

# KHUDDAKAPĀṬHA



## DAS KLEINE LESEBUCH

EINE ÜBERSETZUNG MIT VORWORT UND ANMERKUNGEN VON THĀNISSARO BHIKKHU

(GEOFFREY DEGRAFF)

Übersetzt aus dem Englischen von K. Pavoni

(Revision Januar 2017)

## VORWORT

Dies ist das erste Buch im Khuddaka Nikaya (Sammlung der Kurzen Lehrreden) und scheint als Elementarbuch für Novizen und Novizinnen entworfen zu sein. Es besteht aus neun kurzen Texten. Diese behandeln die grundlegenden Themen, die am Anfang des buddhistischen, monastischen Lebens lehrreich sind. Manche der Texte dienen auch als nützliche Einführungen in die buddhistische Praxis im Allgemeinen.

Die ersten 2 Texte decken die Zeremonie der Novizen-Ordination ab. Text 3 gibt eine einleitende Anleitung zur Körperbetrachtung, eine Meditationsübung, die zur Überwindung von Lust gedacht ist. Text 4 bringt viele der Grundkategorien der Analyse ein, durch welche Erkenntnis entwickelt werden kann, beginnend mit der grundlegenden Formulierung des kausalen Prinzips, das so wesentlich für die Lehre des Buddha ist. Text 5 gibt einen Überblick über die Praxis als Ganzes. Er beginnt mit der Notwendigkeit, mit klugen Menschen zu verkehren, und schließt mit der Erreichung von Entfesselung (nibbāna/nirvana) ab. Diese Übersicht ist in den Kontext eines Konzepts von schützenden Ritualen gestellt und betont, dass — angesichts der Natur des menschlichen Handelns und dessen Resultate — der beste Schutz nicht aus Ritualen hervorgeht, sondern aus großzügigen, moralischen und weisen Handlungen. In Text 6 werden die Texte 1 und 5 durch eine genaue Beschreibung einiger Tugenden von Buddha, Dhamma und Saṅgha ausgebaut. Gleichzeitig wird die Meditationspraxis ausgearbeitet sowie die Erreichung des Stromeintritts, dem Moment, in dem der Meditierende den ersten Einblick in die Entfesselung hat. Text 7 arbeitet das Thema der Großzügigkeit aus und zeigt auf, dass Geschenke an den Saṅgha zum Wohl der toten Verwandten gewidmet werden können. Text 8 präsentiert verdienstvolle Handlung grundsätzlich als eine Investition, die zuverlässiger und langlebiger ist als die materielle Investition. Text 9 kehrt zum Thema der Meditation zurück mit Fokus auf der Entfaltung von Wohlwollen und liebender Güte.

Auch heute noch werden diese neun Texte, in verschiedenen Zusammenhängen, häufig in Theravada-Ländern gechantet. Laien und ordinierte Buddhisten chanten den ersten Text täglich als eine Bekräftigung ihrer Zuflucht zum Dreifachen Juwel. Die Texte 5 bis 9 werden von den Mönchen oft als Segenspende gechantet, wenn Laien Verdienst tun oder getan haben. Und aus dem fünften Text entnehmen sie häufig Vortrags-Themen.

Also dienen die Texte in diesem Buch als eine nützliche Einführung in die anfängliche, buddhistische Ausbildung sowie in moderne Theravada-Praktiken.

HULDIGUNG DEM ERHABENEN, DEM WÜRDIGEN,  
DEM RECHT SELBST-ERWACHTEN

### §1 SARANAGAMANA — ZUFLUCHT NEHMEN

Ich gehe zum Erhabenen als Zuflucht.

Ich gehe zum Dhamma als Zuflucht.

Ich gehe zum Saṅgha als Zuflucht.

Zum zweiten Mal, ich gehe zum Erhabenen als Zuflucht.

Zum zweiten Mal, ich gehe zum Dhamma als Zuflucht.

Zum zweiten Mal, ich gehe zum Saṅgha als Zuflucht.

Zum dritten Mal, ich gehe zum Erhabenen als Zuflucht.

Zum dritten Mal, ich gehe zum Dhamma als Zuflucht.

Zum dritten Mal, ich gehe zum Saṅgha als Zuflucht.

### §2 DASA SIKKHĀPADA — DIE ZEHN SCHULUNGSREGELN

Ich übernehme die Schulungsregel, mich des Leben-Nehmens zu enthalten.

Ich übernehme die Schulungsregel, mich des Stehlens (Nichtgegebenes nehmen) zu enthalten.

Ich übernehme die Schulungsregel, mich des Geschlechtsverkehrs zu enthalten.

Ich übernehme die Schulungsregel, mich des Lügens zu enthalten.

Ich übernehme die Schulungsregel, mich gegorener und gebrannter berauschender Getränken, die Unbedachtheit verursachen, zu enthalten.

Ich übernehme die Schulungsregel, mich zu enthalten, zur verkehrten Zeit zu essen.<sup>1</sup>

Ich übernehme die Schulungsregel, mich zu enthalten, zu singen, zu tanzen, Musik zu hören und Schauspiele anzusehen.

Ich übernehme die Schulungsregel, mich zu enthalten, Girlanden zu tragen und mich mit Parfüm und Kosmetik zu verschönern.

Ich übernehme die Schulungsregel, mich hoher und luxuriöser Sitze und Betten zu enthalten.

Ich übernehme die Schulungsregel, mich zu enthalten, Gold und Geld anzunehmen.

---

<sup>1</sup> Nach 12 Uhr Mittag und vor dem Morgengrauen.

### §3 DVATTIṀSĀKĀRA — DIE 32 TEILE

(In diesem Körper gibt es:)

,Kopfhaar, Körperhaar,  
 Nägel, Zähne, Haut,  
 Muskeln, Sehnen,  
 Knochen, Knochenmark,  
 Milz, Herz, Leber,  
 Brustfell, Nieren, Lunge,  
 Dickdarm, Dünndarm,  
 Speiseröhre, Kot,  
 Galle, Schleim, Eiter, Blut,  
 Schweiß, Fett, Tränen, Öl,  
 Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Urin,  
 Gehirn.'

SIEHE AUCH: DN 22; MN 119; AN 7:48; AN 9:15; AN 10:60; DHP 147–150; SN 1:11; SN 5:16; THAG 10:5; THIG 13:1; THIG 14

#### §4 KUMĀRAPAÑHĀ — DIE FRAGEN DES NOVIZEN

Was ist eins?

Alle Wesen leben von Nahrung. (Es gibt vier Nahrungen zur Erhaltung der Wesen, die ins Dasein gekommen sind, oder für die Unterstützung jener, die auf der Suche nach einem Geburtsort sind. Welche vier? Essbares, grob oder fein; Kontakt als zweite, geistige Absicht als dritte und Bewusstsein als vierte).<sup>1</sup>

Was sind zwei?

Name und Form. (Geistige und körperliche Phänomene).

Was sind drei?

Die drei Gefühle (angenehmes Gefühl, Schmerz und weder angenehmes Gefühl noch Schmerz).

Was sind vier?

Die vier edlen Wahrheiten (Stress, die Entstehung von Stress die Beendigung von Stress, der zur Beendigung von Stress führende Weg der Ausübung).

Was sind fünf?

Die fünf Aggregate des Anhaftens (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Fabrikationen, Bewusstsein).

Was sind sechs?

Die sechs inneren Sinnesträger (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Intellekt).

Was sind sieben?

Die sieben Erwachensfaktoren (Sati (Geistesgegenwart/Gewahrsein), Analyse von Qualitäten, Beharrlichkeit, Verzückung, Stille, Konzentration, Gleichmut).

Was sind acht?

Der edle achtfache Pfad (rechte Ansicht, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensweise, rechtes Bemühen, rechte Sati, rechte Konzentration.)

Was sind neun?

Die neun Existenzen der Wesen. (Sieben Ebenen des Bewusstseins und zwei Sphären:

Es gibt Wesen mit Vielheit an Körper und Vielheit an Wahrnehmung, wie die Menschen, einige Devas und einige Wesen in den niederen Reichen. Dies ist die erste Ebene des Bewusstseins.

Es gibt Wesen mit Vielheit an Körper und Singularität der Wahrnehmung, wie die Devas des Gefolges von Brahma vom ersten (Jhāna) erzeugt. Dies ist die zweite Ebene des Bewusstseins.

Es gibt Wesen mit Singularität von Körper und Vielheit der Wahrnehmung, wie die Strahlenden Devas. Dies ist die dritte Ebene des Bewusstseins.

Es gibt Wesen mit Singularität von Körper und Singularität der Wahrnehmung, wie die Schön Glänzenden Devas. Dies ist die vierte Ebene des Bewusstseins.

Es gibt Wesen, welche mit dem vollständigen Überwinden der Formwahrnehmungen, mit dem Schwinden der Widerstandswahrnehmungen, indem sie Vielheitswahrnehmungen keine Aufmerksamkeit schenken und ‚unendlichen Raum‘ (wahrnehmen), die Dimension der Raumunendlichkeit erlangen. Dies ist die fünfte Ebene des Bewusstseins.

Es gibt Wesen, welche mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Raumunendlichkeit, indem sie ‚unendliches Bewusstsein‘ (wahrnehmen), die Dimension der Bewusstseinsunendlichkeit erlangen. Dies ist die sechste Ebene des Bewusstseins.

Es gibt Wesen, welche mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Bewusstseinsunendlichkeit, indem sie ‚da ist nichts‘ (wahrnehmen), die Dimension des Nichts erlangen. Dies ist die siebte Ebene des Bewusstseins.

Die Dimension der nicht-wahrnehmenden Wesen und zweitens die Dimension der Weder Wahrnehmung Noch Nicht-Wahrnehmung. Diese sind die zwei Sphären.)<sup>2</sup>

Was sind zehn?

Mit zehn Qualitäten versehen, wird man ein Arahant genannt. (Die rechte Ansicht dessen, der keiner Schulung mehr bedarf, der rechte Entschluss dessen, der keiner Schulung mehr bedarf, die rechte Rede dessen, der keiner Schulung mehr bedarf, das rechte Handeln dessen, der keiner Schulung mehr bedarf, die rechte Lebensweise dessen, der keiner Schulung mehr bedarf, das rechte Bemühen dessen, der keiner Schulung mehr bedarf, die rechte Sati dessen, der keiner Schulung mehr bedarf, die rechte Konzentration dessen, der keiner Schulung mehr bedarf die rechte Kenntnis dessen, der keiner Schulung mehr bedarf, die rechte Befreiung dessen, der keiner Schulung mehr bedarf.)<sup>3</sup>

1 SN 12:64. Siehe auch SN 12:63.

2 Mahā Nidāna Sutta, DN 15.

3 Mahā Cattārisaka Sutta, MN 117.

## §5 MAṄGALA SUTTA — SCHUTZ

Ich habe gehört, dass sich bei einer Gelegenheit der Erhabene bei Sāvathī im Hain von Jeta in Anāthapiṇḍikas Kloster aufhielt. Dann ging eine bestimmte Devata in der äußersten Dunkelheit der Nacht zum Erhabenen, wobei ihr außergewöhnlicher Glanz den gesamten Hain von Jeta erleuchtete. Beim Eintreffen verbeugte sie sich vor ihm und trat zur Seite. Als sie dort stand, wandte sie sich mit einem Vers an ihn:

„Viele Devas und Menschen  
denken an Schutz  
und wünschen sich dabei Wohlbefinden.  
Nenn dann den höchsten Schutz.“

(Der Buddha:)

„Nicht mit Dummen zu verkehren,  
mit den Weisen zu verkehren, denen  
die der Huldigung würdig sind, zu huldigen:  
dies ist der höchste Schutz.

In einem zivilisierten Land zu leben,  
einst Verdienst gemacht zu haben,  
selbst recht zu streben:  
dies ist der höchste Schutz.

Umfassendes Wissen, Geschicklichkeit,  
gut gemeisterte Disziplin,  
wohlgesprochene Worte:  
dies ist der höchste Schutz.

Unterstützung der Eltern,  
Beistand für Frau und Kind,  
Stimmigkeit bei der Beschäftigung:  
dies ist der höchste Schutz.

Großzügigkeit und einen geraden Lebenswandel,  
Beistand für die Verwandten,  
Taten, die untadelig sind:  
dies ist der höchste Schutz.

Das Schlechte zu meiden, ihm zu entsagen;

sich Rauschmitteln zu enthalten,  
Acht-und-Bedachtsamkeit bei den Geistesqualitäten:  
dies ist der höchste Schutz.

Respekt, Bescheidenheit,  
Zufriedenheit und Dankbarkeit,  
das Dhamma zur passenden Zeit zu hören:  
dies ist der höchste Schutz.

Geduld und Folgsamkeit,  
Kontemplative aufzusuchen,  
zur passenden Zeit über das Dhamma zu diskutieren:  
dies ist der höchste Schutz.

Enthaltensamkeit und Keuschheit,  
die Edlen Wahrheiten zu sehen,  
Entfesselung zu verwirklichen:  
dies ist der höchste Schutz.

Ein Geist, welcher, wenn er berührt wird  
von den weltlichen Dingen,  
unerschüttert, sorglos, staubfrei, sicher ist:  
dies ist der höchste Schutz.

Wenn sie in dieser Weise handeln,  
sind sie überall unbesiegt  
und gehen überallhin in Wohlbefinden:  
dies ist ihr höchster Schutz.

<sup>1</sup> Siehe AN 2:31-32.

<sup>2</sup> Siehe AN 8:6.

SIEHE AUCH: SN 3:5; AN 3:110; AN 4:128; AN 10:17

## §6 RATANA SUTTA — SCHÄTZE

Welche Geister auch immer hier versammelt sind  
– auf Erden oder am Himmelszelt –  
möget ihr alle fröhlich sein  
und meine Worte genau vernehmen.  
Nun, Geister, passt alle auf.  
Erweist der Menschheit Wohlwollen.

Tag und Nacht bringen sie Gaben dar,  
deshalb, bedachtsam, beschützt sie.

Welcherlei Reichtum es – hier oder im Jenseits – geben mag,  
welcherlei erlesener Schatz in den himmlischen Gefilden,  
sie kommen, für uns, nicht dem Tathāgata gleich.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Buddha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Das erlesene Todlose – Enden, Leidenschaftslosigkeit –  
wurde vom Sakyer-Weisen, mit konzentriertem Geist, entdeckt:  
Nichts kommt diesem Dhamma gleich.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Dhamma.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Was der beste Erwachte als rein pries  
und es die Konzentration  
unmittelbaren Wissens nannte:

es gibt nichts, was dieser Konzentration gleichkäme.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Dhamma.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Die acht Personen – die vier Paare –  
gepriesen von jenen, die in Frieden sind:  
sie, Schüler des Wohlgegangenen, verdienen Spenden.

Was ihnen gegeben wird, trägt viele Früchte.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Saṅgha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Jene, welche mit Hingabe und festen Herzens  
Gotamas Botschaft anwenden,  
tauchen beim Erreichen ihres Ziels in das Todlose ein  
und genießen ungehindert die Erlösung, die sie erlangt haben.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Saṅgha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Eine in der Erde errichtete Indra-Säule,<sup>1</sup>  
die nicht einmal durch die vier Winde zu erschüttern ist:  
diese ist, so sage ich euch, wie der integre Mensch,  
der – nachdem er die edlen Wahrheiten  
begriffen hat – sieht.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Saṅgha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.



Jene, die klar die edlen Wahrheiten gesehen haben,  
 die von dem Einen mit tiefer Erkenntnis gut dargelegt wurden –  
 selbst wenn sie (später) unbedacht wären –  
 werden zu keinem achten Dasein kommen.<sup>2</sup>

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Saṅgha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Im Augenblick, in dem man Schauung erreicht,  
 gibt man drei Dinge auf:

Ansichten von Selbstidentifikation, Ungewissheit  
 und jeglichen Hang an Gewohnheiten und Praktiken.<sup>3</sup>

Man ist vollends von den vier Daseinszuständen der Entbehrung befreit<sup>4</sup>  
 und ist nicht mehr fähig, die sechs großen Übel zu begehen.<sup>5</sup>

Dies, ebenfalls, ist ein vorzüglicher Schatz im Saṅgha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Welche schlechte Tat man auch immer verüben mag

– in Körper, Rede oder Geist –

man kann sie nicht mehr verbergen:

ein Unvermögen, das jenem zugeschrieben ist,

welcher den Weg gesehen hat.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Saṅgha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Gleich wie ein Waldhain mit blühenden Kronen

im ersten Monat der Sommerhitze

ist das hervorragende Dhamma, das er lehrte,

zum höchsten Heil, zur Entfesselung führend.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Buddha..

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Hervorragend,

hervorragend in der endgültigen Gewissheit,

hervorragend im Geben,

hervorragend im Bringen,

unübertroffen, lehrte er

das hervorragende Dhamma.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Buddha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Hat das Alte geendet, gibt es keine Entstehung mehr.

Leidenschaftslos ist ihr Geist hinsichtlich weiteren Werdens.

Sie, ohne Samen, ohne Verlangen nach Wachstum,  
die Weisen, erlöschen sie wie diese Flamme.

Dies, ebenfalls, ist ein erlesener Schatz im Saṅgha.

Möge durch diese Wahrheit Wohlbefinden beschieden sein.

Welche Geister auch immer hier versammelt sind

– auf Erden oder am Himmelszelt –

lasst uns dem Buddha huldigen,

den von menschlichen und himmlischen Wesen

verehrten Tathāgata.

Möge Wohlbefinden

beschieden sein.

Welche Geister auch immer hier versammelt sind

– auf Erden oder am Himmelszelt –

lasst uns dem Dhamma huldigen

und dem von menschlichen und himmlischen Wesen

verehrten Tathāgata.

Möge Wohlbefinden

beschieden sein.

Welche Geister auch immer hier versammelt sind

– auf Erden oder am Himmelszelt –

lasst uns dem Saṅgha huldigen

und dem von menschlichen und himmlischen Wesen

verehrten Tathāgata.

Möge Wohlbefinden

beschieden sein.

1 Indra-Säule: Eine hohe Säule aus Hartholz, die am Dorfeingang errichtet ist.

2 Die Person, die diese Stufe erreicht hat, wird höchstens sieben weitere Male wiedergeboren werden.

3 Diese drei Qualitäten sind die Fesseln, welche aufgegeben werden, wenn man einen ersten Einblick in die Entfesselung beim Stromeintritt gewinnt (dem Moment, wenn man in den Strom zum vollen Erwachen eintritt).

4 Vier Zustände der Entbehrung: Wiedergeburt als ein Tier, ein Hungergeist, ein wütender Dämon oder ein Höllenbewohner. In der buddhistischen Kosmologie ist keiner dieser Zustände ewig.

5 Die sechs großen Übel: Mutttermord, Vatermord, einen Aranhant (vollkommen Erwachten) zu töten, einen Buddha zu verwunden, eine Spaltung des Saṅgha zu verursachen oder sich für eine andere Person als einen Buddha als höchsten Lehrer zu entscheiden.

Vor den Mauern stehen sie  
und an Kreuzungen.

An Türpfosten stehen sie,  
kehren in ihr altes Heim zurück.

Aber wenn eine Mahlzeit mit reichlichen Speisen und Getränken aufgetragen wird,  
erinnert sich niemand an sie:

So ist das Kamma von Lebewesen.

So jene, die ihren toten Verwandten wohlgesinnt sind,  
spenden zur passenden Zeit geeignete Speisen und Getränke  
– erlesene und reine –

(denkend:)

„Möge dies für unsere Verwandten sein.  
Mögen unsere Verwandten glücklich sein!“

Und jene, die dort zusammengekommen sind,  
die versammelten Hungergeister der Verwandten,  
danken anerkennend für die reichlichen Speisen und Getränke:

„Mögen unsere Verwandten lange leben,  
mit Hilfe derer wir (diese Gabe) gewonnen haben.  
Wir sind geehrt worden  
und die Spender gehen nicht ohne Lohn aus!“

Für sie gibt es (in ihrem Reich)  
keinen Ackerbau,  
kein Rinderhüten,  
keinen Handel,  
keine Geschäfte mit Geld.

Sie leben davon, was hier gegeben wird,  
Hungergeister,  
deren Zeit hier aufgebraucht ist.

Gleich wie Wasser, das auf einen Hügel herabregnet,  
ins Tal hinab fließt,  
gleich so kommt das, was hier gegeben wird,  
den Hungergeistern zugute.

Gleich wie Flüsse voller Wasser  
das Meer vollfüllen,  
gleich so kommt das, was hier gegeben wird,  
den Hungergeistern zugute.

„Er gab mir, sie tat es für mich,

sie waren meine Verwandten, Gefährten, Freunde.’  
 Spenden sollten für die Hungergeister gegeben werden,  
 wenn man in dieser Weise an das denkt,  
 was in der Vergangenheit getan wurde.  
 Denn  
     weder Weinen  
     noch Kummer  
     noch ein anderes Klagen  
         sind zum Nutzen der Hungergeister,  
         deren Angehörige in dieser Weise fortbestehen.  
 Wenn jedoch diese Spende gegeben wird, im Saṅgha wohl erbracht,  
 dient sie zu ihrem langfristigen Heil  
 und kommt ihnen sofort zugute.  
 Auf diese Weise  
     wurde die richtige Verwandtenpflicht gezeigt,  
     den Hungergeistern große Verehrung gebracht,  
     und den Mönchen Kraft gegeben.  
 Das Verdienst, das man erworben hat,  
     ist nicht gering.

## §8 NIDHI KAṆḌA — DER NOTGROSCHEN

Eine Person bewahrt einen Notgroschen auf,  
 tief unter der Erde, an der Wasserlinie:  
 ‚Wenn ein Bedarf oder eine Pflicht aufkommt,  
 wird dies zu meinem Nutzen sein,  
 für meine Befreiung, sollte ich durch den König angeprangert werden  
 oder von Dieben belästigt werden,  
 oder im Fall von Schulden, Hunger oder Not.’  
 In solchem Interesse  
     auf der Welt  
 wird der Notgroschen aufbewahrt.  
 Einerlei jedoch, wie gut er aufbewahrt ist,  
 tief unter der Erde, an der Wasserlinie,  
 wird er einem nicht immer ganz zugute kommen.  
 Der Notgroschen wird von seinem Platz wegbewegt  
 oder das Gedächtnis wird verworren

oder – ungesehen –  
 nehmen ihn Schlangen weg,  
 stehlen ihn Geister oder  
 machen sich hasserfüllte Erben damit davon.

Wenn das Verdienst endet,  
 wird er völlig vernichtet.

Besitzt ein Mann oder eine Frau jedoch  
 einen gut aufbewahrten Notgroschen  
 des Gebens, der Tugend,  
 Zügelung und Selbstbeherrschung,

bezüglich eines Schreins,  
 des Saṅgha,  
 einer feinen Person,  
 Gästen,  
 Mutter, Vater  
 oder älterer Geschwister,

ist dies ein gut aufbewahrter Notgroschen.

Er kann nicht entrissen werden.

Er folgt einem.

Hat man diese Welt verlassen,

dann, wohin man auch geht,  
 nimmt man ihn mit sich –

Diesen Notgroschen hält man nicht gemeinsam mit anderen  
 und kann von keinem Dieb gestohlen werden.

Daher, erleuchtet, sollte man Verdienst bewirken  
 und der Notgroschen wird einem folgen.

Dieser Notgroschen

verleiht den Wesen, menschlichen oder himmlischen,  
 all das, was sie sich wünschen.

Wonach auch immer die Devas streben,

all das wird damit erworben.

Ein feines Antlitz, eine schöne Stimme,  
 ein gut gebauter Körper, ein gut geformter,  
 Herrschaft, ein Gefolge,

all das wird damit erworben.

Ein irdisches Königtum, Vorherrschaft,

die Glückseligkeit eines Kaisers,

Königtum über die Devas in den himmlischen Gefilden,

all das wird damit erworben.

Das Erreichen eines menschlichen Daseins,  
jedwede himmlische Wonne,  
die Erreichung der Entfesselung,

all das wird damit erworben.

Vortreffliche Freunde, angemessene Anwendung,<sup>1</sup>  
Meisterung des klaren Wissens und der Befreiung,<sup>2</sup>

all das wird damit erworben.

Die analytischen Einsichten,<sup>3</sup>  
die Erlösungen,<sup>4</sup>  
die Vollkommenheit des Schülertums,

all das wird damit erworben.

Das Individuelle Erwachen,<sup>5</sup>  
die Buddhaschaft:

all das wird damit erworben.

So mächtig ist dies,  
diese Vollbringung des Verdienstes.

Deshalb, die Erleuchteten, die Weisen,  
loben den Notgroschen des Verdienstes,  
den schon erwirkten.

1 Die richtige Ausübung des Dhamma.

2 Klares Wissen – das Wissen von früheren Leben, das Wissen vom Vergehen und Erstehen (Wiedergeburt) der Wesen, das Wissen vom Enden der geistigen Ausströmungen, nämlich sinnliche Leidenschaft, Werden, Ansichten, Unwissenheit.

Befreiung – Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburt.

3 Die analytischen Einsichten in Bezug auf das Dhamma, auf seine Bedeutung zu, auf Sprache und auf Schlagfertigkeit. Diese vier Talente sind bei einigen Arahants zu finden, aber nicht bei allen.

4 Erlösungen. Das Mahā Nidāna Sutta (DN 15) beschreibt die acht Erlösungen wie folgt:

„Form innehabend, sieht man Formen. Dies ist die erste Erlösung.

„Form nicht innerlich wahrnehmend, sieht man Formen äußerlich. Dies ist der zweite Erlösung.

„Man ist nur auf das Schöne entschlossen. Dies ist der dritte Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Formwahrnehmungen, mit dem Schwinden der Widerstandswahrnehmungen, mit der Nicht-Beachtung der Vielheitswahrnehmungen, ‚unendlichen Raum‘ (wahrnehmend), tritt er in die Dimension der Raumunendlichkeit ein und verbleibt darin. Dies ist der vierte Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Raumunendlichkeit, ‚unendliche Bewusstheit‘ (wahrnehmend), tritt er in die Dimension der Bewusstseinsunendlichkeit ein und verbleibt darin. Dies ist der fünfte Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Bewusstseinsunendlichkeit, ‚da ist nichts‘ (wahrnehmend), tritt er in die Dimension des Nichts ein und verbleibt darin. Dies ist die sechste Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Dimension des Nichts tritt er in die Dimension der Weder Wahrnehmung Noch Nicht-Wahrnehmung ein und verbleibt darin. Dies ist der siebte Erlösung.

„Mit dem vollständigen Überwinden der Dimension der Weder Wahrnehmung Noch Nicht-Wahrnehmung tritt er die Beendigung von Wahrnehmung und Gefühl ein und verbleibt darin. Dies ist der achte Erlösung.

„Nun, wenn ein Mönch diese acht Erlösungen vorwärts, in umgekehrter Reihenfolge, vorwärts und in umgekehrter Reihenfolge erreicht, wenn er sie, wie er will und wo er will und solange er will, erreichen und daraus austreten kann, wenn er mit dem Enden der Ausströmungen in der ausströmungslosen Bewusstheits-Befreiung und Befreiung durch Erkenntnis verweilt, sie genau im Hier und Jetzt unmittelbar erkennend und selbst erfahrend, wird er ein auf beide Weisen befreiter Mönch genannt. Und eine andere Befreiung auf beide Weisen, eine höhere oder eine erhabeneren, gibt es nicht.“

5 Das Individuelle Erwachen oder das Einzel-Für-Sich-Erwachen ist das Erwachen als Einzelbuddha, der Erwachen erlangen kann, ohne auf die Lehren anderer angewiesen zu sein, aber das Dhamma nicht wie ein Voller Buddha formulieren kann.

## §9 KARAṆĪYA METTĀ SUTTA — WOHLWOLLEN

Wer geschickt um sein Ziel weiß und  
den friedvollen Zustand erreichen will, sollte dies tun:  
Er sei fähig, aufrichtig und aufrecht,  
leicht belehrbar, sanft und nicht eingebildet,  
zufrieden und leicht unterstützbar  
mit wenigen Pflichten, anspruchslos  
mit zur Ruhe gekommenen Fähigkeiten, meisterlich  
bescheiden, nicht gierig nach Beistand.

Man tue auch nicht die kleinste Kleinigkeit,  
welche die Weisen später kritisieren würden.

Man denke: glücklich, friedvoll,  
mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein.

Welche Wesen es auch immer gibt;  
ohne Ausnahme, schwache und starke,  
lange, große,  
mittlere, kleine,  
zarte und grobe,  
sichtbare und unsichtbare,  
nahe und fern weilende,  
geborene oder Geburt suchende:  
mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein.

Möge keiner einen anderen betrügen  
oder irgendjemanden irgendwo verachten  
oder aus Zorn und Widerwillen  
einem anderem Leid wünschen.

Gleich wie eine Mutter ihr Leben gäbe  
um ihr Kind, ihr einziges Kind, zu beschützen,  
gleich so sollte man ein unermessliches Herz entfalten,  
hinsichtlich aller Lebewesen.

Mit Wohlwollen für die ganze Welt  
entfalte man ein unermessliches Herz:  
Nach oben, nach unten und rund herum,  
unbeschränkt, ohne Feindschaft, ohne Hass.

Ob beim Stehen, Gehen,  
Sitzen oder Liegen,  
solange man ohne Schläfrigkeit ist,  
sollte man zu dieser Sati entschlossen sein.

Dies nennt man ein Brahmā-Verweilen,  
hier und jetzt.

Wer Ansichten nicht angetan,  
tugendhaft und in der Schauung vollendet ist,  
die Lust nach Sinnlichkeit gebändigt hat,  
wird nie mehr  
im Mutterleib liegen.

SIEHE AUCH: AN 3:66; AN 5:27; AN 11:16



## ABKÜRZUNGEN

Die Literaturquelle bezieht sich auf die Texte des Pali-Kanons:

AN	Aṅguttara Nikāya
Cv	Cullavagga
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
Khp	Khuddakapāṭha
MN	Majjhima Nikāya
SN	Samyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Thag	Theragāthā
Thig	Therīgāthā
Ud	Udana

COPYRIGHT 2014 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

Diese Arbeit ist lizenziert unter ‚Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported‘. Eine Kopie dieser Lizenz ist unter folgender Adresse einzusehen:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>.

‚Kommerziell‘ bedeutet jeglicher Verkauf, ob für gewerbliche oder gemeinnützige Zwecke oder Körperschaften.

#### ÜBERSETZUNG

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von K. Pavoni.

Diese Übersetzungen können kopiert, formatiert, gedruckt, veröffentlicht und verteilt werden, vorausgesetzt, dass (1) die Kopien, etc. kostenlos zur Verfügung gestellt werden; (2) auf die Quelle dieser Übersetzungen hingewiesen wird; (3) sie nicht verändert werden. Ansonsten sind alle Rechte vorbehalten. Copyright 2016

#### FRAGEN ÜBER DIESES BUCH

können (in Englisch) adressiert werden an:

Metta Forest Monastery

Valley Center, CA 92082-1409

U.S.A.

#### ZUSÄTZLICHE QUELLEN

Weitere Dhammavorträge, Bücher und Übersetzungen von Ṭhānissaro Bhikkhu sind in digitalen Audioformat und E-Bücher bei [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) zum Download verfügbar.