



## **Dhamma-Kreis Feb. 2015**

### **Lesen und Besprechen einiger wichtiger Suttas**

Zusammengestellt und erläutert von Dr. C. Lübbert

### **Ráhulas Belehrung (Großes Sutta) – Mahā-Rāhulavāda Sutta**

Sutta aus dem *Tipitaka* (dem „Dreikorb“ des Páli-Kanon) / *Suttapitaka* (Korb der Lehrreden) / *Majjhimanikaya* (Mittlere Sammlung);  
die PTS-Identifikation des Sutta ist: **M62**

**Quellnachweis:** Die **Übersetzung** ins Deutsche ist von **Kurt Schmidt** (Neuübertragung), übernommen aus dem Buch: „Buddhas Reden“, Kristkeitz Verlag, Leimen, 1989.

**Bearbeitung CL:** Zitate aus dem Páli-Kanon sind in **schwarz**. Einschübe von CL sind **blau** in der Form [CL: ...]. Die Fußnoten sind meist von **CL**. Einige Anmerkungen habe ich übernommen aus der Neuübertragung von **Kurt Schmidt (KS)**.

**Themenbereich:** Ganz allgemein: Die **Fünf Anhäufungen** [p.: **pañca khandha**, das sind: *rūpa-kkhanha* = Körperlichkeitsgruppe, *vedanā-kkhandha* = Gefühls-/ Empfindungsgruppe, *saññā-kkhandha* = Wahrnehmungsgruppe, *sankhāra-kkhandha* = Gruppe der Geistesformationen (d.s. die üblichen, meist unreflektierten Denkaktivitäten), *viññāna-kkhandha* = Bewusstseinsgruppe (d.s. die üblichen, meist unreflektierten Vorstellungen und Befindlichkeiten von „ich-und-mein“)]. **Pañca khandha** ist Buddhas – wir würden heute sagen: „phänomenologisches“ – **Modell**, welches er **von Anfang an** und sehr konsequent als Modell für die (menschliche) „empirische Person“ (p.: *nāma-rūpa* ≙ „Geist-Körper-System“) verwendet, um in seiner Lehre **niemals** die Vorstellung von einer sich etwa dahinter verbergenden metaphysischen „Substanz“ (oder nach Volksglauben: eine „unsterbliche individuelle Seele“) aufkommen zu lassen. (Dieses Personen-Modell harmoniert denn auch konsequent mit seiner von seinen Zeitgenossen **völlig unverstandenen** „**Anattā**-Lehre“).

Das Sutta richtet sich an **Ráhula**, seinen einzigen Sohn, den er 1 Jahr vor seinem Rückzug in die „Hauslosigkeit“ mit seiner Gattin, der Prinzessin *Yasodhara* in *Kapilavatthu*, mit 28 Jahren gezeugt hatte, und den er im jungen Alter von etwa 7 Jahren als *Samanera* (Novize) in seinen *Sangha* (Mönchsgemeinde) aufgenommen hatte.

**Kurzinhalt (CL):** Buddha unterweist seinen Sohn *Ráhula*, wie dieser die achtsame Atemübung (p.: *ānāpānasati*) mit der Kontemplation der **Körperlichkeit** (p: *rūpa-kkhanha*) – seiner eigenen, sowie der außerhalb von ihm selbst – verbinden kann, denn der Atem entspricht ja einem der Körperlichkeitsphänomene: dem Windelement (p: *vayo-dhātu*): Die richtige, achtsame Betrachtung des Atems – führt nicht nur zur Beruhigung der Geistesrotationen (p: *sankhārā*), sondern sogar zur **Befreiung** von der „ich-und-mein-Vorstellung“, und damit kommt man dem Übungsziel (*nibbāna* zu Lebzeiten) ein bisschen näher. Das hat – wie Buddha betont – nur Erfolg im Einklang mit der gleichzeitigen Übung in den vier „göttlichen Verweilzuständen“, p: *brahmā vihārā*, (ich nenne sie oft etwas anschaulicher „die Vier Herzensmerkmale“, damit sie **nicht nur** einseitig als Zustände in einer Versenkungsmeditation aufgefasst werden) **nämlich:** *mettā* (uneigennützigte Güte), *karuna* (Mitgefühl), *mudithā* (Mitfreude) und *upekkhā* (Gleichmut / Gelassenheit).

Spätere Einfügungen in das Sutta erkennt **Kurt Schmidt** daran, dass dort Páli-Ausdrücke gebraucht werden, die im Páli zur Zeit des Buddha noch nicht gebräuchlich waren.

## Das Mahā-Rāhulavāda Sutta

So habe ich es gehört <sup>1</sup>:

Als der Erhabene<sup>2</sup> einst in Anāthapindikas Bhikkhuheim im Jetahain bei Sāvatti<sup>3</sup> weilte, nahm er eines Morgens Obergewand und Schale und ging in die Stadt, um Speise zu sammeln, und der ehrwürdige Rāhula folgte ihm auf dem Fuße. Unterwegs wandte sich der Erhabene um und sagte zu Rāhula: «Alles Körperliche [CL p: *rūpa-kkhanha*] an dir und außerhalb, früheres, zukünftiges und gegenwärtiges, grobes und feines, hohes und niedriges, mag es fern oder nahe sein, alles Körperliche mußt du, wenn du es richtig verstanden hast, wie es wirklich ist, so betrachten: Dies ist nicht mein, ich bin dies nicht, dies ist nicht mein Ich.» - «Nur das Körperliche, Erhabener?», fragte Rāhula, «nur das Körperliche, Heiliger?» - «Wie das Körperliche», erwiderte der Erhabene, «so auch die Empfindung [CL p: *vedanā-kkhandha*], so auch die Wahrnehmung [CL p: *saññā-kkhandha*], so auch die unbewußten Tätigkeiten [CL p: *sankhāra-kkhandha*], so auch das Bewusstsein [CL p: *viññāna-kkhandha*], Rāhula!» Da dachte Rāhula: <Wer wird denn heute, wo er vom Erhabenen selbst eine Belehrung erhalten hat, unter die Leute gehen und Speise sammeln!>, kehrte um, setzte sich mit gekreuzten Beinen unter einen Baum, den Körper gerade aufgerichtet, und übte Achtsamkeit. Als der ehrwürdige Sāriputta ihn so andächtig dasitzen sah, sprach er zu ihm: «Rāhula, übe achtsames Ein- und Ausatmen [CL p: *ānāpānasati*] ! Wenn man das fleißig übt, ist es sehr fruchtbar und förderlich.» <sup>4</sup>

Nachdem Rāhula gegen Abend seine Andacht beendet hatte, ging er zum Erhabenen und fragte ihn, wie die Achtsamkeit beim Atmen geübt werden müsse, damit sie sehr fruchtbar und förderlich sei. Der Erhabene sprach:

<sup>1</sup> Wie in fast allen Suttas weist diese Formel darauf hin, dass die Suttas stets **mündlich** (so wörtlich als möglich) von den Therā (den „Alten“) an die jüngeren Mönche weitergegeben wurden.

<sup>2</sup> Der „Erhabene“ (p: *Bhagavā*) war einer der vielen Titel, die man dem Gotama (dem Buddha) zugestellt hat. – Auch heute noch nennt man indische Heilige „*Bhagvan*“.

<sup>3</sup> **Sāvatti** war die damalige Hauptstadt des Königreichs **Kosala** im heutigen indischen Staat Uttar Pradesh. Der reiche Kaufmann *Anāthapindika* hatte dem Prinzen *Jeta* ein großes Garten- und Waldgelände, den „Siegerwald“ (*jetavana*) für teures Geld abgekauft, um es dem Buddha und seinem Sangha zur Verfügung zu stellen. Auf diesem Bereich sieht man auch heute noch viele Ruinen aus der Buddha-Zeit (ich war dort).

<sup>4</sup> **KS**: *satim upatthapetvā*: dies ist wahrscheinlich die älteste Stelle, an der *Satipatthana* erwähnt wird.

«Ráhula! Alles an dir, was sich hart oder fest anfühlt, zum Beispiel Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Rippenfell, Milz, Lunge, Eingeweide, Weichteile, Magen, Kot und was sich sonst noch an dir im Einzelnen hart und fest anfühlt, das nennt man **Erdelement** oder **Festes** [CL p: *pathavî-dhātu*]<sup>5</sup> an dir. Alles Feste an dir und außerhalb ist gleichermaßen Erdelement oder Festes. Das musst du, wenn du es richtig verstanden hast, wie es wirklich ist, so betrachten: ***Dies ist nicht mein, ich bin dies nicht, dies ist nicht mein Ich***<sup>6</sup>. Wenn man es so betrachtet, wendet man sich vom Erdelement oder vom Festen ab und macht sein Denken frei.

Auch **Wasserelement** oder **Flüssiges** [CL p: *âpo-dhātu*] kann an dir und außerhalb sein. Alles an dir, was sich im Einzelnen wässrig oder flüssig anfühlt, zum Beispiel Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Lymphe, Tränen, Serum, Speichel, Rotz, Gelenköl, Harn, und was sich an dir sonst noch wässrig oder flüssig anfühlt, das nennt man Wasserelement oder Flüssiges an dir. Alles Flüssige an dir und außerhalb ist gleichermaßen Wasserelement oder Flüssiges. Das musst du, wenn du es richtig verstanden hast, wie es wirklich ist, so betrachten: ***Dies ist nicht mein, ich bin dies nicht, dies ist nicht mein Ich***<sup>6</sup>. Wenn man es so betrachtet, wendet man sich vom Flüssigen ab und macht sein Denken frei.

Auch **Feuerelement** oder **Warmes** [CL p: *tejo-dhātu*] kann an dir und außerhalb sein. Alles an dir, was sich im einzelnen warm oder heiß anfühlt, zum Beispiel das, wodurch man sich erhitzt, das, wodurch verdaut wird, das, wodurch man sich verbrennt, das, wodurch Speise und Trank zu völliger Verdauung gelangen, oder was sich sonst noch an dir warm oder heiß anfühlt, das nennt man Feuerelement oder Warmes an dir. Alles Warme an dir und außerhalb ist gleichermaßen Feuerelement oder Warmes. Das musst du, wenn du es richtig verstanden hast, wie es wirklich

<sup>5</sup> K.S.: *dhātu*, gewöhnlich mit „Element“ übersetzt, bedeutet, wie aus der maßgeblichen Begriffsbestimmung Buddhas zu ersehen ist, „Zustand“ oder „Eigenschaft“.

<sup>6</sup> Diese Ermahnung gibt Buddha nicht nur bei der Betrachtung des Festen, sondern wiederholt sie im Sutta nachfolgend bei allen **vier dhātus** (Körperlichkeitselementen). Was bedeutet diese Ermahnung? Die Phänomene **aller** fünf *khandhas* sind nach Buddha **ohne Substanz**; sie verführen jedoch bei unreflektierter Beschäftigung mit ihnen zur **Anhaftung** an sie, so als **wären** sie substanzbehaftet, sie werden daher auch „Anhaftungsgruppen“ (p: *upādāna-kkhandha*) genannt; insbesondere also auch die Elemente dessen, was man „Körperliches“ (*dhātu*) nennt. So entsteht z.B. bei den eigenen Körperteilen der irrtümliche Anspruch „das ist *mein Bein*“ / „das ist *mein Herz*“ oder sogar „das bin *ich*“. Jegliche solche anhaftende Vorstellung beruht also nach Buddha auf einem **Irrtum**, der über kurz oder lang unweigerlich zu irgendeiner Form von **Leid** (*dukkha*) führen muss. Daher rät Buddha seinem Sohn, bei Betrachtung aller (eigenen oder auch fremden) Körperlichkeits-Phänomene, diese Betrachtung nicht etwa zu unterbinden, sondern sie **in vollster Wachheit** (*sammā sati*) als das zu erkennen, was sie sind: unbeständige (*aniccā*) und substanzlose (*anattā*) Phänomene.

ist, so betrachten: *Dies ist nicht mein, ich bin dies nicht, dies ist nicht mein Ich*<sup>6</sup>. Wenn man es so betrachtet, wendet man sich vom Warmen ab und macht sein Denken frei.

Auch **Windelement** oder **Luftartiges** [CL p: *vayo-dhātu*] kann an dir und außerhalb sein. Alles an dir, was sich im einzelnen wie Wind oder Luft anfühlt, zum Beispiel aufsteigende und absteigende Winde, Winde im Bauch und im Darm, Luft, die alle Glieder durchströmt, das Ein- und Ausatmen, und was sich sonst noch an dir wie Luft oder Wind anfühlt, das nennt man Windelement oder Luftartiges. Alles Luftartige an dir und außerhalb ist gleichermaßen Windelement oder Luftartiges. Das musst du, wenn du es richtig verstanden hast, wie es wirklich ist, so betrachten: *Dies ist nicht mein, ich bin dies nicht, dies ist nicht mein Ich*<sup>6</sup>. Wenn man es so betrachtet, wendet man sich vom Luftartigen ab und macht sein Denken frei.

**KS:** Der nun folgende Abschnitt über das Raumelement [CL p: *ākāsa*] ist späterer, scholastischer Zusatz, denn zu Buddhas Zeit sprach man nur von **vier dhātus**.

[Auch Raumelement kann in dir und außerhalb sein. Alles an dir, was sich raumartig anfühlt (!), zum Beispiel Ohrenhöhle, Nasenhöhle, Mundöffnung, das, wodurch Speise und Trank eingenommen werden, wo Speise und Trank sich aufhalten und nach unten abgehen, und was sich sonst noch an dir raumartig anfühlt, das nennt man Raumelement an dir. Alles Raumartige in dir und außerhalb ist gleichermaßen Raumelement. Das musst du, wenn du es richtig verstanden hast, wie es wirklich ist, so betrachten: Dies ist nicht mein, ich bin dies nicht, dies ist nicht mein Ich. Wenn man es so betrachtet, wendet man sich vom Raumelement ab und macht sein Denken frei.]

**Rāhula! *Der Erde gleiche in deiner Andacht!***<sup>7</sup> Dann werden keine Reize, weder angenehme noch unangenehme, deinen Geist aus der Ruhe bringen. Wie die Erde, wenn man Reines oder Unreines und Schmutziges auf sie hinwirft, sich nicht davor entsetzt und sich nicht

<sup>7</sup> „*Der Erde gleiche in deiner Andacht!*“ / „*Dem Wasser gleiche in deiner Andacht!*“ / „*Dem Feuer gleiche in deiner Andacht!*“ / „*Dem Winde gleiche in deiner Andacht!*“ –: Diese geniale Metapher könnte ebenso gut von irgendeinem **ZEN-Meister**, tausend Jahre nach Buddha, stammen! Was besagt sie? – **ZEN** hat die besten Kurzbezeichnungen für das gefunden, was Buddha „*aniccā*“ / „*anattā*“ genannt hat, und zwar nur aus der Meditationserfahrung, ohne dass irgendeine „Metaphysik“ bemüht wird – es ist nichts als rein **immanentes** Gewahrwerden – JETZT! – Zum Beispiel: „*Dem Winde gleiche in der Atemübung*“, heißt: Achte nur auf den Atem und auf nichts anderes, insbesondere **nicht** darauf, dass das „*dein* Atem“ sei. Vergiss „ich-und-mein“ und „sei“ so substanzlos wie der Atem! Dann kannst Du vielleicht sogar ein kleines „Satori“ haben (wie die Japaner sagen) – aber bitte schaue **nicht** auf das Satori, das „dich“ überfalle, sondern „sei“ nur der Atem! **Sonst hättest du es schon wieder verpasst!!!** Wenn du geschickt bist, kannst du bei so einer Übung in der Tat nach einigen Minuten **verstehen**, was Buddha mit „*anattā*“ gemeint hat. Dasselbe kannst du übrigens auch mit einem anderen „Wind“ (oder irgendeinem anderen *dhātu*) machen, zum Beispiel mit einer leichten Brise, die dich an einem Teich anweht, oder dem plötzlichen Ruf einer Krähe: „Sei“ einfach diese Brise! „Sei“ einfach dieser Krähenruf! – Dann weißt du, was „*anattā*“ ist. Im japanischen **ZEN** werden solche Momente der „Immanenz“ wunderschön in sogenannten „Haikus“ (Kurzgedichten) ausgedrückt: „Das Gewöhnliche wird zum unspektakulären Vorgeschmack der Erleuchtung“.

dagegen sträubt, so werden dich keinerlei Reize aus deiner Ruhe bringen, wenn du in deiner Andacht der Erde gleichst.

Dem *Wasser gleiche in deiner Andacht!*<sup>7</sup> Dann werden keine Reize, weder angenehme noch unangenehme, deinen Geist aus der Ruhe bringen. Wie das Wasser, wenn man Reines oder Unreines und Schmutziges in ihm wäscht, sich nicht davor entsetzt und sich nicht dagegen sträubt, so werden dich keinerlei Reize aus deiner Ruhe bringen, wenn du in deiner Andacht dem Wasser gleichst.

Dem *Feuer gleiche in deiner Andacht!*<sup>7</sup> Dann werden keine Reize, weder angenehme noch unangenehme, deinen Geist aus der Ruhe bringen. Wie das Feuer, wenn man Reines oder Unreines und Schmutziges in ihm verbrennt, sich nicht davor entsetzt und sich nicht dagegen sträubt, so werden dich keinerlei Reize aus deiner Ruhe bringen, wenn du in deiner Andacht dem Feuer gleichst.

Dem *Winde gleiche in deiner Andacht!*<sup>7</sup> Dann werden keine Reize, weder angenehme noch unangenehme, deinen Geist aus der Ruhe bringen. Wie der Wind, wenn er Reines oder Unreines und Schmutziges anweht, sich nicht davor entsetzt und sich nicht dagegen sträubt, so werden dich keinerlei Reize aus deiner Ruhe bringen, wenn du in deiner Andacht dem Winde gleichst.

**KS:** Der nun folgende Abschnitt über das „Raumelement“ [CL p: *âkâsa*] ist wieder späterer, scholastischer Zusatz, denn zu Buddhas Zeit sprach man nur von **vier** *dhâtus*.

[Dem Raume gleiche in deiner Andacht! Dann werden keine Reize, weder angenehme noch unangenehme, deinen Geist aus der Ruhe bringen. Wie der Raum nirgends einen festen Standort hat, so werden dich keinerlei Reize aus deiner Ruhe bringen, wenn du in deiner Andacht dem Raume gleichst.]

[CL: Damit das Gewährwerden von solchen *dhatu*s (während der Meditation) nicht in „Narzissmus“ ausartet, ist die folgende abschließende Anmerkung des Buddha wichtig:]

Râhula! **Selbstlose Liebe** [CL p: *mettâ*] entfalte in deiner Andacht! Dann wirst du niemandem etwas Böses wünschen. **Erbarmen** [CL p: *karuna*] entfalte in deiner Andacht! Dann wirst du niemanden verletzen wollen. **Mitfreude** [CL p: *muditha*] entfalte in deiner Andacht! Dann wirst du niemanden beneiden. **Gleichmut** [CL p: *upekkhâ*] entfalte in deiner Andacht! Dann wirst du den Ärger überwinden. Unschönes betrachte in deiner Andacht! Dann wirst du frei von leidenschaftlichem Begehren. Die Unbeständigkeit [CL p: *aniccâ*] betrachte in deiner Andacht! Dann wirst du den Ichheitsdünkel [CL p: *attâ-ditthî*] überwinden.

Râhula! Übe die **Achtsamkeit beim Atmen** [CL p: *ânapânasati*]! Wenn man sie fleißig übt, ist das sehr fruchtbar und förderlich. – Und so wird sie ge-

übt: In der Wildnis oder unter einem Baum oder in einer unbewohnten Gegend setzt sich der Bhikkhu mit gekreuzten Beinen nieder, den Oberkörper gerade aufgerichtet, und übt Achtsamkeit. Achtsam atmet er ein und aus. Atmet er lang ein, so ist er sich bewusst, dass er lang einatmet; atmet er lang aus, so ist er sich bewusst, dass er lang ausatmet. Atmet er kurz ein, so ist er sich bewusst, dass er kurz einatmet; atmet er kurz aus, so ist er sich bewusst, dass er kurz ausatmet. Dann übt er, so zu atmen, dass er den Atem im ganzen Körper fühlt. Dann atmet er so ein und aus, dass die Körpertätigkeiten sich beruhigen, dass der Körper entspannt wird. Dann übt er, so zu atmen, dass er dabei Freude und Wohlbefinden [CL p: *pīti*]<sup>8</sup> empfindet; dann so, dass er merkt, wie seine Gedanken zustande kommen; dann so, dass er die Gedankentätigkeit [CL p: *sankhârā*] zur Ruhe bringt; dann so, dass er seine Gedanken beobachtet; dann so, dass er sein Denken beschwichtigt; dann so, dass er seinen Geist sammelt und ihn frei macht; dann stellt er beim Atmen Betrachtungen an über die Unbeständigkeit, über die Leidenschaftslosigkeit, über das Aufhören und über das Entsagen. Wenn man so das Ein- und Ausatmen übt, ist das sehr fruchtbar und förderlich. Wenn du es so übst, wird selbst dein letzter Atemzug bei Bewusstsein vergehen, nicht bei Bewusstlosigkeit.»

So sprach der Erhabene. Mit Freude und Dank nahm Rāhula die Belehrung an.

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

---

<sup>8</sup> *Pīti* ist ein hilfreiches Anzeichen dafür, dass man auf dem richtigen Weg ist. Es ist aber nicht die Hauptsache bei der (theravāda-buddhistischen) Meditation!