

Der zur Leidensauflösung führende Pfad

Was ist aber, ihr Mönche, die heilige Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Pfade?

Dieser **heilige achtfältige Weg** ist es, der zur Leidensauflösung führende Pfad, nämlich: *rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Einsicht* (Achtsamkeit), *rechte Vertiefung* (Sammlung).¹

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Erkenntnis*? Das Leiden kennen, ihr Mönche, die Entwicklung des Leidens kennen, die Auflösung des Leidens kennen, den zur Auflösung des Leidens führenden Pfad kennen: das nennt man, ihr Mönche, rechte Erkenntnis.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Gesinnung*? Entsagung sinnen, keinen Groll hegen, keine Wut hegen das nennt man, ihr Mönche, rechte Gesinnung.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Rede*? Lüge vermeiden, Verleumdung vermeiden, barsche Worte vermeiden, Geschwätz vermeiden das nennt man, ihr Mönche, rechte Rede.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechtes Handeln*? Lebendiges umzubringen vermeiden, Nichtgegebenes zu nehmen vermeiden, Ausschweifung zu begehen vermeiden: das nennt man, ihr Mönche, rechtes Handeln.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechter Lebenserwerb*? Da hat, ihr Mönche, der heilige Jünger falschen Lebenserwerb verlassen und fristet sein Leben auf rechte Weise: das nennt man, ihr Mönche, rechter Lebenserwerb.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Anstrengung*? Da weckt, ihr Mönche, der Mönch seinen Willen, dass er unaufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit; weckt seinen Willen, dass er aufgestiegene üble, unheilsame Dinge vertreibe, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit; weckt seinen Willen, dass er unaufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz,

macht es kampfbereit; weckt seinen Willen, dass er aufgestiegene heilsame Dinge sich festigen, nicht lockern, weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit [**die vier gewaltigen Kämpfe**]: das nennt man, ihr Mönche, rechte Anstrengung.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Einsicht*? Da wacht, ihr Mönche, der Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht bei den Gefühlen über die Gefühle, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht beim Bewusstsein über das Bewusstsein, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns [**die vier Pfeiler der Einsicht**]: das nennt man, ihr Mönche, rechte Einsicht.

Was ist nun, ihr Mönche, *rechte Vertiefung*?

Da weilt, ihr Mönche, der Mönch, gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, in sinnend gedenkender ruhegeborener seliger Verzückung, in der Weihe der ersten Schauung.

Nach Vollendung des Sinnens und Gedenkens erwirkt er die innere Meeresstille, die Einheit des Bewusstseins, die von sinnen, von gedenken freie, in der Einigung geborene selige Verzückung, die Weihe der zweiten Schauung.

In heiterer Ruhe verweilt er gleichmütig, einsichtig, klar bewusst, ein Glück empfindet er im Körper, von dem die Heiligen sagen: ‚Der gleichmütig Einsichtige lebt beglückt‘; so erwirkt er die Weihe der dritten Schauung.

Nach Verwerfung der Freuden und Leiden, nach Vernichtung des einstigen Frohsinns und Trübsinns erwirkt er die Weihe der leidlosen, freudlosen, gleichmütig einsichtigen vollkommenen Reine, die vierte Schauung.

Das nennt man, ihr Mönche, rechte Sammlung.

Das heißt man, ihr Mönche, heilige Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Pfade.

¹ Rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb bilden den Teil der *Tugend*; Rechte Anstrengung, rechte Einsicht, rechte Vertiefung bilden den Teil der *Vertiefung*; rechte Erkenntnis und rechte Gesinnung bilden den Teil der *Weisheit*. (Majjhima Nikaya V.4)