



## Lesen und Besprechen einiger herausragender Suttas

Zusammengestellt und erläutert von Dr. C. Lübbert

**Dhamma-Kreis Sept.2017**

### Das *Cūlasāropama Sutta*

Gleichnis vom Kernholz, kleines Sutta

über die „Vertiefungen“

Sutta aus dem *Tipitaka* (dem „Dreikorb“ des Pāli-Kanon) / *Suttapitaka* (Korb der  
Lehrreden) / *Majjhima Nikāya* (Die Mittlere Sammlung) /

**30. *Cūlasāropama Sutta*.**

Die PTS-Identifikation des Sutta ist: **M30**

**Quellnachweis:** Die Übersetzung ins Deutsche ist von **Kay Zumwinkel (*Mettiko Bhikkhu*)**  
**1999**. Er wurde für die Neuübersetzung des ganzen *Majjhima Nikaya* von der berühmten deutsch-jüdischen  
Nonne **Ayya Khema** (1923 – 1997, Berlin, USA, Australien, Sri Lanka, Allgäu) beauftragt. Schon **Nyanaponika**  
(1901 – 1994, Frankfurt, Berlin, Österreich, Sri Lanka) hatte eine Neuübersetzung für nötig gehalten. Für seine  
Übersetzung hat *Zumwinkel* schon vorhandene Teilübersetzungen zurate gezogen, u.a. von **Bhikkhu Bodhi**  
(\*1944, USA). Quelle für **M30**: <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m030z.html>.

**Themenbereich:** Die (buddhistischen) „Vertiefungen“

(p: *jhāna*, skr: *dhyana*, chin: *chan*, jap: *zen*; im Deutschen oft auch mit dem schwammigen Wort  
„*Meditation*“ übersetzt. Eine Leichtform für Laien ist das „in die Stille kommen“).

Anm. CL: Vertiefungen können in mehreren, zunehmend gesteigerten Stufen erfolgen. Ihr Charakter  
ist **ziemlich unabhängig** von irgendwelcher schamanischer / buddhistischer / daoistischer / hindu-  
istischer / christlicher oder schließlich gar islamischer Philosophie, denn sie sind universell-mensch-  
licher Natur und haben wenig zu tun mit irgendeiner „religiösen Ideologie“, sondern bewirken nichts  
anderes als sehr **tiefe Entspannung** (Beruhigung der *Amygdala*, unseres Alarmzentrums), **Loslösung von**  
**Anhaftungen** und **Angstbefreiung** (gewohnheitsmäßige, ungerechtfertigte Signale der *Amygdala*) und fördern  
damit **Souveränität**, aufgrund derer man erst in die Lage versetzt wird, zu tiefen **Einsichten** (p: *vipas-*  
*sana*) zu kommen. Ihre **wohltuende Wirkung** könnte darüber hinaus in fast jeder „Religion“ heilbrin-  
gend ausgenutzt werden – **aber** sie wurden von den traditionellen **Dogmatikern** (= den psycholo-  
gischen Machthabern der Gesellschaft der jeweiligen Religion) oft kritisch beäugt oder sogar verfolgt /  
bekämpft, gerade **weil** sie **Befreiung von jeglicher Dogmatik** (gleichbedeutend mit Unterwerfung unter einen  
„Standard“) bewirkten. Eigentlich nur im **Buddhismus** sind „Vertiefungen“ auch in die exoterische Volks-  
religion am besten integriert. In anderen Religionen (z.B. Christentum oder Islam) fristeten sie stets ein  
nur bedingt geduldetes Randdasein. Denn „**Befreiung**“ ist nicht Sache einer Religion, weil ihre gesell-  
schaftliche Aufgabe **das genaue Gegenteil von Befreiung ist**, nämlich „**Bindung**“ (lat: *re-ligio*).

**Bearbeitung CL von M30:**

\* **Auswahl:** Die „Vertiefungen“ (*jhāna*) sind im *Suttapitaka* (Korb der Lehrreden im Dreikorb) – außer  
in **M30** – noch in sehr vielen anderen Suttas erwähnt, zum Beispiel in:

- *Majjhima Nikāya* **M39** – *Mahā-Assapura Sutta* (nur die ersten 4 *jhānas*)
- *Majjhima Nikāya* **M43** – *Mahāvedalla Sutta* (nur das erste *jhāna*)
- *Majjhima Nikāya* **M111** – *Anupada Sutta*
- *Majjhima Nikāya* **M121** – *Cūlasuññata Sutta*

- *Majjhima Nikāya M119* – *Kāyagatāsati Sutta* (nur die ersten 4 *jhānas*)
- *Anguttara Nikāya AN4.35* – *Vassakāra Sutta* (nur die ersten 4 *jhānas*)
- *Anguttara Nikāya AN5.28* – *Pañcaṅgika Sutta*
- *Anguttara Nikāya AN6.73-74* (Vorbedingungen für die Erreichung des ersten *jhāna*)
- *Samyutta Nikāya S34.1* – *Jhāna Samyutta* (4 Herangehensweisen an die ersten *jhānas*)
- *U.v.a.m.*

Ich habe mich für **M30** entschieden, weil die Bedeutung der „Vertiefungen“ hier durch ein anschauliches **Gleichnis** („Gleichnis von der Erlangung von Kernholz“) eingeleitet wird.

\* **Textwiederholungen** habe ich auch in dieser Bearbeitung (ähnlich wie bei den beiden vorangegangenen Suttas) absichtlich **nicht** gestrichen. Wiederholungen waren ein wichtiges pädagogisches Mittel in den Lehrreden. Damals, zu Buddhas Zeit und noch lange danach, gab es noch **keinerlei schriftliche Dokumente** religiösen oder spirituellen Inhalts in Indien (weder für die Veden, noch für die Upanishaden, noch für die Buddha-Lehren). **Es wurde alles auswendig gelernt**, und Wiederholungen galten dabei als unterstützendes Hilfsmittel.

\* **Textgliederung**: Aus Gründen der Übersichtlichkeit habe ich ein paar **Überschriften** (in blau) eingefügt. Ferner sind gewisse **Textwiederholungen** markiert durch **Refrain-x...Refrain-x Ende** (x=1, 2).

\* Die *kursiv* (in Klammern) gesetzten **Fremdworte** sind aus der antiken nordindischen Sprache **Pāli**. Ich habe sie als **Orientierung** eingefügt für die, welche **Suttas lesen**. Wenn man **nur** Deutsch liest, verschwimmen einem die ursprünglichen Bedeutungen der Pāli-Ausdrücke. Für die deutschen Übersetzungen dieser Pāli-Worte habe ich teils **Zumwinkel**, teils den **Pālitext** selbst, teils das „Buddhistische Wörterbuch“ von **Nyanatiloka** zurate gezogen.

\* **Fußnoten**, gekennzeichnet durch „**KZ**“, sind Anmerkungen des Übersetzers Kay Zumwinkel. Weitere Fußnoten, gekennzeichnet durch „**CL**“, sind von mir eingefügt.

\* **Kurzinhalt (CL) von M30**: Der Brahmane *Piṅgalakoccha* fragt den Buddha, welche der damals in der Gangesebene bekannten unorthodoxen Weisen „höhere Geisteskraft“ erlangt hätten, welche nicht. Buddha geht – wie so oft – auf diese für ihn irrelevante „*Ranking-Frage*“ **überhaupt nicht ein**, sondern beginnt seine Antwort mit einem **Gleichnis**:

Wenn jemand, der **Kernholz** von einem Baum ernten will,

- (i) nur **Zweige+Blätter** entnimmt,
- (ii) oder (etwas besser): nur **äußere Rinde** entnimmt,
- (iii) oder (etwas besser): nur **innere Rinde** entnimmt,
- (iv) oder (etwas besser): nur **Weichholz** entnimmt,

ist das immer noch unbefriedigend. Das Gleichnis besagt:

- (i) Den **Zweigen+Blättern** entspricht nur ein gewisser „**Zugewinn**“, etwa Ehre und Ruhm.
- (ii) Der **äußeren Rinde** nur die Befolgung der „**Sittenregeln**“.
- (iii) Der **inneren Rinde** nur ein gewisser Grad an „**Konzentration**“, die er braucht, um etwas auszuführen.
- (iv) Dem **Weichholz** nur „**Wissen und Schauung**“, die für's Verstehen dessen, was er tut, notwendig sind.
- (v) Dem **Kernholz** des Baumes aber entsprechen die **jhānas**, die **Vertiefungen**.

Das Gleichnis macht anschaulich, wie „**tief**“ die Vertiefungen sein müssen, damit der meditierende Bhikkhu das Ziel einer **tiefen Einsicht** (*vipassana*) und schließlich das Ziel der **Befreiung von Dukkha** erlangen kann. Gibt er sich mit Zwischenerfolgen zufrieden und ist sogar noch stolz darauf, so hat er **den Zweck der Vertiefungen nicht erreicht**.

## Cūlasāropama Sutta, M30

Die kürzere Lehrrede des Gleichnisses vom Kernholz

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvathī im Jeta Hain, dem Park des *Anāthapiṇḍika*<sup>1</sup> auf.
  
2. Da ging der Brahmane *Piṅgalakoccha* zum Erhabenen und tauschte Grußformeln mit ihm aus. Nach diesen höflichen und freundlichen Worten<sup>2</sup> setzte er sich seitlich nieder<sup>3</sup> und sagte zum Erhabenen: "Meister Gotama, da gibt es diese Mönche und Brahmanen, jeder von ihnen ein Ordensvorsteher, der Führer einer Gruppe, der Lehrer einer Gruppe, ein bekannter und berühmter Sektengründer, der von vielen als Heiliger angesehen wird – nämlich *Pūraṇa Kassapa, Makkhali Gosāla, Ajita Kesakambalin, Pakudha Kaccāyana, Sañjaya Belatṭhiputta und der Nigaṇṭha Nātaputta*<sup>4 5</sup>.

<sup>1</sup> CL: Sāvathī war die Hauptstadt des (nord-westlich in der Gangesebene gelegenen) Königreichs **Kosala** (im heutigen indischen Bundesstaat Uttar Pradesh). Der reiche Kaufmann und Buddha-Anhänger *Anātapindika* hatte dem Prinzen *Jeta* für teures Geld einen Hain abgekauft und ihm dem *Sangha* des Buddha als Aufenthaltsort während der Regenzeiten zur Verfügung gestellt.

<sup>2</sup> CL: Bemerkenswert ist, dass hier – wie in unzähligen anderen Suttas – die **Höflichkeit** betont wird als Voraussetzung für eine einigermaßen fruchtbare Diskussion.

<sup>3</sup> CL: Zum Dialog mit einem Meister blieb man nicht vor ihm stehen oder setzte sich nicht direkt vor ihn, sondern man **setzte sich seitlich neben ihn**. Das gebot die **Höflichkeit**.

<sup>4</sup> **KZ**: Eine Sechsergruppe von unorthodoxen Lehrern, Zeitgenossen des Buddha, die sich durch den spekulativen Charakter ihrer Lehren hervortaten.

<sup>5</sup> CL: Die genannten Weisen waren damals in der Ganges-Ebene allseits wohlbekannt und standen mit ihren Ansichten und Lehren im **Gegensatz** zum damaligen **Brahmanismus der ausgehenden Veden-Zeit**. Mit ihnen und den Brahmanen setzte sich der Buddha in all seinen philosophischen Dialogen auseinander und betonte ihnen gegenüber seine ziemlich andere Sicht (den „Mittleren Weg“). Das ist also in erster Linie von **historischem** Interesse.

Der letztgenannte dieser Weisen, *Nigaṇṭha Nātaputta*, war der damalige Führer der **Jain-Sekte** (die gibt's auch heute noch in ganz Indien zu einem geringen Prozentsatz, besonders im heutigen indischen Bundesstaat **Gujarat**. – Die Eltern von *Mahatma Gandhi* waren z.B. Jains). – „Jain“ (*jina*) heißt „Sieger über die Körperlichkeit“. *Nātaputta* wurde von seinen Anhängern auch *Mahavira* („Großer Held“) genannt. *Mahavira* war der wichtigste Gegenspieler des Buddha. Möglicherweise wurde *Gotama* (der spätere Buddha) in seiner Asketenzeit (also vor seiner Erleuchtung) stark von den extrem asketischen Methoden des *Mahavira* beeinflusst. Dafür spricht auch, dass sich *Gotama* bei seinem Rückzug in die „Hauslosigkeit“ in das Haupt-Wirkungsgebiet des *Mahavira*, nämlich das (südlich der östlichen Gangesebene gelegene) Königreich **Magadha** (im heutigen indischen Bundesstaat Bihar), begab. Dort, in Uruvela, heute Bodhgaya, erlangte Gotama auch seine Erleuchtung.

Haben sie alle höhere Geisteskraft gehabt, wie sie behaupten, oder hat keiner von ihnen höhere Geisteskraft gehabt, oder haben einige von ihnen höhere Geisteskraft gehabt und einige nicht?"

"**Genug davon, Brahmane!** Lass dies auf sich beruhen<sup>6</sup>: 'Haben sie alle höhere Geisteskraft gehabt, wie sie behaupten, oder hat keiner von ihnen höhere Geisteskraft gehabt, oder haben einige von ihnen höhere Geisteskraft gehabt und einige nicht?' Ich werde dich das **Dhamma** lehren. Höre zu und verfolge aufmerksam, was ich sagen werde."

"Ja, Herr", erwiderte der Brahmane Piṅgalakoccha. Der Erhabene sagte dieses:

CL: Das Gleichnis

3. **Refrain-1 (Zweige und Blätter)** "Angenommen, Brahmane, ein Mann, der **Kernholz** benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, käme zu einem großen Baum, der voller Kernholz dasteht. Nachdem er dessen Kernholz, dessen Weichholz, dessen innere Rinde und dessen äußere Rinde **übergangen** hatte, würde er dessen **Zweige und Blätter** schneiden und mit sich fortnehmen, in der Annahme, es sei Kernholz. Dann würde ein Mann mit guter Sehkraft bei seinem Anblick vielleicht sagen: 'Dieser gute Mann kannte sich nicht aus mit dem Kernholz, dem Weichholz, der inneren Rinde, der äußeren Rinde, den Zweigen und Blättern. Als er Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, kam er zu einem großen Baum, der voller Kernholz dastand, und nachdem er dessen Kernholz, dessen Weichholz, dessen innere Rinde und dessen äußere Rinde

<sup>6</sup> CL: Wie so oft, geht Buddha **gar nicht ein** auf die *Ranking*-Frage seines Dialogpartners. Vielmehr richtet er in seiner Antwort die Aufmerksamkeit **auf seine eigene Lehre**, die ja ausschließlich auf die „**Meisterung von Dukkha** (Leid)“ gerichtet ist.

übergangen hatte, schnitt er daher dessen **Zweige und Blättern** und nahm sie mit sich fort, in der Annahme, es sei Kernholz. Was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck **wird nicht erfüllt werden.**" **Refrain-1 Ende**

4. **Refrain-1 (äußere Rinde)** "Angenommen, Brahmane, ein Mann, der Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, käme zu einem großen Baum, der voller Kernholz dasteht. Nachdem er dessen Kernholz, dessen Weichholz und dessen innere Rinde übergangen hatte, würde er dessen **äußere Rinde** schneiden und mit sich fortnehmen, in der Annahme, es sei Kernholz. Dann würde ein Mann mit guter Sehkraft bei seinem Anblick vielleicht sagen: 'Dieser gute Mann kannte sich nicht aus mit dem Kernholz, dem Weichholz, der inneren Rinde, der äußeren Rinde, den Zweigen und Blättern. Als er Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, kam er zu einem großen Baum, der voller Kernholz dastand, und nachdem er dessen Kernholz, dessen Weichholz und dessen innere Rinde übergangen hatte, schnitt er daher dessen **äußere Rinde** und nahm sie mit sich fort, in der Annahme, es sei Kernholz. Was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck **wird nicht erfüllt werden.**" **Refrain-1 Ende**

5. **Refrain-1 (innere Rinde)** "Angenommen, Brahmane, ein Mann, der Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, käme zu einem großen Baum, der voller Kernholz dasteht. Nachdem er dessen Kernholz und dessen Weichholz übergangen hatte, würde er dessen **innere Rinde** schneiden und mit sich fortnehmen, in der Annahme, es sei Kernholz. Dann würde ein Mann mit guter Sehkraft bei seinem Anblick vielleicht sagen: 'Dieser gute Mann kannte sich nicht aus mit dem Kernholz, dem Weichholz, der inneren Rinde, der äußeren Rinde, den Zweigen und Blättern. Als er

Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, kam er zu einem großen Baum, der voller Kernholz dastand, und nachdem er dessen Kernholz und dessen Weichholz übergangen hatte, schnitt er daher dessen innere Rinde und nahm sie mit sich fort, in der Annahme, es sei Kernholz. Was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck wird nicht erfüllt werden." **Refrain-1 Ende**

6. **Refrain-1 (Weichholz)** "Angenommen, Brahmane, ein Mann, der Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, käme zu einem großen Baum, der voller Kernholz dasteht. Nachdem er dessen Kernholz übergangen hatte, würde er dessen **Weichholz** schneiden und mit sich fortnehmen, in der Annahme, es sei Kernholz. Dann würde ein Mann mit guter Sehkraft bei seinem Anblick vielleicht sagen: 'Dieser gute Mann kannte sich nicht aus mit dem Kernholz, dem Weichholz, der inneren Rinde, der äußeren Rinde, den Zweigen und Blättern. Als er Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, kam er zu einem großen Baum, der voller Kernholz dastand, und nachdem er dessen Kernholz übergangen hatte, schnitt er daher dessen Weichholz und nahm es mit sich fort, in der Annahme, es sei Kernholz. Was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck wird nicht erfüllt werden.'" **Refrain-1 Ende**

7. **Refrain-1 (Kernholz)** "Angenommen, Brahmane, ein Mann, der Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, käme zu einem großen Baum, der voller Kernholz dasteht, und er würde nur dessen **Kernholz** schneiden und mit sich fortnehmen, **wohl wissend, dass es sich dabei um Kernholz handelt**. Dann würde ein Mann mit guter Sehkraft bei seinem Anblick vielleicht sagen: 'Dieser

gute Mann kannte sich aus mit dem Kernholz, dem Weichholz, der inneren Rinde, der äußeren Rinde, den Zweigen und Blättern. Als er Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, kam er zu einem großen Baum, der voller Kernholz dastand, und er schnitt daher dessen **Kernholz** und nahm es mit sich fort, **wohl wissend, dass es sich um Kernholz handelte**. Was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, **sein Zweck wird erfüllt werden.**" **Refrain-1 Ende**

CL: Die Bedeutung der Gleichnis-Objekte

8. **Refrain-2 (Zugewinn ~ Zweige & Blätter)**<sup>7</sup> "Genauso, Brahmane, zieht da ein Mann aus guter Familie aus Vertrauen vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit, wobei er erwägt: 'Ich bin ein Opfer von Geburt, Altern und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; ich bin ein Opfer von **Dukkha**, eine Beute von Dukkha. Gewiss kann ein Ende dieser ganzen Masse von Dukkha erfahren werden.' Nachdem er so in die Hauslosigkeit gezogen ist, erwirbt er Zugewinn, Ehre und Ruhm. Er ist über jenen **Zugewinn**, jene Ehre und jenen Ruhm erfreut, und seine Absicht hat sich erfüllt. Aufgrund dessen lobt er sich selbst und würdigt andere herab: 'Ich habe Zugewinn, Ehre und Ruhm, aber diese anderen Bhikkhus sind unbekannt und unbedeutend.' Also erweckt er **keinerlei Antrieb** in sich, er bemüht sich nicht um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Zugewinn, Ehre und Ruhm; er erschläft und lässt nach. Ich sage, dass diese Person wie der Mann ist, der Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, der zu einem großen Baum kam, der voller Kernholz dastand, und der, nachdem er dessen Kernholz, des-

<sup>7</sup> CL: Nun leitet die Rede zur **Anwendung** des Kernholz-Gleichnisses über.

sen Weichholz, dessen innere Rinde und dessen äußere Rinde übergangen hatte, dessen **Zweige und Blätter** schnitt und mit sich fortnahm, in der Annahme, es sei Kernholz; und daher wird, was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, **sein Zweck nicht erfüllt werden.** **Refrain-2 Ende**

9. **Refrain-2 (Sittlichkeit ~ äußere Rinde)** " Brahmene, da zieht ein Mann aus guter Familie aus Vertrauen vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit, wobei er erwägt: 'Ich bin ein Opfer von Geburt, Altern und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; ich bin ein Opfer von Dukkha, eine Beute von Dukkha. Gewiss kann ein Ende dieser ganzen Masse von Dukkha erfahren werden.' Nachdem er so in die Hauslosigkeit gezogen ist, erwirbt er Zugewinn, Ehre und Ruhm. Er ist über jenen Zugewinn, jene Ehre und jenen Ruhm **nicht erfreut**, und seine **Absicht hat sich nicht erfüllt**. Aufgrund dessen lobt er sich nicht selbst und würdigt andere nicht herab. Er **erweckt Antrieb** in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Zugewinn, Ehre und Ruhm; er erschläfft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt **Sittlichkeit**. Er ist über jenes Erlangen von Sittlichkeit **erfreut**, und seine **Absicht hat sich erfüllt**. Aufgrund dessen **lobt er sich selbst** und würdigt andere herab: 'Ich bin sittsam, von gutem Charakter, aber diese anderen Bhikkhus sind nicht sittsam, von schlechtem Charakter.' Also erweckt er **keinerlei Antrieb** in sich, er bemüht sich nicht um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Sittlichkeit; er erschläfft und lässt nach. Ich sage, dass diese Person wie der Mann ist, der Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, der zu einem großen Baum kam, der voller Kernholz dastand, und der, nachdem er dessen Kernholz, dessen Weichholz und dessen innere Rinde übergangen hatte, dessen **äußere Rinde** schnitt und mit sich fortnahm, in

der Annahme, es sei Kernholz; und daher wird, was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck **nicht erfüllt werden.**" **Refrain-2 Ende**

10. **Refrain-2 (Konzentration ~ innere Rinde)** "Brahmane, da zieht ein Mann aus guter Familie aus Vertrauen vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit, wobei er erwägt: 'Ich bin ein Opfer von Geburt, Altern und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; ich bin ein Opfer von Dukkha, eine Beute von Dukkha. Gewiss kann ein Ende dieser ganzen Masse von Dukkha erfahren werden.' Nachdem er so in die Hauslosigkeit gezogen ist, erwirbt er Zugewinn, Ehre und Ruhm. Er ist über jenen Zugewinn, jene Ehre und jenen Ruhm nicht erfreut, und seine Absicht hat sich nicht erfüllt. Aufgrund dessen lobt er sich nicht selbst und würdigt andere nicht herab. Er erweckt Antrieb in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Zugewinn, Ehre und Ruhm; er erschläfft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt Sittlichkeit. Er ist über jenes Erlangen von Sittlichkeit erfreut, aber seine **Absicht hat sich nicht erfüllt**. Aufgrund dessen lobt er sich nicht selbst und würdigt andere nicht herab. Er erweckt **Antrieb** in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Sittlichkeit; er erschläfft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt **Konzentration**<sup>8</sup>. Er ist über jenes Erlangen von Konzentration **erfreut**, und seine **Absicht hat sich erfüllt**. Aufgrund dessen **lobt** er sich selbst und würdigt andere herab: 'Ich bin konzentriert, mein Geist ist einspitzig, aber diese anderen Bhikkhus sind

<sup>8</sup> CL: Mit „Konzentration“ ist *sammā samādhi* oder *samatha* gemeint (~„Einspitzigkeit“, die auf nur *ein* Betrachtungsobjekt, z.B. das **Aus- u. Einatmen**, gerichtet ist). *Sammā samādhi* ist auch das als letztes genannte Element im **Acht Pfad** (*atthangika-magga*) und wird dort auch als „Rechte (~ vollständige) Sammlung“ übersetzt. Nur mit Eintreten von *samatha* ist es möglich, wirklich zu wichtigen, **nachhaltigen Einsichten** (*vipassana*) zu kommen. „Konzentration“ ist auch als Einleitung /Hinführung zu den **Jhānas** notwendige Vorbereitung. Wir **Laien** (Nicht-Bhikkhus) können *sammā samādhi* getrost mit den ersten 2 oder 3 **jhānas** gleichsetzen.

unkonzentriert, mit abschweifendem Geist.' Also erweckt er **keinerlei Antrieb** in sich, er bemüht sich nicht um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Konzentration; er erschläft und lässt nach. Ich sage, dass diese Person wie der Mann ist, der Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, der zu einem großen Baum kam, der voller Kernholz dastand, und der, nachdem er dessen Kernholz und dessen Weichholz übergegangen hatte, dessen **innere Rinde** schnitt und mit sich fortnahm, in der Annahme, es sei Kernholz; und daher wird, was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, sein Zweck **nicht erfüllt werden.**" **Refrain-2 Ende**

### 11. **Refrain-2 (Wissen und Schauung ~ Weichholz)**

"Brahmane, da zieht ein Mann aus guter Familie aus Vertrauen vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit, wobei er erwägt: 'Ich bin ein Opfer von Geburt, Altern und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; ich bin ein Opfer von Dukkha, eine Beute von Dukkha. Gewiss kann ein Ende dieser ganzen Masse von Dukkha erfahren werden.' Nachdem er so in die Hauslosigkeit gezogen ist, erwirbt er Zugewinn, Ehre und Ruhm. Er ist über jenen Zugewinn, jene Ehre und jenen Ruhm nicht erfreut, und seine Absicht hat sich nicht erfüllt. Aufgrund dessen lobt er sich nicht selbst und würdigt andere nicht herab. Er erweckt Antrieb in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Zugewinn, Ehre und Ruhm; er erschläft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt Sittlichkeit. Er ist über jenes Erlangen von Sittlichkeit erfreut, aber seine Absicht hat sich nicht erfüllt. Aufgrund dessen lobt er sich nicht selbst und würdigt andere nicht herab. Er erweckt Antrieb in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Sittlichkeit; er erschläft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt

Konzentration. Er ist über jenes Erlangen von Konzentration **erfreut**, aber seine **Absicht hat sich nicht erfüllt**. Aufgrund dessen lobt er sich **nicht** selbst und würdigt andere **nicht** herab. Er erweckt Antrieb in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Konzentration; er erschläft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt **Wissen und Schauung**. Er ist über jenes Wissen und jene Schauung erfreut, und seine **Absicht hat sich erfüllt**. Aufgrund dessen lobt er sich selbst und würdigt andere herab: 'Ich lebe wissend und sehend, aber diese anderen Bhikkhus leben unwissend und nicht sehend.' Also erweckt er keinerlei Antrieb in sich, er bemüht sich nicht um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Wissen und Schauung; er erschläft und lässt nach. Ich sage, dass diese Person wie der Mann ist, der Kernholz benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, der zu einem großen Baum kam, der voller Kernholz dastand, und der, nachdem er dessen Kernholz übergangen hatte, dessen **Weichholz** schnitt und mit sich fortnahm, in der Annahme, es sei Kernholz; und daher wird, was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, **sein Zweck nicht erfüllt werden.** **Refrain-2 Ende**

12. **Refrain-2 (Jhânas ~ Kernholz)** "Brahmane, da zieht ein Mann aus guter Familie aus Vertrauen vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit, wobei er erwägt: 'Ich bin ein Opfer von Geburt, Altern und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; ich bin ein Opfer von Dukkha, eine Beute von Dukkha. Gewiss kann ein Ende dieser ganzen Masse von Dukkha erfahren werden.' Nachdem er so in die Hauslosigkeit gezogen ist, erwirbt er Zugewinn, Ehre und Ruhm. Er ist über jenen Zugewinn, jene Ehre und jenen Ruhm **nicht** erfreut, und seine Absicht hat sich nicht erfüllt. Aufgrund dessen lobt er sich nicht selbst und würdigt andere nicht herab.

Er erweckt **Antrieb** in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Zugewinn, Ehre und Ruhm; er erschläfft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt Sittlichkeit. Er ist über jenes Erlangen von Sittlichkeit erfreut, aber seine Absicht hat sich **nicht erfüllt**. Aufgrund dessen lobt er sich **nicht** selbst und würdigt andere nicht herab. Er erweckt **Antrieb** in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Sittlichkeit; er erschläfft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt Konzentration. Er ist über jenes Erlangen von Konzentration **erfreut**, aber seine Absicht hat sich **nicht erfüllt**. Aufgrund dessen lobt er sich **nicht** selbst und würdigt andere nicht herab. Er erweckt **Antrieb** in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die höher und erhabener sind als Konzentration; er erschläfft nicht und lässt nicht nach. Er erlangt **Wissen und Schauung**. Er ist über jenes Wissen und jene Schauung **erfreut**, aber seine Absicht hat sich **nicht erfüllt**. Aufgrund dessen lobt er sich **nicht** selbst und würdigt andere nicht herab. Er erweckt **Antrieb** in sich, und er bemüht sich um die Verwirklichung jener anderen Zustände, die **höher und erhabener sind** als Wissen und Schauung; er erschläfft nicht und lässt nicht nach. **Aber was, Brahmane sind die Zustände, die höher und erhabener sind als Wissen und Schauung?"**

CL: Die ersten 4 *jhānas* (*rūpa-jjhāna* – körperliche Vertiefungen)<sup>9</sup>

CL: 1-tes *jhāna*

<sup>9</sup> CL: Einige Anmerkungen, z.T. sinngemäß nach *Ayya Khema*, der berühmtesten deutsch-jüdischen theravāda-buddhistischen Nonne des 20.Jh: Die **ersten 4 jhānas** ([fein-]körperliche / formhafte *jhānas*) sind **notwendig** für die Erlangung von „Einsichten“, die man in der *Vipassana-Meditation* nach *Satipatthāna* erlangen kann. Einige der weiteren 4 unkörperlichen *jhānas* (*arūpa-jhāna*) soll Gotama (der spätere Buddha) bei seinen beiden Lehrern *Alara Kalama* bzw. *Uddaka Ramaputta* gelernt haben, aber er fand sie für den „vollständigen Klarblick zur Meisterung des *Dukkha*“ weniger hilfreich. Für den Laien (also für Nicht-Bhikkhus) sind jedenfalls die formhaften *jhānas* die **wichtigeren** für seine Achtsamkeitsübungen (nach *Satipatthāna*, **M10** oder **D22**). – Weiteres in den nächsten Fußnoten.

13. "Brahmane, da tritt ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die **erste Vertiefung** ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit **Verzückung**<sup>10</sup> und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung.<sup>11</sup>"

CL: 2-tes *jhāna*

14. "Wiederum tritt ein Bhikkhu mit der **Stillung** der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) in die **zweite Vertiefung** ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind. Auch dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung."<sup>12</sup>

<sup>10</sup> CL zur 1-ten Vertiefung: Das Pali-Wort für „Verzückung“ ist *pīti*. *Pīti* ist für den Meditierenden ein **wichtiges Kennzeichen** dafür, dass er überhaupt in das **erste *jhāna*** eintritt. Es ist verbunden mit **Großem Loslassen von Begierde, Anhaftungen und Gedankenchaos**. Es ist verbunden mit Entspannung und Nachlassen **diskursiven Denkens**. Es kann eintreten, nachdem man in den Anfängen seiner Sitzung eventuell sogar „durch die Hölle gegangen sein mag“ und sich schließlich sagt: „*Ja, so ist dieses Theater. Ei, dann lass doch einfach mal dieses ganze Theater; es ist ja nur *tanhā**“. – *Pīti* sollte aber nicht als Endzweck der Meditation aufgefasst werden! Andernfalls würde man es (das *pīti*) wie eine **Droge** benutzen! Die Meditation geht aber **viel weiter!** – Das praktisch Leitende dabei ist stets die „Strickleiter“ des bewussten **Ein- und Aus-Atmens** (*anāpānasati*) und die **Achtsamkeit** (*sati*) auf das, was gerade passiert; **aber ohne** dass man sich in seine Erinnerungen wieder hineinziehen lässt.

<sup>11</sup> **KZ:** Obwohl die **Vertiefungen** möglicherweise bereits unter "Konzentration" enthalten waren, somit **Wissen und Schauung unterlegen** sind, sind sie in ihrer Eigenschaft als Grundlage für das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl, somit der Vernichtung der Triebe, **Wissen und Schauung überlegen**. Jede Vertiefung für sich genommen ist höher und erhabener als Wissen und Schauung, **wenn** die durch sie gewonnene geistige Schärfe der Entfaltung durchdringender Weisheit dient.

<sup>12</sup> CL: In der 2-ten Vertiefung tritt **Stillung** des diskursiven Denkens ein, wenn man weiter achtsam atmet und seine inneren Vorgänge *freundlich(!)* beobachtet. Das *pīti* wird sanfter und geht schlicht über in **körperliches Wohlgefühl** (*sukha*) und **inneren Frieden**. Diskursives Denken verschwindet einfach von selbst, ohne dass man es unterdrücken müsste. Unterdrücken wäre „Krampf“ und würde das Gegenteil bewirken und vielleicht sogar Gedankenchaos wieder aufleben lassen. -- Man bleibt einfach nur **wach** und **freundlich**.

CL: 3-tes *jhâna*

15. "Wiederum tritt ein Bhikkhu mit dem Verblassen der Ver-zückung, in Gleichmut verweilend, **achtsam** und **wissensklar**, voll körperlich erlebter **Glückseligkeit**, in die **dritte Vertiefung** ein, von der die Edlen sagen: 'Glückselig verweilt derjenige, der voll **Gleichmut und Achtsamkeit** ist', und verweilt darin. Auch dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung."<sup>13</sup>

CL: 4-tes *jhâna*

16. "Wiederum, tritt ein Bhikkhu mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren **Verschwinden von Freude und Trauer**, in die **vierte Vertiefung** ein, die aufgrund von **Gleichmut** Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. Auch dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung."

CL: Die restlichen 4 *jhânas* (*arûpa-jjhâna* – *unkörperliche Vertiefungen*)<sup>14</sup>CL: 5-tes *jhâna*

17. "Wiederum, mit dem völligen **Überwinden der Formwahrnehmung**, mit dem Verschwinden der Wahrnehmung der Sinneseinwirkung, mit Nichtbeachtung der Vielheitswahrnehmung, indem sich der Bhikkhu vergegenwärtigt 'Raum ist unendlich', tritt er in das **Gebiet der Raumunendlichkeit** ein

<sup>13</sup> CL: In der 3-ten Vertiefung verschwindet das *pîti* ganz und *sukha* bleibt. Ja, man hat manchmal das Gefühl, dass „**man selbst verschwindet**“ (*anattâ*), aber dabei **völlig wach** ist und alles genau wahrnehmen kann. Dadurch wandelt sich das „Glücksgefühl“ (*sukha*) zu großer, freundlicher **Gelassenheit** (*upekkhâ*). Dies ist der Zustand, in dem man unbegrenztes **Mettâ** völlig zwanglos und natürlich kontemplieren kann.

<sup>14</sup> CL: Die restlichen *Jhânas* kommentiere ich nicht, denn mir fehlt dazu die eigene Erfahrung. Ich bin nur ein „Laie“. Ich könnte nur spekulieren, dass die im 5-ten bis 7-ten *Jhâna* erwähnten „Grenzenlosigkeiten“ von Raum und Bewusstsein etwas mit dem oben erwähnten (zeitweilig aber selten auftretenden) *Anattâ*-Erlebnis zu tun haben. *Nyânatiloka* sagt im Buddhistischen Wörterbuch: „*Genaugenommen gehören die 4 Unkörperlichen Gebiete (arûpâyatana) noch zur 4-ten Vertiefung, da sie eben die Vertiefungsglieder Gleichmut und Sammlung besitzen.*“

und verweilt darin. Auch dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung."

*CL: 6-tes jhâna*

18. "Wiederum, mit dem völligen **Überwinden des Gebiets der Raumunendlichkeit**, indem sich der Bhikkhu vergegenwärtigt 'Bewusstsein ist unendlich', tritt er in das **Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit** ein und verweilt darin. Auch dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung."

*CL: 7-tes jhâna*

19. "Wiederum, mit dem völligen **Überwinden des Gebiets der Bewusstseinsunendlichkeit**, indem sich der Bhikkhu vergegenwärtigt 'da ist nichts', tritt er in das **Gebiet der Nichtsheit** ein und verweilt darin. Auch dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung."

*CL: 8-tes jhâna*

20. "Wiederum, mit dem völligen Überwinden des Gebiets der Nichtsheit tritt der Bhikkhu in das **Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung** ein und verweilt darin. Auch dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung."

21. "Wiederum, mit dem völligen **Überwinden des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung** tritt der Bhikkhu in das **Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl** ein und verweilt darin. Und seine Triebe sind vernichtet durch sein Sehen mit Weisheit. Auch dies ist ein Zustand, der höher und erhabener ist als Wissen und Schauung. Dies sind die Zustände, die höher und erhabener sind als Wissen und Schauung.

CL: Unerschütterliche Herzensbefreiung ~ „Kernholz“

22. "Ich sage, Brahmane, dass diese Person wie der Mann ist, der **Kernholz** benötigte, Kernholz suchte, sich auf die Suche nach Kernholz machte, der zu einem großen Baum kam, der voller Kernholz dastand, und der dessen Kernholz schnitt und mit sich fortnahm, wohl wissend, dass es sich um Kernholz handelte; und daher wird, was immer dieser gute Mann mit dem Kernholz vorhatte, **sein Zweck erfüllt werden.**"

23. "Also, Brahmane, liegt der Nutzen dieses heiligen Lebens nicht in Zugewinn, Ehre und Ruhm, oder im Erlangen von Sittlichkeit, oder im Erlangen von Konzentration, oder in Wissen und Schauung. Sondern es ist diese **unerschütterliche Herzensbefreiung**, die das Ziel dieses heiligen Lebens ist, sein **Kernholz** und sein Ende."<sup>15</sup>

CL: Schluss

24. Nach diesen Worten sagte der Brahmane Piṅgalakoccha zum Erhabenen: "Großartig, Meister Gotama! Großartig, Meister Gotama! Das Dhamma ist von Meister Gotama auf vielfältige Weise klar gemacht worden, so als ob er Umgestürztes aufgerichtet, Verborgenes enthüllt, einem Verirrten den Weg gezeigt oder in der Dunkelheit eine Lampe gehalten hätte, damit die Sehenden die Dinge erkennen können. Ich nehme Zuflucht zu Meister Gotama und zum Dhamma und zur Sangha der Bhikkhus. Möge Meister Gotama mich von heute an als **Laien-Anhänger**, der zu ihm lebenslang Zuflucht genommen hat, annehmen."

**\*\*\* Ende des Sutta \*\*\***

<sup>15</sup> CL: Die **Herzensbefreiung** ist in diesem Sutta das „**Kernholz**“, das Ziel und das Ende. Für mich als „**Laien**“ bedeutet das einfach: „In-die-Stille-kommen“ kann man nur, wenn die oft geübte **Mettā-Kontemplation** völlig wortlos geworden und nun untrennbar und natürlich eingebunden ist **in jeden Augenblick der Meditation.**