

Buddha

Die Pfeiler der Einsicht

Reden und Gleichnisse

In der Übertragung
von Karl Eugen Neumann

Textauswahl
von Isabelle Fuchs

ANACONDA

Die Texte dieses Bandes folgen den Ausgaben: *Die Reden Gotamo Buddhos*. Aus der mittleren Sammlung Majjhimanikāyo des Pāli-Kanons zum ersten Mal übersetzt von Karl Eugen Neumann. 3 Bände. München: Piper 1922 und *Die Reden Gotamo Buddhos*. Aus der Sammlung der Bruchstücke Suttanipāto des Pāli-Kanons übersetzt von Karl Eugen Neumann. München: Piper 1924.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2014 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung und Layout:

Druckfrei. Dagmar Herrmann, Köln

Satz: GEM mbH, Ratingen

Printed in Germany 2014

ISBN 978-3-7306-0077-1

www.anacondaverlag.de

info@anacondaverlag.de

Inhalt

Die Pfeiler der Einsicht	9
Bedachtsame Ein- und Ausatmung	37
Vollmond	50
Das Gleichnis von der Wachtel	58
Armut	73
Der Denker	83
Liebe	86
Wunsch	88
Alter	89
Streit und Hader	91
Eigenqual	95
Beider Seiten Anblick	99



VOM GERADEN WEG
ZUR LÄUTERUNG

DIE PFEILER DER EINSICHT

Das hab' ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Kurū-Lande, bei einer Stadt der Kurūner namens Kammāsadamman. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: »Ihr Mönche!« – »Erlauchter!«, antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach also:

»Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlöschung führt, das sind die vier Pfeiler der Einsicht. Welche vier? Da wacht, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht bei den Gefühlen über die Gefühle, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht beim Gemüte über das Gemüt, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns.

Wie aber, ihr Mönche, wacht ein Mönch beim Körper über den Körper? Da begibt sich, ihr Mönche, der Mönch ins Innere des Waldes oder unter einen großen Baum oder in eine leere Klausur, setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt der Einsicht. Bedächtig atmet er ein, bedächtig atmet er aus. Atmet er tief ein, so weiß er ›Ich atme tief ein‹, atmet er tief aus, so weiß er ›Ich atme tief aus‹; atmet er kurz ein, so weiß er ›Ich atme kurz ein‹, atmet er kurz aus, so weiß er ›Ich atme kurz aus‹. ›Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen‹, ›Den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen‹, so übt er sich. ›Diese Körperverbindung besänftigend will ich einatmen‹, ›Diese Körperverbindung besänftigend will ich ausatmen‹, so übt er sich.

Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Drechsler oder Drechslergeselle tief anziehend weiß ›Ich ziehe tief an‹, kurz anziehend weiß ›Ich ziehe kurz an‹; Ebenso nun auch, ihr Mönche, weiß der Mönch tief einatmend ›Ich atme tief ein‹, tief ausatmend ›Ich atme tief aus‹; kurz einatmend ›Ich atme kurz ein‹, kurz ausatmend ›Ich atme kurz aus‹; übt er sich ›Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen‹, ›Den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen‹; übt er sich ›Diese Körperverbindung besänftigend will ich einatmen‹, ›Diese Körperverbindung besänftigend will ich ausatmen‹.

So wacht er nach innen beim Körper über den Körper, so wacht er nach außen beim Körper über den Körper, nach innen und außen wacht er beim Körper über den Körper. Er beobachtet, wie der Körper entsteht, beobachtet, wie der Körper vergeht, beobachtet, wie der Kör-

per entsteht und vergeht. ›Der Körper ist da‹: Diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt; und uneingepflanzt verharret er, und nirgend in der Welt ist er angehangen. So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Körper über den Körper.

Weiter sodann, ihr Mönche: Der Mönch weiß, wenn er geht, ›Ich gehe‹, weiß, wenn er steht, ›Ich stehe‹, weiß, wenn er sitzt, ›Ich sitze‹, weiß, wenn er liegt, ›Ich liege‹, er weiß, wenn sich sein Körper in dieser oder jener Stellung befindet, dass es diese oder jene Stellung ist.

So wacht er nach innen beim Körper über den Körper, so wacht er nach außen beim Körper über den Körper, nach innen und außen wacht er beim Körper über den Körper. Er beobachtet, wie der Körper entsteht, beobachtet, wie der Körper vergeht, beobachtet, wie der Körper entsteht und vergeht. ›Der Körper ist da‹: Diese Einsicht ist ihm nun gegenwärtig, soweit sie eben zum Wissen taugt, zur Besinnung taugt; und uneingepflanzt verharret er, und nirgend in der Welt ist er angehangen. So aber, ihr Mönche, wacht der Mönch beim Körper über den Körper.

Weiter sodann, ihr Mönche: Der Mönch ist klar bewusst beim Kommen und Gehen, klar bewusst beim Hinblicken und Wegblicken, klar bewusst beim Neigen und Erheben, klar bewusst beim Tragen des Gewandes und der Almosenschale des Ordens, klar bewusst beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken, klar bewusst beim Entleeren von Kot und Harn, klar bewusst beim Gehen und Stehen und Sitzen, beim Einschlafen und Erwachen, beim Sprechen und Schweigen.