

Kapitel 3: *Das „Geist“-Kapitel [Citta Vagga]*

Vers 33	Pali
<p>Der Geist - ruhelos und unbeständig - ist schwer zu behüten und im Zaum zu halten.</p> <p>Die Weisen richten ihren Geist so aus, wie ein Pfeilmacher seine Pfeile begradigt.</p>	<p>Phandanam capalam cittam, dūrakkham dunnivārayam; Ujurm karoti medhāvī, usukārova tejanam.</p>

Erklärungen einiger Begriffe

Phandanam = von *phandati* zittern; beben; pulsieren

hier bzgl. Geist vor allem *aufgewühlt; ruhelos; rastlos; aufgeregt; fahrig*

Capalam = launisch; unbeständig; wechselhaft; wankelmütig; schwankend; instabil

Die beiden Begriffe Phandanam und Capalam beschreiben die Eigenschaften eines unerleuchteten Geistes, der wie ein Blatt im Wind mal hierhin mal dorthin geweht wird. Er findet keine Ruhe - nicht einmal für eine kurze Zeit - weil er sich ständig aufwühlen, erschüttern und umherjagen lässt durch das, was man im Buddhismus die „8 Winde der Welt“ nennt: Freud & Leid, Gewinn & Verlust, Ruhm & Schmach, Lob & Tadel.

Angenehmen Gefühlen, Gewinn, Ruhm und Lob jagt der unerleuchtete Geist willenlos hinterher, versucht diese Erfahrungen aufrecht zu erhalten, zu beschützen, zu verteidigen. Vor den anderen Aspekten - vor Leid, Verlust, Schmach und Tadel - wiederum, rennt der Geist davon, will sie vermeiden, ignorieren, unterdrücken.

Das sich Sehnen nach Freude, Glück und Wohlsein und die Abneigung gegenüber Leid, Schwierigkeiten und Unzufriedenheit sind völlig normale und allen Lebewesen innewohnende Aspekte des Lebens. Doch die Art und Weise, wie man Freude kultiviert und Leid vermeiden möchte, ist ausschlaggebend, für die tatsächliche Qualität des Ergebnisses:

Aufgrund der Rastlosigkeit, Aufgeregtheit und Wechselhaftigkeit des unerleuchteten oder ungeschulten Geistes, verfolgen viele Menschen ihr Streben nach Glück und Freiheit von Leid in einer Art und Weise, welche am Ende nur vorübergehende Befriedigung mit sich bringt - aber auf längere Sicht gesehen sowohl das körperliche als auch das geistige Wohl verringern oder untergraben.

Deshalb ist es aus buddhistischer Sicht wichtig, einen klaren, ruhigen und stabilen Geist zu haben, der sich mit dem Streben nach Wohlsein und der Auflösung von Leid effektiv und kompetent auseinandersetzen kann. Je ruhiger, gesammelter und klarer der eigene Geist ist, desto klarer kann er erkennen, welche Absichten, Emotionen und Gefühle das eigene Streben nach Glück eher sabotieren und welche Absichten, Emotionen und Gefühle hingegen dem Streben nach Glück wirklich förderlich sind.

Schlussfolgerung ist demnach: Für die Kultivierung von Wohlsein und für die Befreiung von Leid, ist ein gesammelter, ruhiger und klarer Geist sehr wichtig. Hierzu muss man sich darin üben, den rastlosen, ruhelosen, unerleuchteten Geist zu zähmen und zu schulen. In der nächsten Zeile des Verses sagt der Buddha, dass dies möglich aber schwierig ist.

Dūrakkham = schwer zu beschützen; schwer zu bewachen; schwer zu sichern

du = ein Präfix, das hindeutet auf: Schwierigkeit; auch: Schlechtheit; Verkehrtheit

+ **rakkhā** = beschützen; beschirmen; schützen; behüten; Geborgenheit; Fürsorge

Dunnivārayam = schwer zu bändigen; schwer zu zähmen; schwer zurück zu halten

du = ein Präfix, das hindeutet auf: Schwierigkeit; auch: Schlechtheit; Verkehrtheit

+ **nivāreti** = abwenden; unterbinden; verhüten; vorbeugen; zurückhalten

Um sich effektiv und mit Wissensklarheit mit dem Streben nach wahren Glück und Zufriedenheit sowie mit dem Weg zur Befreiung von Leid auseinandersetzen zu können, gilt es also den Geist zu zähmen, zu bewachen und zu schützen. Was ist damit gemeint?

Zähmen sollte man diejenigen Emotionen und Gewohnheiten, die von destruktiven und unheilsamen Absichten durchdrungen sind - man übt sich also darin, diejenigen Absichten und Gewohnheiten aufzugeben, die zu leidvollen Resultaten für sich selbst oder andere Lebewesen führen. Ebenfalls gehört zum Aspekt des Zähmens, allmählich die Neigung des Geistes aufzulösen, sich in den Extremen von Rastlosigkeit / Ruhelosigkeit auf der einen sowie Dumpfheit / Unklarheit auf der anderen Seite zu verlieren.

Ist dies geschafft, gilt es weiterhin den Geist zu **bewachen** - denn unheilsame Absichten, Emotionen und Gewohnheiten können unter bestimmten Umständen immer wieder aufs Neue auftauchen und sich im Geist ausbreiten wollen. Man bewacht den Geist also - wie wir es anhand der Qualität von Appamāda gelernt haben - mit wachsamer Aufmerksamkeit, um auch in der Zukunft zu verhindern, dass unheilsame Tendenzen oder Absichten die Kontrolle über den Geist gewinnen.

Und zu guter Letzt gilt es, den Geist zu **beschützen** - und was soll geschützt werden? Die heilsamen Absichten und Gewohnheiten des Geistes. Was auch immer man an heilsamen Absichten und Aktivitäten verfolgt - geistig, sprachlich und tatkräftig durch körperliche Handlungen - alles Heilsame gilt es, zu beschützen und zu nähren, damit es auch in der Zukunft uns auf dem Weg der Befreiung von Leid behilflich sein kann.

Das Sinnbild des Pfeilmachers

Der Buddha sagt hier zwar, dass dies keine einfache Sache ist, doch im gleichen Atemzug lehrt der Buddha: Es ist möglich! Es ist schwierig - aber es ist machbar! Und was es hierzu braucht, vergleicht der Buddha im übertragenden Sinne mit dem Geschick, der Handfertigkeit, der Genauigkeit und den Bemühungen eines Pfeilmachers:

Der bekannte deutsche buddhistische Mönch und Pali-Pionier Nyanatiloka beschrieb den Prozess des Pfeilemachens im alten Indien wie folgt: Zuerst muss man sich einen geeigneten Stock besorgen, den man dann von seiner äußeren Rinde befreit. Dann wird der Stock mit dem öligen Schmant einer Reissuppe eingeschmiert und anschließend in einem Becken voll glühender Kohlen erhitzt - dies macht das Holz geschmeidig und biegsam. Im Anschluss treibt man den Stock durch ein Richtrohr, dessen genaue Passgröße den Stock von allen noch bestehenden Unebenheiten befreit und ihn gerade ausrichtet. Aus diesem danach ausgehärteten Stock wird ein Pfeil, mit dem man ein Ziel bis aufs Haar genau treffen kann. Ein solcher Pfeilmacher, so schreibt Nyanatiloka, wird mit diesen seinen Fähigkeiten und den Ergebnissen seiner Arbeit große Anerkennung, Achtung und Ehre erhalten.

Im übertragenen Sinne wendet Nyanatiloka nun dieses Sinnbild auf eine den Weg der Befreiung praktizierende Person an: Eine weise und einsichtsfähige Person befreit ihren Geist von der „äußeren Rinde“ unheilsamer Gewohnheiten und Handlungen - und zwar durch die Übungen von Tugend, Disziplin und asketischer Einfachheit. Dann durchtränkt die Person ihren Geist mit dem „öligen Schmant“ des Geistesfaktors „Vertrauen in den Dharma“ [Lehre des Buddhas über den Weg der Befreiung]. Dann durchglüht die Person ihren Geist mit den „glühenden Kohlen“ von wachsamer Aufmerksamkeit und freudvollem Bemühen. Dies macht den Geist „biegsam“ und „geschmeidig“ für seine weitere „Verarbeitung“ im Rahmen von Meditation: Die weise Person treibt nun den Geist durch das „Richtrohr“ meditativer Vertiefung [Samatha] und Einsicht [Vipassanā]. Dadurch befreit die weise Person ihren Geist von allen „Unebenheiten“ des Geistes - Gier, Hass und Verblendung - und verwirklicht Nirvāna, die Befreiung von allen Leidenskreisläufen. Eine solche weise Person, die ihren Geist derartig ausrichtet und verarbeitet, erlang große Anerkennung, Achtung und Ehre - als eine erleuchtete Person, die der Gabe von Essensspenden und Begrüßung mit zusammengefalteten Händen wahrlich wert ist.

Vers 34	Pali
<p>So wie ein Fisch zappelt und sich windet, den man dem Wasser entrissen und auf trockenes Land geworfen hat, ebenso aufgewühlt und ruhelos ist der von Māra¹ beherrschte Geist. Daher sollte man sich bemühen, sich von den Fängen und Fesseln Māras¹ zu befreien.</p>	<p>Vārijova thale khitto, okamokataubbhato; Pariphandatidaṃ cittaṃ, māradheyyaṃ pahātave.</p>
<p>Alternative Variante: Ein Fisch, der dem Wasser entrissen und auf trockenes Land geworfen wurde, zappelt und windet sich, wie der Geist derjenigen, die sich aus den Fängen Māras¹ befreien wollen. ¹ Māra = hier v.a. destruktive Gewohnheiten und Gedanken; auch: Personifizierung von Gier, Hass, Verblendung und Tod</p>	

Bemerkungen zu Vers 34

Dieser Vers ist von seinen Begriffen her eigentlich selbsterklärend. Allerdings gibt es bei den Übersetzungen unterschiedliche Auslegungen - je nach dem, wo man, was die Formulierungen betrifft, den Schwerpunkt setzt:

Übersetzungs-Variante 1 trägt die folgende Bedeutung: Hier sind das Zappeln und Winden - ähnlich wie in Vers 33 - ein erneutes Sinnbild für die ständige Rast- und Ruhelosigkeit eines Geistes, der dem ständigen Drang von Māra - der Personifizierung von Gier, Hass und Verblendung - schutzlos ausgeliefert ist. Und das Leiden, welches aus diesem schutzlosen Ausgeliefertsein gegenüber „Māras“ Einfluss hervorgeht, ist in dieser Übersetzungs-Variante die Motivation und der Antrieb, sich von eben diesen unheilsamen Einflüssen und Geistesstrübungen - also von Gier, Hass und Verblendung - zu befreien.

Übersetzungs-Variante 2 trägt die folgende Bedeutung: Das Zappeln und Winden eines Fisches, der auf dem Trockenen um sein Überleben kämpft, meint im übertragenen Sinne die unermüdliche Bemühung einer weisen Person, die mit aller Kraft versucht, den Weg der Befreiung zu kultivieren und Nirvāna zu verwirklichen. Hier sind also das Zappeln und Winden eher als Sinnbild tatkräftiger Bemühung zu verstehen.

Die Inhalte und Bedeutungen beider Varianten sind im Grunde gleichermaßen hilfreich und schauen sich das Sinnbild nur aus leicht unterschiedlichen Perspektiven an.

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 33 & 34

Die Verse 33 und 34 sprach der Buddha im Bezug auf einen Mönch namens Meghiya. Details zu den Begleitumständen dieser Geschichte finden sich sowohl im Dhammapada-Kommentar von Buddhaghosa als auch im Meghiya-Sutta - der Lehrrede über den Mönch Meghiya [zu finden im [Āṅguttara Nikāya 9.3](#)].

Einmal hielt sich der Buddha an einem Ort namens Cālikā auf - genauer gesagt auf dem dort gelegenen gleichnamigen Cālikā-Berg. Zu dieser Zeit lebte der Buddha dort alleine - begleitet nur von dem Mönch Meghiya, der ihm als Assistent und Begleiter zur Seite stand. Als Assistent stand man dem Buddha bei alltägliche Dingen unterstützend und hilfreich zur Seite. Darüber hinaus bemühte man sich darum, die vielen Besuche von Ordinierten und Laien, die Fragen zur Lehre des Buddhas hatte, reibungslos zu organisieren. Der wohl bekannteste Assistent des Buddhas war Mönch Ānanda. Doch zum Zeitpunkt der heutigen Hintergrundgeschichte, war Monch Meghiya derjenige, der dem Buddha assistierte.

Assistenten des Buddhas kümmerten sich u.a. darum, dass der Buddha täglich frisches Wasser zur Verfügung hatte; nächtigte der Buddha in kleinen Hütten oder Unterständen, säuberten sie diese für ihn und boten ihm auch sonst ihre Mithilfe und Unterstützung bei alltäglichen Angelegenheiten an. Ebenfalls half ein Assistent des Buddhas wenn nötig beim Übermitteln von Mitteilungen des Buddhas an bestimmte Personen oder Gruppen von Personen. Und wurde der Buddha einmal für eine Essensopfergabe eingeladen, so half der Assistent bei den nötigen Vorbereitungen vor Ort.

Eines Tages ging der Mönch Meghiya im Dorf Jantu auf Almosengang. Auf seinem Rückweg ging er zum Ufer des Flusses Kimikālā. Als er am Ufer des Flusses entlangwanderte, sah er ein anmutiges und entzückendes Mangowäldchen und dachte: „Oh, dieses Mangowäldchen ist wirklich anmutig und entzückend! Es ist sicher ein guter Ort für einen ehrbaren Menschen, der sich in Meditation üben will. Wenn der Buddha es mir erlaubt, will ich zu diesem Mangowäldchen zurückkommen, um dort zu meditieren.“

Doch als der Ehrwürdige Meghiya den Buddha darum bat, sich für seine individuelle Meditationspraxis in dieses Mangowäldchen zurück zu ziehen, antwortete der Buddha: „Zur Zeit sind du und ich alleine hier auf dem Berg Cālikā. Bitte warte mit deinem Vorhaben noch solange, bis ein anderer Mönch kommt.“ Doch Meghiyas Geist war bereits so sehr vom Begehren nach diesem Mangowäldchen durchdrungen, dass er nicht locker ließ. Er fragte den Buddha ein zweites Mal - doch die Antwort des Buddha blieb dieselbe. Meghiya ließ erneut nicht locker und fragte ein drittes Mal. Da sah der Buddha, dass Meghiya seine eigenen unmittelbaren Wünsche nicht vorübergehend aufschieben wollte und antwortete:

„Du bist fest entschlossen zu meditieren - was kann ich da noch sagen? Bitte, Meghiya, gehe nach deinem Belieben.“ Da erhob sich Meghiya von seinem Sitz, verbeugte sich, umrundete den Buddha respektvoll, die rechte Seite ihm zugewandt. Dann ging er zu jenem Mangowäldchen, das seinen Geist derartig eingenommen hatte und setzte sich an den Fuß eines Baumes, um zu meditieren.

Doch als Meghiya im Mangowäldchen zu meditieren versuchte, wurde sein Geist von starken unheilsamen, untauglichen Gedanken befallen - besonders waren dies Gedanken von Gier nach angenehmen Sinneseindrücken und Gedanken durchdrungen von Übelwollen und Boshaftigkeit.

Meghiya war sehr überrascht über die Intensität dieser unheilsamen Gedanken. Er hatte Schwierigkeiten, sie zu zähmen, loszulassen oder zu transformieren. Er dachte: „Es ist unglaublich, es ist erstaunlich! Ich bin doch mit großem Vertrauen aus dem Leben eines Haushälters fortgezogen in das hauslose Leben eines Mönches unter der Anleitung des Buddhas - aber noch immer werde ich von diesen unheilsamen, untauglichen Gedanken bedrängt: von sinnlichen, boshaften und grausamen Gedanken.“

Da Meghiya keinen heilsamen Umgang mit seinem aufgewühlten und rastlosen Geist finden konnte, entschloss er sich, zum Buddha zurück zu kehren, um seinen Lehrer um Rat zu fragen. Auf dem Cālikā-Berg suchte er den Buddha auf, verbeugte sich respektvoll vor ihm, setzte sich ihm zur Seite hin und berichtete, wie es ihm ergangen war. Da sprach der Buddha zu ihm:

„Meghiya, als ich dich zweimal darum bat, noch solange an meiner Seite zu bleiben, bis ein anderer Mönch dich in deiner Funktion des Assistenten ablösen könne, gabst du nicht nach, da dein Geist völlig von dem Begehren nach dem angenehmen Mangowäldchen eingenommen war. Es war nicht sehr weise von dir, den Rat eines Buddhas abzulehnen, nur um deinem Begehren nachgehen zu können. Und so hast du es auch in deiner Meditation nicht geschafft, deinen Geist unter Kontrolle zu bringen. Wenn die Erlösung des Herzens noch nicht herangereift ist, helfen fünf Faktoren, sie zum Reifen zu bringen. Welche fünf Faktoren sind das?

Als erstes sind für einen Mönch da **gute Freunde, Genossen und Gefährten** auf dem Weg der Befreiung. Das ist der erste Faktor, der hilft, die Erlösung des Herzens, wenn sie noch nicht reif ist, zum Reifen zu bringen.

Als zweites hat da ein Mönch **Sittlichkeit, Disziplin und Tugend** im Sinne der Richtlinien und Verhaltensregeln der Ordinierten, er verhält sich angemessen und sucht an angemessenen Orten um Almosen nach. Er sieht Gefahr auch in kleinen Fehlverhalten und hält die Ordensregeln ein, die er sich vorgenommen hat. Das ist der zweite Faktor, der hilft, die Erlösung des Herzens, wenn sie noch nicht reif ist, zum Reifen zu bringen.

Als drittes beteiligt sich ein Mönch, an **heilsamen Gesprächen über den Weg** der Befreiung, die helfen, das Herz zu öffnen - Gespräche, in denen er sich austauscht über die Überwindung von unheilsamen Geistesfaktoren; über Genügsamkeit und Zufriedenheit; über das Leben in Abgeschiedenheit und das Sichfernhalten von unheilsamen Einflüssen und Ablenkungen; über das Aufbringen von Energie und Tatkraft; über sittliches Verhalten, meditative Versenkung und Weisheit; über Befreiung sowie über das Erkennen und Sehen von Befreiung. Das ist der dritte Faktor, der hilft, die Erlösung des Herzens, wenn sie noch nicht reif ist, zum Reifen zu bringen.

Als viertes übt sich ein Mönch im **Erwecken und Aufbringen von Energie**, welche er benutzt, um unheilsame Eigenschaften aufzugeben und sich heilsame Eigenschaften zu eigen zu machen. Dadurch übt er sich stark, beharrlich strebsam und ohne nachzulassen im Entwickeln heilsamer Eigenschaften. Das ist der vierte Faktor, der hilft, die Erlösung des Herzens, wenn sie noch nicht reif ist, zum Reifen zu bringen.

Als fünftes kultiviert ein Mönch den Faktor **Weisheit**. Er entfaltet die edle und durchdringende Erkenntnis des Entstehens und Vergehens, die zum völligen Beenden des Leidens führt. Das ist der fünfte Faktor, der hilft, die Erlösung des Herzens, wenn sie noch nicht reif ist, zum Reifen zu bringen.“

Als nächstes zeigte der Buddha die besondere Bedeutung guter Freunde auf, die sich mit dem Weg der Befreiung, mit Tugend, Konzentration und Weisheit beschäftigen. Denn gute Freunde haben einen heilsamen, motivierenden und unterstützenden Einfluss auf uns und können dazu beitragen, dass die anderen Faktoren sich viel leichter entfalten können. Der Buddha sprach im Bezug hierzu:

„Wenn ein Mönch **gute Freunde, Genossen und Gefährten** auf dem Weg der Befreiung hat, dann kann man als Resultat dieser Tatsache auch erwarten, dass sich dieser Mönch auch in **Sittlichkeit, Disziplin und Tugend** übt; man kann erwarten dass er regelmäßig **heilsame Gespräche über den Weg** der Befreiung führt; man kann erwarten, dass er sich um das **Erwecken und Aufbringen von Energie** bemüht; und man kann erwarten, dass er den Faktor **Weisheit** kultiviert und entfaltet.“

Im Anschluss daran brachte der Buddha seine kurze Unterweisung zum Ende, indem er **4 Übungen zum Auflösen unheilsamer Gedanken & zur Realisierung von Befreiung** erläuterte / aufführte:

„Wenn ein Mönch sich in diesen fünf Faktoren verankert hat, sollte er sich ebenfalls in den folgenden vier Übungen vertiefen: Um dem Faktor Gier entgegenzuwirken und ihn aufzulösen, übt er sich in der **(1) Kontemplation über die unattraktive Natur der Dinge**. Um Hass entgegenzuwirken und aufzulösen, sollte er **(2) Liebende Güte entwickeln**. Um rastlose Gedanken aufzulösen, sollte er **(3) Achtsamkeit auf den Atem kultivieren**. Und um die Illusion der Einbildung *Ich bin* aufzulösen sollte er sich der alle Dinge durchdringenden **(4) Vergänglichkeit gewahr werden**. Denn wenn man Vergänglichkeit gewahr wird, so kann sich die Wahrnehmung des Nicht-Ichs - d.h. die Wahrnehmung von der Abwesenheit eines Ichs - stabilisieren. Und wenn man sich der Abwesenheit eines Ichs / Selbst gewahr wird, kann sich dadurch die Einbildung *Ich bin* auflösen. Und mit der Auflösung der Einbildung *Ich bin* kann man Befreiung von Leiden / Nirvāna realisieren.“

An dieser Stelle äußerte der Buddha die beiden heute vorgestellten Verse

<p>Vers 33: Der Geist - ruhelos und unbeständig - ist schwer zu behüten und im Zaum zu halten. Die Weisen richten ihren Geist so aus, wie ein Pfeilmacher seine Pfeile begradigt.</p>	<p>Vers 34: So wie ein Fisch zappelt und sich windet, den man dem Wasser entrissen und auf trockenes Land geworfen hat, ebenso aufgewühlt und ruhelos ist der von Māra beherrschte Geist. Daher sollte man sich bemühen, sich von den Fängen und Fesseln Māras zu befreien.</p>
--	--

Im Anschluss an diese Unterweisung realisierte Mönch Meghiya die erste der vier Stufen der Erleuchtung - den Strom-Eintritt [Sotāpatti].