

Essenz des Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59)

(zusammengestellt, gekürzt und erläutert von Agganyani)

2. Lehrrede an die 5-er Gruppe (*pañcavaggiya*), bei der alle fünf Arahats wurden.

Gehalten im Wildpark von Isipatana, bei Sarnath, nahe Bārāṇasī

Rūpa

Der **Körper** ist Nicht-Ich. Denn wäre der Körper das Ich, würde er nicht zu Betrübnis¹ führen. Dann müsste man Einfluss nehmen können: 'So sei mein Körper – und so nicht!'

Weil aber der Körper Nicht-Ich ist, deshalb führt er zu Betrübnis, und deshalb kann man nicht Einfluss nehmen: 'So sei mein Körper – und so nicht!'

Vedanā

Das **Gefühl** ist Nicht-Ich. Denn wäre das Gefühl das Ich, würde es nicht zu Betrübnis führen. Dann müsste man Einfluss nehmen können: 'So sei mein Gefühl – und so nicht!'

Weil aber das Gefühl Nicht-Ich ist, deshalb führt es zu Betrübnis, und deshalb kann man nicht Einfluss nehmen: 'So sei mein Gefühl – und so nicht!'

Saññā

Die **Wahrnehmung** ist Nicht-Ich. Denn wäre die Wahrnehmung das Ich, würde sie nicht zu Betrübnis führen. Dann müsste man Einfluss nehmen können: 'So sei meine Wahrnehmung – und so nicht!'

Weil aber die Wahrnehmung Nicht-Ich ist, deshalb führt sie zu Betrübnis, und deshalb kann man nicht Einfluss nehmen: 'So sei meine Wahrnehmung – und so nicht!'

Saṅkhārā

Die **Geistesformationen** sind Nicht-Ich. Denn wären die Geistesformationen das Ich, würden sie nicht zu Betrübnis führen. Dann müsste man Einfluss nehmen können: 'So seien meine Geistesformationen – und so nicht!'

Weil aber die Geistesformationen Nicht-Ich sind, deshalb führen sie zu Betrübnis, und deshalb kann man nicht Einfluss nehmen: 'So seien meine Geistesformationen – und so nicht!'

Viññāṇa

Das **Bewusstsein** ist Nicht-Ich. Denn wäre das Bewusstsein das Ich, würde es nicht zu Betrübnis führen. Dann müsste man Einfluss nehmen können: 'So sei mein Bewusstsein – und so nicht!'

Weil aber das Bewusstsein Nicht-Ich ist, deshalb führt es zu Betrübnis, und deshalb kann man nicht Einfluss nehmen: 'So sei mein Bewusstsein – und so nicht!'

¹ „Krankheit“ (Übersetzung Geiger/Nyanaponika/Hecker?) passt bei *rūpa* gut, weniger bei den anderen *khandhas*; deshalb habe ich mich einheitlich für „Betrübnis“ entschieden.
Myanmar Piṭaka Association, Bhikkhu Bodhi, U Ko Lays Übersetzung von Mahāsi Sayadaw: „affliction“ (= Betrübnis, Kummer; Gebrechen, Beschwerden; Elend, Not; Heimsuchung),

Anicca – dukkha - anatta

Ist der **Körper** beständig oder unbeständig? - "Unbeständig." - "Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' oder Leid?" - "Leid." - "Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Natürlich nicht."

Ist das **Gefühl** beständig oder unbeständig? - "Unbeständig." - "Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' oder Leid?" - "Leid." - "Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Natürlich nicht."

Ist die **Wahrnehmung** beständig oder unbeständig? - "Unbeständig." - "Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' oder Leid?" - "Leid." - "Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Natürlich nicht."

Sind die **Geistesformationen** beständig oder unbeständig? - "Unbeständig." - "Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' oder Leid?" - "Leid." - "Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Natürlich nicht."

Ist das **Bewusstsein** beständig oder unbeständig? - "Unbeständig." - "Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' oder Leid?" - "Leid." - "Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Natürlich nicht."

Rechtes Verständnis

Was es auch an **Körperlichem** gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, gemein oder vorzüglich, fern oder nah⁴ - alles Körperliche verstehe man mit voller Weisheit der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!'

Was es auch an **Gefühl** gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, gemein oder vorzüglich, fern oder nah - jedes Gefühl verstehe man mit voller Weisheit der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!'

Was es auch an **Wahrnehmung** gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, gemein oder vorzüglich, fern oder nah - jede Wahrnehmung verstehe man mit voller Weisheit der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!'

² Im Original: „*dukkha* oder *sukha*“ = Leiden/unzulänglich oder Freude/Glück

³ Pāḷi: „*etaṃ mama, eso hamasmi, eso me attā*“:

Etaṃ mama = dies ist mein, dies gehört mir => Anhaftung (*taṇha*)

Eso hamasmi = das bin ich, so bin ich => Dünkel (*māna*)

Eso me attā = das ist mein Selbst/mein Ich/meine Seele => falsche Ansicht (*diṭṭhi*)

⁴ Körperlichkeit oder Materie (*rūpa*) – 11 Arten von Klassifikation bzw. Kontemplation:

vergangen, zukünftig oder gegenwärtig (3 Zeiten in uns, in anderen, lebende + tote Materie; gegenwärtige Materie in uns wird im Wesentlichen zur Vipassanā-Meditation benutzt)

innerlich oder äußerlich: wo immer *rūpa* entsteht, vergeht es auch; kommt nicht von außen nach innen oder von innen nach außen; Abhidhamma: innerlich = 5 Sinnesorgane; äußerlich = Rest

grob oder subtil: wandeln sich nicht ineinander um; Abhidhamma: grob (leicht erkennbar) = 5 Sinnesorgane, 3 Elemente, 4 weitere Sinnesobjekte; subtil = Rest

gemein oder vorzüglich: (inferior – superior) ungesunde, unterlegene, schwache Materie wird nicht stark, gesund und überlegen und jugendlich-gesunde Körperlichkeit wird nicht alt und krank.

fern oder nah: Abhidhamma: fern ~ subtil, schwer erkennbar; nah ~ grob, leicht erkennbar

Was es auch an **Geistesformationen** gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, gemein oder vorzüglich, fern oder nah - alle Geistesformationen verstehe man mit voller Weisheit der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!'

Was es auch an **Bewusstsein** gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, gemein oder vorzüglich, fern oder nah - jedes Bewusstsein verstehe man mit voller Weisheit der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!'

Befreiung

Wenn ein belehrter, edler Schüler dies so versteht, erfährt er **Ernüchterung** (*nibbidā*) bezüglich des Körpers, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Geistesformationen und des Bewusstseins.

Mit der Ernüchterung versiegt seine Leidenschaft. Mit der **Leidenschaftslosigkeit** (*virāga*) erlangt er **Befreiung** (*vimutti*).

Befreit erkennt er: ‚Ich bin befreit, beendet ist Geburt, das edle Leben ist vollbracht, getan ist was zu tun war, es gibt nichts darüber hinaus.‘



Pheṇapiṇḍūpama Sutta (SN 22.95) - Lehrrede vom Schaum

Die **khandhas** sind nutzlos, wertlos, leer von jeglicher Essenz (devoid of any essence)

| | |
|---------------|---------------------------------|
| <i>ritta</i> | = leer, inhaltlos, wertlos |
| <i>tuccha</i> | = leer, nichtig |
| <i>asāra</i> | = untauglich, wertlos, kraftlos |

Sie werden verglichen mit:

| | |
|-----------------|--|
| <i>Rūpa</i> | ~ Schaum |
| <i>Vedanā</i> | ~ Seifenblase, Luftblase, Wasserblase |
| <i>Saññā</i> | ~ Luftspiegelung, Trugbild, Fata Morgana |
| <i>Sañkhāra</i> | ~ Bananenstamm (hohl, kernlos) |
| <i>Viññāṇa</i> | ~ Zaubertrick |

Endvers in Übersetzung von Hellmuth Hecker:

„Dem Schaumball gleicht der Körper,
der Wasserblase das Gefühl,
ein Luftphantom ist Wahrnehmung der Sinne,
Gestaltungen sind ohne Kern wie der Bananenstamm,
und Gaukelkünsten ähnelt das Bewusstsein.
So hat der Sonnenheld es aufgezeigt.
Wenn man so nachsinnt, gründlich untersucht,
als hohl und leer erkennt man es dann weise.“