

## Wie tiefe Achtsamkeit zur Befreiung des Geistes führt

Da bittet Bāhiya um Belehrung: »Möge mich der Erhabene die Wahrheit lehren, möge mir der Erhabene die Lehre zeigen, dass es mir lange zum Segen und zum Wohl gereiche!«

»Was das angeht, Bāhiya, kannst du dich so üben:

Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes. So kannst du dich üben Bāhiya.

Und dann kommt die Wirkung, die so eine Reine Wahrnehmung hat. Nämlich die Befreiung von Leiden, weil:

Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes,

Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann, bist ›du‹ nicht ›Dort‹ (bist du nicht dadurch), dann ist ›das‹ nicht ›deine‹ Sache, dann bist ›du‹ weder ›Hier‹ noch ›jenseits‹ noch ›dazwischen‹. Das eben ist das Ende des Leidens.«

*Khuddaka Nikāya, Udāna 1.10.*