṃ ca mayaṃ cīvara-piṇḍapāta-senāsana-gilāna-ppaccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paribhuñjāma, tesam te kārā amhesu mahapphalā bhavissanti mahānisaṃsā, amhākaṃ cevāyaṃ pabbajjā avaññhā bhavissati saphalā sa-udrayā’ ti. Evañ hi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ.

Kathaṃ ca, bhikkhave, bhikkhu na samaṇa-sāmīci-ppaṭipadaṃ paṭipanno hoti?

Yassa kassa-ci, bhikkhave, bhikkhuno abhijjhālussa abhijjhā appahīnā hoti, byāpanna-cittassa byāpādo appahīno hoti, kodhanassa kodho appahīno hoti, upanāhissa upanāho appahīno hoti, makkhissa makkho appahīno hoti, paḷāsisssa paḷāso appahīno hoti, issukissa issā appahīnā hoti, maccharissa macchariyaṃ appahīnaṃ hoti, saṭṭhassa saṭṭheyyaṃ appahīnaṃ hoti, māyāvissa māyā appahīnā hoti, pāpicchassa pāpikā icchā appahīnā hoti, micchā-diṭṭhikassa micchā-diṭṭhi appahīnā hoti - imesaṃ kho ahaṃ, bhikkhave, samaṇa-malānaṃ

Kleine Lehrrede vor Assapura (Mittlere Sammlung 40)

Genau so hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei den Angas, bei einer Stadt der Angas namens Assapuram. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" – "Herr!" antworteten die Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene sprach dieses:

"Samanas, Samanas - so denken, ihr Mönche, von euch die Menschen. Wenn ihr gefragt werdet: 'Was seid ihr? Samanas?' dann bekennt: 'Wir sind Samanas'. Für euch, ihr Mönche, die ihr so benannt seid, die ihr so bekannt seid, gilt: 'Den rechten Weg der Samanas wollen wir gehen. Und so soll diese unsere Benennung wahr und unsere Bekennung wirklich sein. Und für diejenigen, deren (Gaben wie) Kleidung, Almosenschale, Bett und Sitz, Unterstützung bei Krankheit, medizinische Versorgung wir genießen, für diese, die dies tun, soll es bei uns große Ergebnisse geben, großen Erfolg; und unsere Hauslosigkeit soll nicht vergeblich, sondern ergebnisreich und wirksam sein.' So, ihr Mönche, sollt ihr euch üben.

Wie aber, ihr Mönche, geht ein Mönch nicht den rechten Weg der Samanas?

Wenn, ihr Mönche, irgend ein Mönch, der gierig ist die Gier nicht abgelegt hat, der hassvollen Geistes ist den Hass nicht abgelegt hat, der zürnt den Zorn nicht abgelegt hat, der feindselig ist die Feindschaft nicht abgelegt hat, der heuchlerisch ist die Heuchelei nicht abgelegt hat, der böswillig ist die Böswilligkeit nicht abgelegt hat, der ungeduldig ist die Ungeduld nicht abgelegt hat, der selbstsüchtig ist die Selbstsucht nicht abgelegt hat, der verräterisch ist den Verrat nicht abgelegt hat, der vortäuschend ist die Vortäuschung nicht abgelegt hat, der boshaft ist die Boshaftigkeit nicht abgelegt hat, der falsche Sichtweisen hat falsche Sichtweise nicht abgelegt hat, - von dem sage ich, ihr Mönche, weil er die Flecken eines Samana, die

samaṇa-dosānaṃ samaṇa-kasaṭānaṃ āpāyikānaṃ ṭhānānaṃ duggati-vedaniyānaṃ appahānā ‘na samaṇa-sāmīci-ppaṭipadaṃ paṭi-panno’ ti vadāmi.

Seyyathā pi, bhikkhave, matajaṃ nāma āvudha-jātaṃ ubhato-dhāraṃ pītanisitaṃ. Tad assa saṅghāṭiyā sampārutaṃ sampaliveṭhitaṃ. Tathūpamāhaṃ, bhikkhave, imassa bhikkhuno pabbajjaṃ vadāmi.

Nāhaṃ, bhikkhave, saṅghāṭikassa saṅghāṭidhāraṇa-mattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, acelakassa acelaka-mattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, rajo-jallikassa rajo-jallika-mattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, udakorohakassa udakoroḥaṇa-mattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, rukkha-mūlikassa rukkha-mūlikamattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, abbho-kāsikassa abbho-kāsika-mattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, ubbhaṭṭhakassa ubbhaṭṭhaka-mattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, pariyāyabhattikassa pariyāyabhattika-mattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, manta-jjhāyakaṃ mantajjhāyaka-mattena sāmāññaṃ vadāmi. Nāhaṃ, bhikkhave, jaṭilakassa jaṭadhāraṇa-mattena sāmāññaṃ vadāmi.

Saṅghāṭikassa ce, bhikkhave, saṅghāṭi-dhāraṇa-mattena abhijjhālussa abhijjhā pahiyetha, byāpanna-cittassa byāpādo pahiyetha, kodhanassa kodho pahiyetha, upanāhissa upanāho pahiyetha, makkhissa makkho

Fehler eines Samana, die Mängel eines Samana, die ins Verderben führenden als schlechte Daseinsformen zu erkennenden Zustände nicht abgelegt hat: Er geht nicht den rechten Weg der Samanas.

Gerade als wäre da, ihr Mönche, eine Mordwaffe, für die Schlacht erzeugt, zweischneidig, blinkend. Die wäre mit einer Robe umhängt und ringsum verdeckt. Genau so, ihr Mönche, nenne ich die Pilgerschaft eines derartigen Mönches.

Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem Robenträger, nur weil er eine Robe trägt, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem Unbekleideten, nur weil er unbekleidet ist, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem Schmutzbeschierten, nur weil er schmutzbeschiert ist, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem Wasser-Untertaucher, nur weil er im Wasser untertaucht, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem der an der Wurzel eines Baumes weilt, nur weil er an der Wurzel eines Baumes weilt, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem der im freien Feld lebt, nur weil er im freien Feld lebt, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem der immer steht, nur weil er immer steht, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem der regelmäßig fastet, nur weil er regelmäßig fastet, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem der Mantras übt, nur weil er Mantras übt, von der Eigenschaft eines Samana. Nicht spreche ich, ihr Mönche, bei einem Flechtenträger, weil er Flechten trägt, von der Eigenschaft eines Samana.

Wenn bei einem, der die Robe trägt, nur durch das Tragen der Robe wenn er gierig ist die Gier abgelegt würde, wenn er hassvollen Geistes ist der Hass abgelegt würde, wenn er zürnt der Zorn abgelegt würde, wenn er feindselig ist die Feindschaft abgelegt würde, wenn er heuchlerisch ist die Heuchelei abgelegt

pahīyetha, paḷāsissa paḷāso pahīyetha, issukissa issā pahīyetha, maccharissa macchariyaṃ pahīyetha, saṭhassa saṭheyyaṃ pahīyetha, māyāvissa māyā pahīyetha, pāpicchassa pāpikā icchā pahīyetha, micchā-diṭṭhikassa micchā-diṭṭhi pahīyetha, tam enaṃ mittāmaccā ñātisālohitā jātam eva naṃ saṅghāṭikaṃ kareyyuṃ, saṅghāṭikattam eva samādapeyyuṃ:

“ehi tvam, bhadra-mukha, saṅghāṭiko hohi, saṅghāṭikassa te sato saṅghāṭidhāraṇa-mattena abhijjhālussa abhijjhā pahīyissati, byāpanna-cittassa byāpādo pahīyissati, kodhanassa kodho pahīyissati, upanāhissa upanāho pahīyissati, makkhissa makkho pahīyissati, paḷāsissa paḷāso pahīyissati, issukissa issā pahīyissati, maccharissa macchariyaṃ pahīyissati, saṭhassa saṭheyyaṃ pahīyissati, māyāvissa māyā pahīyissati, pāpicchassa pāpikā icchā pahīyissati, micchā-diṭṭhikassa micchā-diṭṭhi pahīyissati”
ti.

Yasmā ca kho ahaṃ, bhikkhave, saṅghāṭikaṃ pi idh' ekaccaṃ passāmi abhijjhālumaṃ byāpanna-cittaṃ kodhanaṃ upanāhiṃ makkhiṃ paḷāsiṃ issukiṃ macchariṃ saṭhaṃ māyāviṃ pāpicchaṃ micchā-diṭṭhikaṃ, tasmā na saṅghāṭikassa saṅghāṭidhāraṇa-mattena sāmāññaṃ vadāmi.

Acelakassa ce, bhikkhave ... rajojallikassa ce, ... udakorohakassa ce, rukkhamaulikassa ce, ... abbhokāsikassa ce, ... ubbhaṭṭhakassa ce, ... pariyaṃbhattikassa ce, ... manta-jjhāyakassa ce, ... jaṭilakassa ce, tena mattena abhijjhālussa abhijjhā pahīyetha,

würde, wenn er böswillig ist die Böswilligkeit abgelegt würde, wenn er ungeduldig ist die Ungeduld abgelegt würde, wenn er selbstsüchtig ist die Selbstsucht abgelegt würde, wenn er verräterisch ist der Verrat abgelegt würde, wenn er vortäuschend ist die Vortäuschung abgelegt würde, wenn er boshaft ist die Boshaftigkeit abgelegt würde, wenn er falsche Sichtweisen hat falsche Sichtweise abgelegt würde, dann würden Freunde und Blutsverwandte einen Neugeborenen mit einer Robe kleiden, ihm eine Robe andienen.

‘Komm du Glückskind, werde zum Robenträger. Als Robenträger wird dir nur durch das Tragen der Robe wenn du gierig bist die Gier abgelegt, wenn du hassvollen Geistes bist der Hass abgelegt, wenn du zürnst der Zorn abgelegt, wenn du feindselig bist die Feindschaft abgelegt, wenn du heuchlerisch bist die Heuchelei abgelegt, wenn du böswillig bist die Böswilligkeit abgelegt, wenn du ungeduldig bist die Ungeduld abgelegt, wenn du selbstsüchtig bist die Selbstsucht abgelegt, wenn du verräterisch bist der Verrat abgelegt, wenn du vortäuschend bist die Vortäuschung abgelegt, wenn du boshaft bist die Boshaftigkeit abgelegt, wenn du falsche Sichtweisen hast falsche Sichtweise abgelegt.’

Weil ich aber, ihr Mönche, auch manchen Robenträger hier sehe, der gierig ist, der hassvollen Geistes ist, der zürnt, der feindselig ist, der heuchlerisch ist, der böswillig ist, der ungeduldig ist, der selbstsüchtig ist, der verräterisch ist, der vortäuschend ist, der boshaft ist, der falsche Sichtweisen hat, so spreche ich nicht bei einem Robenträger, nur weil er die Robe trägt, von der Eigenschaft eines Samana.

Wenn, ihr Mönche, bei einem Unbekleideten, bei einem Schmutzbeschierten, bei einem Wasser-Untertaucher, bei einem der an der Wurzel eines Baumes weilt, bei einem der im freien Feld lebt, bei einem der immer steht, bei einem der regelmäßig fastet, bei einem der Mantras übt, bei einem Flechtenträger, nur deshalb, wenn er gierig ist die Gier abgelegt

byāpannacittassa byāpādo pahiyetha, kodhanassa kodho pahiyetha, upanāhissa upanāho pahiyetha, makkhissa makkho pahiyetha, paḷāsissa paḷāso pahiyetha, issukissa issā pahiyetha, maccharissa macchariyaṃ pahiyetha, saṭhassa sāṭheyyaṃ pahiyetha, māyāvissa māyā pahiyetha, pāpicchassa pāpikā icchā pahiyetha, micchā-diṭṭhikassa micchā-diṭṭhi pahiyetha, tamenam mittāmaccā ñātisālohitā jātam eva naṃ evaṃ kareyyuṃ: jaṭilakattam eva samādapeyyuṃ:

‘ehi tvaṃ, bhadra-mukha, evaṃ hohi, evaṃ sato tena mattena abhijjhālussa abhijjhā pahiyissati byāpannacittassa byāpādo pahiyissati, kodhanassa kodho pahiyissati, upanāhissa upanāho pahiyissati, makkhissa makkho pahiyissati, paḷāsissa paḷāso pahiyissati, issukissa issā pahiyissati, maccharissa macchariyaṃ pahiyissati, saṭhassa sāṭheyyaṃ pahiyissati, māyāvissa māyā pahiyissati, pāpicchassa pāpikā icchā pahiyissati micchā-diṭṭhikassa micchā-diṭṭhi pahiyissati’ ti.

Yasmā ca kho ahaṃ, bhikkhave, īdisam pi idhekaccaṃ passāmi abhijjhālumaṃ byāpannacittaṃ kodhanaṃ upanāhiṃ makkhiṃ paḷāsiṃ issukiṃ macchariṃ saṭhaṃ māyāviṃ pāpicchaṃ micchā-diṭṭhiṃ, tasmā na īdisassa tena mattena sāmāññaṃ vadāmi.

Kathañ ca, bhikkhave, bhikkhu samaṇa-sāmīci-ppaṭipadaṃ paṭipanno hoti?

würde, wenn er hassvollen Geistes ist der Hass abgelegt würde, wenn er zürnt der Zorn abgelegt würde, wenn er feindselig ist die Feindschaft abgelegt würde, wenn er heuchlerisch ist die Heuchelei abgelegt würde, wenn er böswillig ist die Böswilligkeit abgelegt würde, wenn er ungeduldig ist die Ungeduld abgelegt würde, wenn er selbstsüchtig ist die Selbstsucht abgelegt würde, wenn er verräterisch ist der Verrat abgelegt würde, wenn er vortäuschend ist die Vortäuschung abgelegt würde, wenn er boshaft ist die Boshaftigkeit abgelegt würde, wenn er falsche Sichtweisen hat falsche Sichtweise abgelegt würde, dann würden Freunde und Blutsverwandte einen Neugeborenen mit einer Robe kleiden, ihm eine Robe andienen:

‘Komm du Glückskind, werde genau so. Wenn du so bist, wird dir nur dadurch wenn du gierig bist die Gier abgelegt, wenn du hassvollen Geistes bist der Hass abgelegt, wenn du zürnst der Zorn abgelegt, wenn du feindselig bist die Feindschaft abgelegt, wenn du heuchlerisch bist die Heuchelei abgelegt, wenn du böswillig bist die Böswilligkeit abgelegt, wenn du ungeduldig bist die Ungeduld abgelegt, wenn du selbstsüchtig bist die Selbstsucht abgelegt, wenn du verräterisch bist der Verrat abgelegt, wenn du vortäuschend bist die Vortäuschung abgelegt, wenn du boshaft bist die Boshaftigkeit abgelegt, wenn du falsche Sichtweisen hast falsche Sichtweise abgelegt.’

Weil ich aber, ihr Mönche, auch manchen solchen hier sehe, der gierig ist, der hassvollen Geistes ist, der zürnt, der feindselig ist, der heuchlerisch ist, der böswillig ist, der ungeduldig ist, der selbstsüchtig ist, der verräterisch ist, der vortäuschend ist, der boshaft ist, der falsche Sichtweisen hat, so spreche ich nicht bei einem solchen nur deshalb von der Eigenschaft eines Samana.

Wie aber, ihr Mönche, geht ein Mönch den rechten Weg der Samanas?