

Rāhula-Sutta  
aus

# Meditationstexte des Pāli-Buddhismus I

(Pāli und Deutsch)

Hrsg. Peter Gäng

[www.buddhistischer-studienverlag.de](http://www.buddhistischer-studienverlag.de)

## Inhalt

Einleitung	7
Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ (Dīghanikāya 22)	16
Große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (Lange Sammlung 22)	17
Mahārāhulovādasuttaṃ (Majjhimanikāya 62)	74
Große Lehrrede vom Gespräch mit Rāhula (Mittlere Sammlung 62)	75
Bhikkhunupassayasuttaṃ (Saṃyuttanikāya 47.10)	92
Lehrrede von der Wohnung der Nonnen (Verbundene Sammlung 47.10)	93
Ānāpānassatisuttaṃ (Majjhima-Nikāya 118)	100
Lehrrede von der Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen (Mittlere Sammlung 118)	101

### **Mahārāhulovādasuttaṃ**

(Majjhimanikāya 62)

1. Evaṃ me suttaṃ - ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvattthiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho bhagavā pubbaṅhasamayaṃ nivāsetvā patta-civaram ādāya sāvattthiṃ piṇḍāya pāvīsi. Āyasmā pi kho rāhulo pubbaṅha-samayaṃ nivāsetvā patta-civaram ādāya bhagavantaṃ piṭṭhito piṭṭhito anubandhi.

*[§ 1. Pañcasu khandesu anatta-bhāvanā]*

Atha kho bhagavā apaloketvā āyasmantaṃ rāhulaṃ āmantesi:

„Yaṃ kiñci, rāhula, rūpaṃ - atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā - sabbaṃ rūpaṃ ‘netaṃ mama, neso ham asmi, na meso attā’ ti evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabban” ti.

„Rūpaṃ eva nu kho, bhagavā, rūpaṃ eva nu kho, sugatā” ti?

„Rūpaṃ pi, rāhula, vedanā pi, rāhula, saññā pi, rāhula, saṅkhārā pi, rāhula, viññāṇaṃ pi, rāhula” ti.

Atha kho āyasmā rāhulo „ko najja, bhagavatā sammukhā ovādena ovadito gāmaṃ piṇḍāya pavissati” ti tato paṭinivattitvā aññatarasmiṃ rukkhamūle nisīdi pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā.

Addasā kho āyasmā sārīputto āyasmantaṃ rāhulaṃ aññatarasmiṃ rukkhamūle nisinnaṃ pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya

## Große Lehrrede vom Gespräch mit Rāhula (Mittlere Sammlung 62)

Genau so habe ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvathī, im Siegerwald, im Garten des Anāthapindika. Da nun hat sich der Erhabene früh am Tag angekleidet, hat Mantel und Almosenschale genommen und begab sich nach Sāvathī um Almosenspeise. Auch der ehrwürdige Rāhula hat sich früh am Tag angekleidet, hat Mantel und Almosenschale genommen und folgte dem Erhabenen Schritt um Schritt nach.

*[§ 1. Meditative Entfaltung des Nicht-Selbst bei den fünf Daseinskomponenten]*

Und der Erhabene blickte nach hinten und wandte sich an den ehrwürdigen Rāhula:

„Was immer es auch, Rāhula, für eine Form sei, vergangene, zukünftige, gegenwärtige, innere oder äußere, grobe oder feine, niedere oder hervorragende, ferne oder nahe: Alle Form ist, so wie sie ist, mit rechter Erkenntnis also anzusehn: ‘Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.’“

„Wirklich nur die Form, Erhabener, wirklich nur die Form, Willkommener?“

„Die Form, Rāhula, und das Gefühl, Rāhula, und die Wahrnehmung, Rāhula, und die formenden Kräfte, Rāhula, und das Bewusstsein, Rāhula.“

Und der ehrwürdige Rāhula dachte: „Wer wird wohl heute, vom Erhabenen selbst mit einer Ansprache angesprochen, ins Dorf um Almosenspeise gehen?“ Und er kehrte um, setzte sich am Fuß eines Baumes nieder, mit gekreuzten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, und errichtete ringsum die Achtsamkeit.

Es sah aber der ehrwürdige Sāriputto, wie der ehrwürdige Rāhula am Fuß eines Baumes saß, mit gekreuzten Beinen, den Körper

parimukhaṃ satim̐ upaṭṭhapetvā. Disvāna āyasmantaṃ rāhulaṃ āmantesi:

„Ānāpānassatiṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Ānāpānassati, rāhula, bhāvanā bhāvitā bahulikatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā” ti.

[§ 2. Pañcasu dhātusu anatta-bhāvanā]

2. Atha kho āyasmā rāhulo sāyanha-samayaṃ paṭisallānā vuṭṭhito yena bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.

Ekamantaṃ nisinno kho āyasmā rāhulo bhagavantaṃ etad avoca: „kathaṃ bhāvitā nu kho, bhante, ānāpānassati, kathaṃ bahulikatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā” ti?

„Yaṃ kiñci, rāhula, ajjhattaṃ paccattaṃ kakkhaḷaṃ kharigataṃ upādinnaṃ, seyyathidaṃ - kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakanāṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaṅgaṃ udariyaṃ karisaṃ, yaṃ vā panaññaṃpi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ kakkhaḷaṃ kharigataṃ upādinnaṃ - ayaṃ vuccati, rāhula, ajjhattikā paṭhavī-dhātu.

Yā ceva kho pana ajjhattikā paṭhavī-dhātu yā ca bāhirā paṭhavī-dhātu, paṭhavī-dhāturo vesā. Taṃ ‘netāṃ mama, neso ham asmi, na meso attā’ ti - evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā paṭhavī-dhātuyā nibbindati, paṭhavī-dhātuyā cittaṃ virājeti.

3. Katamā ca, rāhula, āpo-dhātu? Āpodhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca, rāhula, ajjhattikā āpo-dhātu?

gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit ringsum errichtet. Als er ihn gesehen hatte wandte er sich an den ehrwürdigen Rāhula:

„Die Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen, Rāhula, sollst du entfalten. Wenn du die Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen entfaltetest, Rāhula, und ständig übst, dann bringt sie große Frucht und großen Ruhm.“

*[§ 2. Meditative Entfaltung des Nicht-Selbst bei den fünf Elementen]*

2. Als sich nun der ehrwürdige Rāhula am Abend aus der Stille erhoben hatte, begab er sich hin zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen und setzte sich zur Seite nieder.

Zur Seite sitzend sprach nun der ehrwürdige Rāhula zum Erhabenen: „Wie muss, Herr, die Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen entfaltet werden, wie muss sie ständig geübt werden, damit sie große Frucht bringt und großen Ruhm?“

„Was auch immer sich, Rāhula, innen im Einzelnen fest und hart anfühlt, wie Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Eingeweide, Weichteile, Magen, Kot, oder was auch immer sich sonst noch innen im Einzelnen fest und hart anfühlt: Das nennt man, Rāhula, das innere Erdelement.

Was da nun inneres Erdelement ist und was da äußeres Erdelement ist, das eben ist Erdelement. ‘Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst’ - so ist das, wie es ist, mit rechter Erkenntnis anzusehen. Hat man das also, wie es ist, mit rechter Erkenntnis angesehen, löst man sich vom Erdelement, befreit den Geist von der Gier nach dem Erdelement.

3. Und was, Rāhula, ist das Wasserelement? Das Wasserelement kann innerlich sein oder kann äußerlich sein. Und was, Rāhula, ist das innerliche Wasserelement?

Yaṃ ajjhataṃ paccattaṃ āpo āpogataṃ upādinnaṃ, seyyathidaṃ - pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttaṃ, yaṃ vā panaññaṃpi kiñci ajjhataṃ paccattaṃ āpo āpo-gataṃ upādinnaṃ - ayaṃ vuccati, rāhula, ajjhattikā āpo-dhātu.

Yā ceva kho pana ajjhattikā āpo-dhātu yā ca bāhirā āpo-dhātu āpo-dhātur evesā. Taṃ ‘nettaṃ mama, neso ham asmi, na meso attā’ ti - evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā āpo-dhātuyā nibbindati, āpo-dhātuyā cittaṃ virājeti.

4. Katamā ca, rāhula, tejo-dhātu? Tejodhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca, rāhula, ajjhattikā tejo-dhātu? Yaṃ ajjhataṃ paccattaṃ tejo tejogataṃ upādinnaṃ, seyyathidaṃ - yena ca santappati yena ca jīriyati yena ca pariḍayhati yena ca asita-pīta-khāyita-sāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati, yaṃ vā panaññaṃ pi kiñci ajjhataṃ paccattaṃ tejo tejo-gataṃ upādinnaṃ - ayaṃ vuccati, rāhula, ajjhattikā tejo-dhātu.

Yā ceva kho pana ajjhattikā tejo-dhātu yā ca bāhirā tejo-dhātu tejo-dhātur evesā. Taṃ ‘nettaṃ mama, neso ham asmi, na meso attā’ ti - evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā tejo-dhātuyā nibbindati, tejo-dhātuyā cittaṃ virājeti.

5. Katamā ca, rāhula, vāyo-dhātu? Vāyo-dhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca, rāhula, ajjhattikā vāyo-dhātu? Yaṃ ajjhataṃ paccattaṃ vāyo vāyo-gataṃ upādinnaṃ, seyyathidaṃ - uddhaṅgamā vātā, adhogamā vātā, kucchisayā vātā, koṭṭhāsayā, vātā, aṅgamaṅgānusārino vātā,

Was sich innen im Einzelnen wie Wasser oder wässrig anfühlt, wie Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Serum, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin oder was auch immer sich sonst noch innen im Einzelnen wie Wasser oder wässrig anfühlt: das nennt man, Rāhula, das innere Wasserelement.

Was da nun inneres Wasserelement ist und was da äußeres Wasserelement ist, das eben ist Wasserelement. 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst' - so ist das, wie es ist, mit rechter Erkenntnis anzusehen. Hat man das also, wie es ist, mit rechter Erkenntnis angesehen, löst man sich vom Wasserelement, befreit den Geist von der Gier nach dem Wasserelement.

4. Und was, Rāhula, ist das Feuelement? Das Feuelement kann innerlich sein oder kann äußerlich sein. Und was, Rāhula, ist das innerliche Feuelement? Was sich innen im Einzelnen wie Feuer oder feurig anfühlt, wie das, wodurch Wärme entsteht, wodurch man verdaut, wodurch man sich erhitzt, wodurch gegessene Speise und getrunkenes Getränk zur völligen Umwandlung gelangen oder was auch immer sich sonst noch innen im Einzelnen wie Feuer oder feurig anfühlt: das nennt man, Rāhula, das innere Feuelement.

Was da nun inneres Feuelement ist und was da äußeres Feuelement ist, das eben ist Feuelement. 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst' - so ist das, wie es ist, mit rechter Erkenntnis anzusehen. Hat man das also, wie es ist, mit rechter Erkenntnis angesehen, löst man sich vom Feuelement, befreit den Geist von der Gier nach dem Feuelement.

5. Und was, Rāhula, ist das Windelement? Das Windelement kann innerlich sein oder kann äußerlich sein. Und was, Rāhula, ist das innerliche Windelement? Was sich innen im Einzelnen wie Wind oder windig anfühlt, wie die aufsteigenden Windströme, die absteigenden Windströme, die zum Bauch gehörenden Windströme, die zum Magen gehörenden Windströme, die den einzelnen Gliedern folgenden Windströme,



assāso passāso, iti yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyo-gataṃ upādinnaṃ - ayaṃ vuccati, rāhula, ajjhattikā vāyo-dhātu.

Yā ceva kho pana ajjhattikā vāyodhātu yā ca bāhirā vāyo-dhātu vāyo-dhātur evesā. Taṃ ‘nettaṃ mama, neso ham asmi, na meso attā’ ti - evam etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evam etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā vāyo-dhātuyā nibbindati, vāyodhātuyā cittaṃ virājeti.

6. Katamā ca, rāhula, ākāsa-dhātu? Ākāsa-dhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca, rāhula, ajjhattikā ākāsa-dhātu? Yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ ākāsaṃ ākāsa-gataṃ upādinnaṃ, seyyathidaṃ - kaṇṇacchiddaṃ nāsacchiddaṃ mukha-dvāraṃ, yena ca asita-pīta-khāyita-sāyitaṃ ajjhoharati, yattha ca asita-pīta-khāyita-sāyitaṃ santiṭṭhati, yena ca asita-pīta-khāyita-sāyitaṃ adhobhāgaṃ, nikkhamati, yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ ākāsaṃ ākāsa-gataṃ, aghaṃ aghagataṃ, vivaraṃ vivaragataṃ, asamphuṭṭhaṃ, maṃsalohitehi upādinnaṃ, - ayaṃ vuccati, rāhula, ajjhattikā ākāsa-dhātu.

Yā ceva kho pana ajjhattikā ākāsa-dhātu yā ca bāhirā ākāsa-dhātu ākāsa-dhātur evesā. Taṃ ‘nettaṃ mama, neso ham asmi, na meso attā’ ti - evam etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evam etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā ākāsa-dhātuyā cittaṃ nibbindati, ākāsa-dhātuyā cittaṃ virājeti.

### [§ 3. Paṭhavīsamā bhāvanā]

7. Paṭhavīsamaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Paṭhavīsamañ hi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyaḍāya ṭhassanti.

die Einatmung, die Ausatmung, oder was auch immer sich sonst noch innen im Einzelnen wie Wind oder windig anfühlt: das nennt man, Rāhula, das innere Windelement.

Was da nun inneres Windelement ist und was da äußeres Windelement ist, das eben ist Windelement. 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst' - so ist das, wie es ist, mit rechter Erkenntnis anzusehen. Hat man das also, wie es ist, mit rechter Erkenntnis angesehen, löst man sich vom Windelement, befreit den Geist von der Gier nach dem Windelement.

6. Und was, Rāhula, ist das Raumelement? Das Raumelement kann innerlich sein oder kann äußerlich sein. Und was, Rāhula, ist das innerliche Raumelement? Was sich innen im Einzelnen wie Raum oder raumartig anfühlt, wie die Ohrenhöhle, Nasenhöhle, Mundöffnung, das, wodurch man gegessene Speise und getrunkenes Getränk zu sich nimmt, das, wo gegessene Speise und getrunkenes Getränk verbleibt, das, wodurch gegessene Speise und getrunkenes Getränk nach unten austreten, oder was auch immer sich sonst noch innen im Einzelnen wie Raum oder raumartig anfühlt: das nennt man, Rāhula, das innere Raumelement.

Was da nun inneres Raumelement ist und was da äußeres Raumelement ist, das eben ist Raumelement. 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst' - so ist das, wie es ist, mit rechter Erkenntnis anzusehen. Hat man das also, wie es ist, mit rechter Erkenntnis angesehen, löst man sich vom Raumelement, befreit den Geist von der Gier nach dem Raumelement.

### *[§ 3. Erdgleiche meditative Entfaltung]*

7. Der Erde gleich, Rāhula, sollst du meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, der Erde gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden.

Seyyathāpi, rāhula, pathaviyā sucim pi nikkhipanti, asucim pi nikkhipanti, gūthagatam pi nikkhipanti, muttagatam pi nikkhipanti, kheḷagatam pi nikkhipanti, pubbagatam pi nikkhipanti, lohitagatam pi nikkhipanti, na ca tena paṭhavī aṭṭiyati vā harāyati vā jigucchati vā; evam eva kho tvaṃ, rāhula, paṭhavīsamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Paṭhavī-samañ hi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

*[§ 4. Āposamā bhāvanā]*

8. Āposamaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Āposamañ hi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi, rāhula, āposamiṃ sucim pi dhovanti, asucim pi dhovanti, gūthagatam pi dhovanti, muttagatam pi dhovanti, kheḷagatam pi dhovanti, pubbagatam pi dhovanti, lohitagatam pi dhovanti, na ca tena āpo aṭṭiyati vā harāyati vā jigucchati vā; evam eva kho tvaṃ, rāhula, āposamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Āposamañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

*[§ 5. Tejosamā bhāvanā]*

9. Tejosamaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Tejosamañ hi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi, rāhula, tejo sucim pi dahati, asucim pi dahati, gūthagatam pi dahati, muttagatam pi dahati, kheḷagatam pi dahati, pubbagatam pi dahati, lohitagatam pi dahati, na ca tena tejo aṭṭiyati vā harāyati vā jigucchati vā;

Gleichwie man da, Rāhula, auf die Erde Reines hinwirft, Unreines hinwirft, Kotartiges hinwirft, Harnartiges hinwirft, Schleimartiges hinwirft, Eiterartiges hinwirft, Blutartiges hinwirft und die Erde sich dadurch nicht erschreckt oder schämt oder ekelt, genau so auch, Rāhula, sollst du der Erde gleich meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, der Erde gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden.

*[§ 4. Wassergleiche meditative Entfaltung]*

8. Dem Wasser gleich, Rāhula, sollst du meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, dem Wasser gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden. Gleichwie man da, Rāhula, in Wasser Reines wäscht, Unreines wäscht, Kotartiges wäscht, Harnartiges wäscht, Schleimartiges wäscht, Eiterartiges wäscht, Blutartiges wäscht, und das Wasser sich dadurch nicht erschreckt oder schämt oder ekelt, genau so auch, Rāhula, sollst du dem Wasser gleich meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, dem Wasser gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden.

*[§ 5. Feuergleiche meditative Entfaltung]*

9. Dem Feuer gleich, Rāhula, sollst du meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, dem Feuer gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden. Gleichwie man da, Rāhula, in Feuer Reines verbrennt, Unreines verbrennt, Kotartiges verbrennt, Harnartiges verbrennt, Schleimartiges verbrennt, Eiterartiges verbrennt, Blutartiges verbrennt und das Feuer sich dadurch nicht erschreckt oder schämt oder ekelt,

evam eva kho tvaṃ, rāhula, tejo-samaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Tejo-samañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

[§ 6. Vāyosamā bhāvanā]

10. Vāyosamaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Vāyosamañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi, rāhula, vāyo sucim pi upavāyati, asucim pi upavāyati, gūthagatam pi upavāyati, muttagatam pi upavāyati, kheḷagatam pi upavāyati, pubbagatam pi upavāyati, lohitagatam pi upavāyati, na ca tena vāyo aṭṭiyati vā harāyati vā jigucchati vā; evameva kho tvaṃ, rāhula, vāyosamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Vāyosamañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

[§ 7. Ākāsasamā bhāvanā]

11. Ākāsasamaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Ākāsasamañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi, rāhula, ākāso na katthaci patiṭṭhito; evameva kho tvaṃ, rāhula, ākāsasamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Ākāsasamañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

genau so auch, Rāhula, sollst du dem Feuer gleich meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, dem Feuer gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden.

*[§ 6. Windgleiche meditative Entfaltung]*

10. Dem Wind gleich, Rāhula, sollst du meditative Entfaltung üben. Wenn du, Rāhula, dem Wind gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden. Gleichwie da, Rāhula, der Wind Reines wegweht, Unreines wegweht, Kotartiges wegweht, Harnartiges wegweht, Schleimartiges wegweht, Eiterartiges wegweht, Blutartiges wegweht und der Wind sich dadurch nicht erschreckt oder schämt oder ekelt, genau so auch, Rāhula, sollst du dem Wind gleich meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, dem Wind gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden.

*[§ 7. Raumgleiche meditative Entfaltung]*

11. Dem Raum gleich, Rāhula, sollst du meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, dem Raum gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden. Gleichwie da, Rāhula, der Raum nirgendwo wurzelt, genau so auch, Rāhula, sollst du dem Raum gleich meditative Entfaltung üben. Wenn du Rāhula, dem Raum gleich meditative Entfaltung übst, dann werden entstandene angenehme und unangenehme Berührungen da sein ohne deinen Geist zu überwinden.

[§ 8. *Cattāro brahmavihāra*]

12. Mettaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Mettañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato yo byāpādo so pahīyissati.

Karuṇaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Karuṇañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato yā vihesā sā pahīyissati.

Muditaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Muditañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato yā arati sā pahīyissati.

Upekkhaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Upekkhañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato yo paṭigho so pahīyissati.

Asubhaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Asubhañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato yo rāgo so pahīyissati.

Aniccaaññaṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Aniccaaññañhi te, rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato yo asmimāno so pahīyissati.

[§ 9. *Ānāpāna-bhāvanā*]

13. Ānāpānassatiṃ, rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Ānāpānassati hi te, rāhula, bhāvitā bahulikatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Kathaṃ bhāvitā ca, rāhula, ānāpānassati, kathaṃ bahulikatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā?

Idha, rāhula, bhikkhu araññagato vā rukkha-mūlagato vā suññāgāragato vā nisidati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya

*[§ 8. Die vier himmlischen Verweilungen]*

12. Freundlichkeit, Rāhula, sollst du als meditative Entfaltung üben. Wenn du, Rāhula, Freundlichkeit als meditative Entfaltung übst, wird das, was Hass ist, vergehn.

Mitgefühl, Rāhula, sollst du als meditative Entfaltung üben. Wenn du, Rāhula, Freundlichkeit als meditative Entfaltung übst, wird das, was Verletzen ist, vergehn.

Mitfreude, Rāhula, sollst du als meditative Entfaltung üben. Wenn du, Rāhula, Mitfreude als Meditative Entfaltung übst, wird das, was Lustlosigkeit ist, vergehn.

Gleichmut, Rāhula, sollst du als meditative Entfaltung üben. Wenn du, Rāhula, Gleichmut als meditative Entfaltung übst, wird das, was Wut ist, vergehn.

Unschönes, Rāhula, sollst du als meditative Entfaltung üben. Wenn du, Rāhula, Unschönes als meditative Entfaltung übst, wird das, was Gier ist, vergehn.

Die Wahrnehmung von Vergänglichkeit, Rāhula, sollst du als meditative Entfaltung üben. Wenn du, Rāhula, die Wahrnehmung von Vergänglichkeit als meditative Entfaltung übst, wird das, was der Dünkel von ‚ich bin‘ ist, vergehn.

*[§ 9. Meditative Entfaltung von Einatmen und Ausatmen]*

Die Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen, Rāhula, sollst du entfalten. Wenn du die Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen entfaltetest, Rāhula, und ständig übst, dann bringt sie große Frucht und großen Ruhm. Wie muss, Rāhula, die Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen entfaltet werden, wie muss sie ständig geübt werden, damit sie große Frucht bringt und großen Ruhm?

Da hat sich, Rāhula, ein Mönch in den Wald begeben, an den Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Platz. Er setzt sich mit gekreuzten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und



parimukhaṃ satim̐ upaṭṭhapetvā. So sato va assasati satova, passasati.

Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ ti pajānāti; rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ ti pajānāti.

‘Sabbakāya-ṭṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

‘pīti-ṭṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘pīti-ṭṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

‘sukha-ṭṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘sukha-ṭṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

‘citta-saṅkhāra-ṭṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘citta-saṅkhāra-ṭṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

‘Citta-ṭṭisaṃvedī assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘cittapaṭisaṃvedī passasissāmī’ ti sikkhati;

‘abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

‘samādahaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘samādahaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati;

vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī’ ti sikkhati.

‘Aniccānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘aniccānupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

‘virāgānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,  
‘virāgānupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

errichtet ringsum die Achtsamkeit. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Lang einatmend erkennt er: 'Ich atme lang ein'; lang ausatmend erkennt er: 'Ich atme lang aus'. Kurz einatmend erkennt er: 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend erkennt er: 'Ich atme kurz aus'.

'Den ganzen Körper empfindend, werde ich einatmen', so übt er,  
'den ganzen Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er;

'die Körper-Aktivität beruhigend, werde ich einatmen', so übt er,  
'die Körper-Aktivität beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er.

'Freude empfindend werde ich einatmen', so übt er;  
'Freude empfindend werde ich ausatmen', so übt er;

'Glück empfindend werde ich einatmen', so übt er;  
'Glück empfindend werde ich ausatmen', so übt er;

'die geistige Aktivität empfindend werde ich einatmen', so übt er,  
'die geistige Aktivität empfindend werde ich ausatmen', so übt er;

'die geistige Aktivität beruhigend werde ich einatmen', so übt er,  
'die geistige Aktivität beruhigend werde ich ausatmen', so übt er.

'Den Geist empfindend werde ich einatmen', so übt er,  
'den Geist empfindend werde ich ausatmen', so übt er;

'den Geist erfreuend werde ich einatmen', so übt er,  
'den Geist erfreuend werde ich ausatmen', so übt er;

'den Geist sammelnd werde ich einatmen', so übt er,  
'den Geist sammelnd werde ich ausatmen', so übt er;

'den Geist befreiend werde ich einatmen', so übt er,  
'den Geist befreiend werde ich ausatmen', so übt er.

'Die Vergänglichkeit wahrnehmend will ich einatmen', so übt er,  
'die Vergänglichkeit wahrnehmend will ich ausatmen', so übt er;

'die Gierlosigkeit wahrnehmend will ich einatmen', so übt er  
'die Gierlosigkeit wahrnehmend will ich ausatmen', so übt er;

‘nīrodhānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,  
 ‘nīrodhānupassī passasissāmī’ ti sikkhati;

‘paṭinissaggānupassī assasissāmī’ ti sikkhati,  
 ‘paṭinissaggānupassī passasissāmī’ ti sikkhati.

Evaṃ bhāvitā kho, rāhula, ānāpānassati, evaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Evaṃ bhāvitāya, rāhula, ānāpānassatiyā, evaṃ bahulīkatāya ye pi te carimakā assāsā te pi vīditāva nirujjhanti no aviditā” ti.

Idamavoca bhagavā. Attamano āyasmā rāhulo bhagavato bhāsitaṃ abhinandīti.

‘die Aufhebung wahrnehmend will ich einatmen’, so übt er  
‘die Aufhebung wahrnehmend will ich ausatmen’, so übt er,  
‘das Loslassen wahrnehmend will ich einatmen’, so übt er  
‘das Loslassen wahrnehmend will ich ausatmen’, so übt er.

Genau so, Rāhula, wird die Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen entfaltet und ständig geübt, dass sie große Frucht bringt und großen Ruhm. Wird, Rāhula, die Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen so entfaltet und ständig geübt, dann lösen sich die letzten Atemzüge bewusst auf, nicht unbewusst.“

So sprach der Erhabene. Zufrieden freute sich der ehrwürdige Rāhula über das Wort des Erhabenen.