

Kapitel 2: Wachsame Aufmerksamkeit [Appamāda Vagga]

Vers 29	Pali
<p>Der Weise - unter achtlos-nachlässigen Personen wachsam-aufmerksam; unter schläfrig-trägen Personen hellwach - lässt die Nicht-Weisen hinter sich*, so wie ein schnelles Rennpferd einem alten Gaul davon rennt.</p> <p>* bzgl. Fortschritt auf dem Edlen Achtfachen Pfad</p>	<p>Appamatto pamattesu, suttesu bahujāgaro; Abalassaṃva sīghasso, hitvā yāti sumedhaso.</p>

Erklärungen einiger Begriffe

suttesu > von supati = Schlaf; schlafen; hier auch: schläfrig

Der Begriff *suttesu* stammt zwar von seiner Wortherkunft klar vom Begriff des Schlafes ab. Doch wie wir in der Hintergrundgeschichte noch sehen werden, steht der Schlaf und das Schläfrig-Sein hier - im Kapitel der *Wachsamen Aufmerksamkeit* - vor allem auch ganz allgemein für geistige Unwachsamkeit und Nachlässigkeit.

bahujāgaro > sehr wach; sehr wachsam; sehr vorsichtig

> **bahu = sehr**

> **jāgara = wach; wachsam; vorsichtig; umsichtig**

Der Begriff *bahujāgaro* ist im Kontext des Verses und der Hintergrundgeschichte ebenfalls auf zwei Arten zu verstehen: Einerseits bedeutet er klar „Wach-Sein“ als das Gegenteil des Schlafes oder des Schläfrig-Seins. Doch wie auch beim Begriff *suttesu* hat der Begriff *jāgaro / jāgara* eine weitere Bedeutung - die der *Wachsamkeit*, *Umsicht* und *Vorsicht*. Der Begriff *Vorsicht* ist hier ein schönes Deutsches Wort, da es wort-wörtlich den Aspekt des Vorausschauens beinhaltet - Vor-Sicht. Wachsamkeit ist damit auch darauf bezogen zu erkennen, wann unheilsame Geistesfaktoren den Geist infiltrieren und wohin diese führen. Vorsicht im Sinne von Voraus-Sicht / Voraus-Sehen ergänzt die Wachsamkeit um klare Bewusstheit darüber, welche Konsequenzen / Folgen / Wirkungen bevorstehen, wenn den unheilsamen Geistesfaktoren freien Lauf gelassen wird.

Bemerkungen zu Vers 29:

Hellwache Wachsamkeit und Vor-Sicht

Unachtsamkeit bzw. geistige Schlappeheit, Trägheit und Nachlässigkeit sind bezogen auf den inneren Umgang mit Geistesfaktoren, die der Meditation und dem Edlen Achtfachen Pfad im Weg stehen. Wenn eine solche innere Wachsamkeit fehlt, ist der eigene Geist für die Trübungen des Geistes ein leichtes Opfer - dann ist unser Dach des Geistes schlecht gedeckt und wir haben wieder einen geistigen / emotionalen / spirituellen Wasserschaden. Um dies zu verhindern, brauchen wir - wie wir in jedem Vers dieses Kapitels hören - die Qualität von wachsamer Aufmerksamkeit [appamāda].

Wir können uns diese Qualität auch als eine Art Grundstimmung des Geistes vorstellen, die man versucht innerlich aufrecht zu erhalten. Wie diese innere Grundstimmung sich anfühlt, beeinflusst die eigenen Gefühle, Emotionen und als Folge davon auch die vielen Gedanken, die man sich über all diese Gefühle und Empfindungen macht. Und all dies wiederum hat natürlich direkten Einfluss auf das eigene Körpergefühl und auf die Energie, die im Körper fließt und zur Verfügung steht.

Ist die Grundstimmung des Geistes eher von Schlappeheit, Schläfrigkeit, Dumpfheit etc. geprägt, dann stehen alle Gefühle, Empfindungen, Emotionen und Gedanken auch im Licht dieser Trägheit und Schlappeheit. Und wenn die Gedanken, Emotionen und Co. von Trägheit und Mattheit durchdrungen sind, so wirkt sich dies auch ebenso schlapp, träge und zähflüssig auf die Körperenergie aus.

Der Qi-Gong-Lehrer Großmeister Zhang Xiao Ping sagte hierzu immer: Unser Denken hat großen Einfluss darauf, wie frei unsere Lebensenergie [Qi] fließt. Wo die Lebensenergie nicht gut fließt, fließt auch Blut nicht gut. Wenn Blut nicht gut fließt, wird weniger Sauerstoff transportiert. Und wo auch immer Sauerstoff mangelt, entstehen leicht Krankheiten.

Man kann die Körperenergie natürlich auch immer durch Sport und Bewegung in Gang bringen. Doch wenn der Faktor der Trägheit als innere Grundstimmung besonders stark / machtvoll ist, dann ist es oft weitaus schwieriger, sich für Sport und Bewegung aufzuraffen - weil es sich stets als ein Kampf gegen eben diese innere Grundstimmung anfühlt.

Mit Trägheit als innere Grundstimmung fühlen sich alle geistigen und körperlichen Aktivitäten an, als würde unser inneres Fundament und der Boden unter unseren Füßen aus Treibsand bestehen - alles kostet extra Kraft und Überwindung.

Ist die innere Grundstimmung allerdings eine hellwache Wachsamkeit und eine weise und wohlwollende Voraussicht / Vor-Sicht, dann fühlen sich alle geistigen und körperlichen Aktivitäten vitaler, leichter und energetischer an. Der Kampf gegen die Grundstimmung fällt weg und an dessen Stelle tritt eine kraftvolle Quelle geistiger Bereitschaft und Energie.

War innere Trägheit als Grundstimmung noch vergleichbar mit innerem und äußerem Treibsand, so empfindet man wachsame Aufmerksamkeit als innere Grundstimmung so, als habe man immer festen und stabilen Boden unter den Füßen. Und egal was im Außen und im Inneren auch geschehen mag, innerlich ist da immer das Gefühl einer energetischen Bereitschaft. Wo Trägheit als Grundstimmung sich anfühlt wie Gewichte / Ballast, die Geist und Körper nach unten ziehen, fühlt sich die Grundstimmung wachsender Aufmerksamkeit an wie ein frischer Rückenwind aus Energie, Bewusstheit und Klarheit.

Das heißt natürlich nicht, dass der Körper nicht mehr Erschöpfung erfährt. Natürlich muss jeder Körper ab und an Ruhen, Auftanken und sich revitalisieren. Doch auch wenn der Körper ruht, auch wenn man sich eine Pause gönnt, hat die gegenwärtige Grundstimmung im Geist großen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden und den inneren und äußeren Gesamtzustand.

Wenn der Körper beispielsweise erschöpft ist, ist das ja eigentlich erst mal kein großes Problem: Man gibt dem Körper nun einfach, was er gerade braucht, um wieder zu Kräften zu kommen - manchmal ist das eine Pause, manchmal ist es frische Luft, ein entspannter Spaziergang und manchmal sind es sogar sanfte Formen von Bewegung oder Sport, die dem Körper dazu verhelfen, sich wieder vitalisiert zu fühlen.

Doch wenn nun die Grundstimmung in dieser Situation des erschöpften Körpers innere Trägheit oder achtlose Nachlässigkeit ist, dann beeinflusst diese Grundstimmung die Art und Weise, wie man den Zustand von Erschöpfung empfindet: Unter Umständen nimmt man die Erschöpfung direkt als etwas äußerst unangenehmes oder schlechtes wahr. Es kann geschehen, dass die körperlichen Empfindungen den geistigen Zustand der Trägheit noch schwerer und noch träger werden lassen.

Eventuell tauchen auch so etwas wie emotionale Erinnerungen auf, die wir mit diesen Empfindungen verbinden - zB. Erinnerungen an depressive Momente, an traurige Erfahrungen oder einfach an Ereignisse, bei denen wir schon einmal körperliche Erschöpfung als etwas unangenehmes erfahren haben. Und auf Basis solcher emotionaler Erinnerungen macht man sich dann Gedanken über die gegenwärtige Situation, man erschafft geistige Geschichten und Gedankenkonstrukte, die ursprünglich alle aus der geistigen Grundstimmung stammen - wie in unserem Beispiel die innere Trägheit.

Wenn nun in derselben Situation körperlicher Erschöpfung nun geistige Klarheit, wachsame Aufmerksamkeit und energetische Wachheit die innere Grundstimmung ausmachen würden, wäre dadurch das gesamte innere Erleben ein anderes: Natürlich ist da immer noch die körperliche Erschöpfung - aber man verbindet diese nicht unbewusst mit unangenehmen emotionalen Erinnerungen; man lässt das eigene Erleben und Empfinden nicht durch bereits vergangene Emotionen und Erfahrungen beeinträchtigen / verfärben; und dadurch ist man in der Lage, mit innerer Klarheit und Wachheit zu fühlen, was der Körper gerade braucht, um sich wieder gut erholen und vitalisieren zu können.

Macht man mit innerer Klarheit und energetischer Wachheit als Grundstimmung Pausen, dann ruht der Körper - der Geist jedoch ist gleichzeitig relativ frisch, klar und ist selbst im Moment des Ausruhens innerlich von Bereitschaft und Vitalität geprägt.

Interpretation im Bezug auf den eigenen Geist

Schauen wir uns den Vers einmal aus dem Licht der inneren Grundstimmung des Geistes an, so können wir den Vers auch folgendermaßen interpretieren:

Der energetische Übende bleibt wachsam-aufmerksam - selbst wenn unangenehme oder schwierige Erfahrungen und Empfindungen auftreten.

Der energetische Übende bleibt geistig hellwach - selbst wenn in und / oder um ihn herum die Energie von Trägheit und Schlappeit aufkommen.

Auf diese Weise lässt der energetisch Übende destruktive Gewohnheitsmuster und unheilsame Gedankenketten hinter sich und kann auf dem Edlen Achtfachen Pfad kontinuierlichen Fortschritt machen - bis zur vollen Befreiung / Erleuchtung.

Die Hintergrundgeschichte des heutigen Verses

Der heutige Vers wurde vom Buddha im Kloster in Jetavana gesprochen. Der Vers bezieht sich auf eine Hintergrundgeschichte, die von zwei Mönchen handelt, die vom Buddha ein Meditationsobjekt / Meditationsunterweisungen erhalten hatten, und sich dann gemeinsam in ein zurückgezogenes Waldkloster begaben, um dort dann die Unterweisungen des Buddha in die Praxis umzusetzen.

Info: Das Leben im Waldkloster

Waldklöster sind typischerweise abgelegene Praxis-Orte in der Natur, dem Namen nach mehrheitlich in Wäldern gelegen - mal mehr mal weniger weit entfernt von Dörfern und Städten. Die Zurückgezogenheit hilft den Meditierenden dabei, sich voll und ganz auf die Sammlung und Schulung des Geistes fokussieren zu können. Es gibt relativ wenig tägliche Arbeiten zu erledigen - und selbst diese Arbeiten kann man oft in meditativer Art und Weise erledigen:

Das Kloster und die Wege, die zu kleinen Meditationshütten und Meditationsplattformen im Wald führen, müssen gefegt werden; die Buddhahalle muss sauber gehalten werden und die Toiletten / Nasszellen müssen gereinigt werden. Auch der tägliche Almosengang in das nächstgelegene Dorf, auf dem die Ordinierten die tägliche Essensopfergabe erhalten, wird als Gehmeditation in normalem Schrittempo vorgenommen.

Zu bestimmten Zeiten und Tagen gibt es Dharma-Vorträge der erfahreneren Ordinierten zum Thema Meditation und Geistesschulung. Der Rest des Tages steht eigentlich voll und ganz für die Meditationspraxis zur Verfügung. Ob diese Zeit dann allerdings auch für Meditation und die Schulung des Geistes genutzt wird, das hängt von den Bemühungen der einzelnen ab. Und darauf bezieht sich der Verlauf der heutigen Hintergrundgeschichte.

Buchtip: [Acariya Mun Bhuridatta - A Spiritual Biography](#) Biografie eines außerordentlichen thailändischen Mönches, der zusammen mit seinen Lehrern und einigen Mönchsbrüdern von 1893 bis 1949 durch seine intensive Praxis und Entschlossenheit die Waldkloster-Tradition wiederbelebt hat.

Die beiden Mönche begaben sich also in ein zurückgezogenes Waldkloster, mit dem Ziel, sich dort der Praxis der Meditation zu widmen, wie der Buddha es ihnen erläuterte hatte. Sie haben in diesem Kloster die sogenannte Regenzeit verbracht - auf Pali: Vassa. Vassa bedeutet direkt übersetzt *Regen* und beschreibt den drei Monate andauernden Rückzug buddhistischer Ordinierten während der Regenzeit Asiens wie zB. In Indien, Burma und Thailand usw.

Info: Die Regenzeit

Die Regenzeit umfasst ursprünglich den Zeitraum vom Vollmond im Juli bis zum Vollmond im Oktober. In diesen 3 Monaten gilt es traditionell für Ordinierte, an einem festen Standort zu verweilen und nicht mehr wandernd umher zu reisen - es sei denn es handelt sich um einen Notfall. Der Hintergrund dieser Ordensrichtlinie sind wetterbezogene Bedingungen und Lebensumstände Indiens:

Während der Regenzeit wimmelte es durch die Feuchtigkeit am Boden vor Würmern, Insekten, kleinen Schnecken, Fröschen und anderen Kleinstlebewesen. Und da zur Zeit des Buddhas die Ordinierten ausschließlich zu Fuß unterwegs waren, war es kaum zu verhindern, bei jedem Gang Lebewesen zu verletzen und zu töten.

Und da es auch kaum gefestigte Straßen gab, konnte man bei höher stehendem Wasser nicht immer klar unterscheiden, ob man sich gerade auf öffentlichem Grasland befand oder ein neu bepflanztes Reisfeld eines Bauern beschädigte.

Um zu verhindern, dass während der Regenzeit Tiere verletzt / getötet wurden oder Bauern zu Schaden kamen, führte der Buddha diese drei-monatige Praxiszeit ein, in welcher die Ordinierten an einem festen Ort verweilten.

Für die Dauer der Regenzeit werden die Klöster oft durch Laien der umliegenden Dörfern unterstützt, was Nahrung, Medizin ä. betrifft. Und die Ordinierten - insbesondere frisch ordinierte NovizInnen - nutzten diese Zeit dann gewöhnlich für intensiveres Studium, intensivere Meditationspraxis und für den Unterricht durch erfahrene Ordinierte.

Unsere beiden Mönche nutzten die jährliche Regenzeit der heutigen Hintergrundgeschichte jedoch auf sehr unterschiedliche Art und Weise: Einer der beiden Mönche stellte sich als sehr eifriger und energetischer Praktizierender heraus. Der andere jedoch war vergleichsweise träge und uninteressiert an der Vertiefung der Meditationspraxis.

Am frühen Morgen sorgte immer einer der dort lebenden Ordinierte dafür, dass an der Feuerstelle des Waldklosters ein kleines Feuer entzündet wurde, an dem man sich bei Bedarf wärmen konnte. Denn obgleich tagsüber große Hitze herrschte, konnten die Temperaturen Nachts und am frühen Morgen arg abstürzen. Bei diesen Temperaturen können Ordinierte, die ja nur mit ihren einfachen und oftmals recht dünnen Roben bekleidet sind, ordentlich frieren - besonders in tiefer im Wald gelegenen Waldklöstern. Der Wald ist hier eine natürliche Klimaanlage: Sobald der Abend fortschreitet rollen Wellen kühler Waldluft ins Tal und bis in den frühen Vormittag hinein kann es sehr kühl sein.

An der Feuerstelle des Waldklosters kann man den über Nacht herunter gekühlten Körper etwas aufwärmen und heißes Wasser zu sich nehmen. Und da somit jeden Morgen an der Feuerstelle des Waldklosters mal mehr mal weniger Ordinierte zusammen kommen, bietet sich dieser Ort und diese Zeit auch hervorragend an, um sich miteinander zu unterhalten.

Wenn diese Unterhaltungen die eigene Meditationspraxis und Achtsamkeit nicht stören und im besten Fall vielleicht sogar durch den Inhalt der Unterhaltung unterstützen, dann ist dem nichts entgegen zu setzen. Wenn die Unterhaltungen jedoch keinerlei Unterstützung / Nutzen für die eigene Praxis darstellen und vielleicht sogar nur inneres Unwohl-Sein betäuben / überdecken sollen, dann würde der Buddha den Ordinierten raten, diese Formen von Unterhaltungen eher aufzugeben - vor allem im Rahmen intensiverer Meditationsretreats oder wie hier im Rahmen des Vassas, der buddhistischen Regenzeit-Praxis.

Von den beiden Mönchen nutzte der vergleichsweise trägere Mönch Tag für Tag die Zeit an der Feuerstelle für nutzloses Geschwätz und Gerede - besonders zusammen mit frisch ordinierten Novizen. Und selbst die Zeit des Abends, die der Buddha Ordinierten üblich spezifisch für die Sitz- & Gehmeditation empfahl - den Zeitraum zwischen ca. 18 und 22 Uhr - verbrachte der trägere Mönch erneut mit ablenkenden Unterhaltungen.

Der eifrigere der beiden Mönche hingegen hatte sich innerlich vorgenommen, die Regenzeit so gut wie möglich zum Umsetzen der Unterweisungen des Buddhas zu nutzen. Als er sah, wie sein Mönchs-Kollege - der ja zusammen mit ihm vom Buddha persönlich Rat und Anweisungen für ihre jeweilige Meditation erhalten hatte - sich jetzt hauptsächlich mit Unterhaltungen ablenkte, entschloss er sich dazu, ihn respektvoll und mit guter Absicht zu motivieren, sich eifriger der Schulung des Geistes zu widmen. Er sprach zu ihm daher:

„Lieber Bruder im Dharma, es wäre besser, wenn sich nicht in nutzlosen Unterhaltungen zu verlieren. Der Buddha hat uns nützliche Unterweisungen für unsere Meditationspraxis mit auf den Weg in diese Regenzeit gegeben. Wenn du deinen Geist und dein Verhalten der Nachlässigkeit hingibst, wirst du nur unangenehme, leidvolle Resultate ernten - und im schlimmsten Fall deine Verbindung zum Buddha und seiner Lehre verlieren.“

Doch der trägere der beiden Mönche ignorierte den eifrigeren Mönch und dessen Worte und zeigte weder Interesse noch Bereitschaft, sich mit diesen Themen zu beschäftigen. Der eifrige der beiden Mönche sah ein: „Dieser Mönch ist von seinem Charakter her nicht wirklich offen für Rat oder konstruktive Kritik - er ist unzugänglich und verschlossen. Meine Worte treffen hier auf taube Ohren. Immerhin habe ich ihm wohl gemeinten Rat zu kommen lassen - mehr kann ich bei seinem Charakter momentan nicht tun.“

Für den Rest der Regenzeit nutzte dieser eifrige Mönch jeden Tag - so weit es ihm seine körperlichen und geistigen Kapazitäten ermöglichten - seine Meditationspraxis zu vertiefen. Nicht nur tagsüber, sondern auch am späten Abend und am frühen Morgen übte sich der eifrige Mönch abwechselnd in Sitz- und Gehmeditation: Während der träge Mönch auch von 18 bis 22 Uhr sich mit wechselnden Gesprächspartnern am Feuer des Waldklosters wärmte, war der eifrige Mönch regelmäßig am Meditieren und Kontemplieren.

An manchen Abenden trafen sich der eifrige und der träge Mönch am Ende dieses Abendabschnitts: Der eifrige Mönch kam gerade von seiner Meditationspraxis von seinem Praxisort im Wald zurück auf das Klostergelände, um sich für einige Stunden in einer kleinen Klosterzelle zum Schlafen niederzulegen. Und der träge Mönch kam gerade von seinen Unterhaltungen der Feuerstelle und ging ebenfalls in eine Klosterzelle, um sich schlafen zu legen.

Manchmal ließ der träge Mönch bei diesen kurzen Begegnungen abfällige Kommentare gegenüber dem eifrigen Mönch fallen, und machte sich über die vorherigen Ratschläge des eifrigen Mönches lustig - er sprach so in etwa: „Na? Hast du dich im Wald nicht schon genug ausgeruht, als dass du dich jetzt in deiner Zelle zum Schlafen legen musst? Du hast doch vom Buddha ein Meditationsobjekt erhalten! Solltest du dich daher nicht eifrig mit deiner Praxis beschäftigen anstatt ständig nur zu schlafen? Du bist mir ja ein wahrhaft fauler Mönch!“ Mit diesen Worten legte sich der träge Mönch in seiner Zelle schlafen.

Der eifrige Mönch ließ sich durch diese Kommentare nicht aus der Ruhe bringen. Er legte sich auch schlafen, stand jedoch bereits sehr früh wieder auf. In den Texten wird hierfür grob der Zeitraum der „Dritten Nachtwache“ genannt - dies umfasst grob den Zeitraum von 2 Uhr bis 6 Uhr früh. Das heißt nicht, dass der eifrige Mönch jede Nacht von 2 bis 6 Uhr durch meditierte - aber innerhalb dieses Zeitraums war er regelmäßig bereits sehr früh wach, um sich weiter in Meditation und Geistesschulung zu üben. Der träge Mönch jedoch schlief täglich durch diese „Dritte Nachtwache“ durch und stand erst nach 6 Uhr auf, als die anderen Ordinierten bereits am morgendlichen Feuer zusammen kamen.

Der eifrigere der beiden Mönche machte durch seine stabile geistige Wachheit und durch sein energetisches Bemühen regelmäßig große Fortschritte im Bezug auf die Sammlung des Geistes und die Kontemplation der wahren Natur der Dinge. Nach einiger Zeit hatte der Mönch die unterschiedlichen meditativen Vertiefungen [Jhāna] erfahren und stabilisiert

Und im Zuge dessen einige übernatürliche Fähigkeiten erlangt, die sich als „Nebenwirkung“ besonders tiefer und stabiler Meditationspraxis ergeben können. Am Ende dieser Regenzeit realisierte der eifrige Mönch nach und nach die 4 Erleuchtungsstufen und war somit ein Arahat - ein erleuchteter Schüler Buddhas.

Im Anschluss an die Regenzeit begaben sich viele der Ordinierten in ihre Ursprungsklöster zurück. Der eifrige und der träge Mönch kehrten zurück in das Kloster Jetavana. Und dort suchten die beiden den Buddha auf, der zu diesem Zeitpunkt dort ebenfalls zugegen war.

Der Buddha war sich darüber bewusst, dass der eine der beiden Mönche ein erleuchteter Arahat war, während der andere Mönch in einer trägen Grundstimmung festgefahren war, die in ihm jegliche Gefühl der Dringlichkeit und Beflissenheit verhinderte. Und so sprach der Buddha zu den beiden: „Mönche, Ich gehe davon aus, dass ihr die Regenzeit in energetischem Eifer und wachsender Aufmerksamkeit verbracht habt. Habt ihr euch ernsthaft in Meditation geübt und konntet ihr durch eure Bemühungen einige der Früchte des Edlen Achtfachen Pfades erlangen?“

Da antwortete der trägere der beiden Mönche: „Also mein Mönchs-Bruder hier, der hat in der Regenzeit nichts anderes getan als herum gelegen und geschlafen. Ich glaube, solch einen Mönch kann man nicht wirklich wachsam und beflissen nennen.“ Der Buddha nahm diese Antwort zum Anlass, um nun den trägen Mönch nach seinen eigenen Bemühungen zu befragen: „Nun, Mönch, wie gestaltete sich denn deine eigene Praxis und Bemühung im Rahmen der diesjährigen Regenzeit?“

Der trägere Mönch antwortete: „Nun, Ehrwürdiger Buddha, ich bin jeden Morgen früh aufgestanden, um das Feuer für unsere Ordiniertengemeinschaft zu entzünden. Und abends, während der ersten Nachtwache [18 - 22 Uhr], saß ich dort am Feuer und wärmte mich. Aber im Gegensatz zu meinem trägen Kollegen hier, habe ich *nicht* geschlafen.“ Der träge Mönch schien wirklich überzeugt gewesen zu sein, sein Mönchs-Bruder habe den ganzen Tag nur herum gelegen und geschlafen. Und darüber hinaus schien er überzeugt zu sein, dass sein „von morgens bis abends wach sein“ sei eine bemerkenswerte Praxis - selbst wenn er sich nicht in Meditation übte.

Der Buddha antwortete darauf: „Du, Mönch, der behauptet, seine Regenzeit in wachsender Aufmerksamkeit verbracht zu haben, hast deinen Geist stattdessen in achtloser Nachlässigkeit verkümmern lassen! Du hast achtlose Nachlässigkeit für wachsame Aufmerksamkeit gehalten. Wenn ich dich mit deinem Mönchs-Bruder hier vergleiche, dann bist du eher ein alter Gaul und dein Mönchs-Bruder ein schnelles Rennpferd.“

Und an dieser Stelle sprach der Buddha den heutigen Vers:

Der Weise - unter achtlos-nachlässigen Personen wachsam-aufmerksam; unter schläfrig-trägen Personen hellwach - lässt die Nicht-Weisen hinter sich, so wie ein schnelles Rennpferd einem alten Gaul davon rennt.*

* bzgl. Fortschritt auf dem Edlen Achtfachen Pfad