

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

Vers 35	Pali
<p>Der Geist ist flüchtig, schnell und schwer zu bändigen; was auch immer er begehrt, dem jagt er hinterher.</p> <p>Den Geist zu zähmen und zu meistern ist ausgezeichnet; Ein gezähmter Geist bringt Glück und Wohlsein.</p>	<p>Dunniggahassa lahuno, yatthakāmanipātino; Cittassa damatho sādhu, cittarā dantarā sukhāvaharā.</p>

Erklärungen einiger Begriffe

Dunniggahassa = schwer zu bändigen; schwer zurück zu halten; schwer zu kontrollieren

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

+ niggaha = erneut ein Begriff, der zurückhalten, kontrollieren, bändigen bedeutet
aber auch: tadeln; maßregeln; rügen; ermahnen

Den Geist zu bändigen, zu zähmen und zu kontrollieren bezieht sich immer sowohl auf die Praxis der Meditation, als auch auf das alltägliche Leben:

Im Rahmen von Meditation gilt es, den Geist derartig zu kontrollieren oder zu bändigen, dass er sich mit dem Meditationsobjekt beschäftigt, welches man für die Meditation gewählt hat. In der Meditation geht es also vor allem um das Bändigen, Zähmen und das Meistern geistiger Aspekte: ablenkende Gedanken; innere Rastlosigkeit; das Loslassen von Gedanken von Gier, Hass und Unklarheit des Geistes. Vereinfacht gesagt geht es hier immer um den geschickten Umgang mit den 5 Hindernissen, die in der Meditation auftreten können: 1) Aspekte von Gier, Anhaftung und Begehren nach angenehmen Sinneseindrücken 2) Aspekte von Hass, Übelwollen und Abneigung 3) Aspekte von innerer Rastlosigkeit, innerer Aufruhr und Sorgen 4) Aspekte von geistiger Trägheit, Dumpfheit und Unklarheit des Geistes 5) Aspekte von unheilbarem Zweifel, innerer Ungewissheit und mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bzw. das eigene Potential.

Im Alltag kommen neben den geistigen Aspekten natürlich auch unsere sprachlichen und körperlichen Handlungen hinzu. Auch unsere sprachlichen und körperlichen Handlungen können von den Aspekten Gier, Hass, Rastlosigkeit, Trägheit und [Selbst-] Zweifel durchdrungen sein. Natürlich würde es ausreichen, wenn man den Geist alleine zähmt - denn alle unheilsamen sprachlichen und körperlichen Handlungen haben ihren Ursprung ja in geistigen Aspekten - in unserem Willen, in unseren Absichten, in unseren Intentionen.

Aber weil man im Alltag nicht immer die innere und äußere Ruhe hat, um seinen Geist stetig heilsam im Blick zu haben, sollte man auch im Bezug auf die körperlichen und sprachlichen Handlungen soweit wie möglich wachsame Aufmerksamkeit aufrecht erhalten.

Lahu = schnell; auch: leicht; luftig

Dieser Begriff beschreibt die Flüchtigkeit und Unbeständigkeit des Geistes: Die vielen verschiedenen geistigen Funktionen und Aktivitäten laufen alle in einem sehr hohen Tempo ab. Ein ungeschulter, unachtsamer und unbewusster Geist ist sich in vielen Aspekten gar nicht bewusst, wieviele Eindrücke er aufnimmt, wie schnell und wieviele Bewertungen und Projektionen im Bezug zu diesen Eindrücken entstehen und vergehen usw.

Ein unkontrollierter, rastloser Geist ist vereinfacht zu vergleichen mit einem geistigen Autopiloten, der nach in der Vergangenheit erlernten Gewohnheitsmustern äußere und innere Eindrücke / Empfindungen interpretiert, verarbeitet und auf deren Grundlage reagiert. All diese geistigen Prozesse laufen in sehr hoher Geschwindigkeit ab. Hinzu kommt die Geschwindigkeit unserer modernen Zivilisation und Gesellschaft: Unsere Art zu kommunizieren, zu leben und uns mit Ablenkungen und Entertainment zu befriedigen sind ebenfalls von sehr hoher Geschwindigkeit und Flüchtigkeit geprägt - das macht es natürlich noch schwieriger, der inneren Rastlosigkeit und Flüchtigkeit des Geistes Herr zu werden.

Yatthakāmanipātino = dem hinterher jagen / folgen, was auch immer der Geist begehrt

yattha = wo; wohin auch immer; wo immer

+ **kāma** = Begehren; Verlangen; Lust

+ **nipātin** = herunterfallen; auf etw. eingehen;

Verb Wurzel pat = fallen

+ ni = herunter; hinab

Diese Aufeinanderfolge von Begriffen beschreibt das, was man im Bezug auf die Meditation - aber auch im Grunde im Bezug auf unser alltägliches Leben - gerne als den „Affengeist“ beschreibt:

Man vergleicht den Geist, der unkontrolliert immer nur nach Lust und Laune den eigenen triebhaften Impulsen folgt mit einem rastlosen Affen, der niemals zur Ruhe kommt und ständig nur von Ast zu Ast schwingt - mal in diese, mal in jene Richtung. Mal jagt er nach angenehmen Geräuschen; mal jagt er nach angenehmen Gerüchen; mal jagt er nach angenehmen Farben und Formen; mal jagt er nach angenehmen Körperempfindungen; und natürlich jagt er auch nach bestimmten angenehmen Gedanken und Emotionen, also angenehmen *geistigen* Faktoren und Aspekten.

An dieser Stelle sei gesagt, dass es unfair ist, nur den Affen die Charaktereigenschaften von Rastlosigkeit und Triebhaftigkeit zu unterstellen. Es gibt natürlich auch Affen, die ein eher ruhiges, entspanntes und geerdetes Wesen haben. Auch Tiere können einen solchen oder einen solchen Charakter haben - können eher unkontrolliert und ungeschult rastlos oder aber tatsächlich auch ruhige, geerdete und geradezu meditative Charakterzüge in sich tragen. Worauf es aber hier ankommt, ist das Beispiel - ob es nun ein rastloser Affe oder ein rastloser kleiner Hund ist, ist also eher nebensächlich :)

Worum es geht, ist die Tatsache, dass der ungeschulte, unbewusste, unwachsamer und unachtsamer Geist im Grunde völlig den eigenen Gewohnheitsmustern ausgeliefert ist, was seinen Fokus und sein Reagieren angeht: Was auch immer angenehme Empfindungen verspricht, dem jagt er mehr oder weniger hinterher. Auf diese Weise kann es passieren, dass man sich völlig in dieser Jagd nach angenehmen Sinneseindrücken und im Wegrennen vor unangenehmen Dingen verliert.

Ich kenne jetzt leider keine Affen, die ich als Vergleich hinzu ziehen kann. Aber ich kenne einige Hunde, die vollkommen ungeschult und untrainiert sind und deren Geist und Verhalten in vielen Situationen wirklich sehr dem Bild des rastlosen Affen nahekommen dürften: Diese Hunde jagen allem hinterher, was auch nur annähernd angenehme Aspekte besitzt. Und sie klaffen alles an, was sie auch nur annähernd als unangenehm betrachten.

Und sowohl das Hinterherjagen angenehmer Eindrücke als auch das Attackieren unangenehmer Eindrücke läuft vollkommen ohne jegliche bewusste Entscheidungsmacht im Geiste der Hunde ab. Man kann fühlen, dass diese Hunde ihrem inneren Autopilot völlig ausgeliefert sind. Man merkt, dass der Geist dieses Hundes keine bewussten Entscheidungen trifft und auch keinen wirklichen Entscheidungsspielraum besitzt, sein Leben in einer anderen Art und Weise zu gestalten.

Und das ist das Problem, was ein jeder unbewusster und unwachsamer Geist mit sich bringt - egal ob Affe, Hund oder Mensch: Je weniger Handlungs- und Entscheidungsspielraum man innerlich besitzt, desto mehr ist man abhängig von bereits festgefahreneren Gewohnheitsmustern. Und was geschieht, wenn man man unheilsamen Gewohnheitsmustern von Körper, Sprache und Geist ausgeliefert ist?

Zum einen werden diese Gewohnheitsmuster mit jeder neuen Anwendung stärker, kraftvoller und verhärteter - es wird also immer schwieriger, sich von ihnen zu lösen. Und ist jede erneute Anwendung einer Gewohnheit neues Karma [Pali: Kamma], das uns in der Zukunft - dieses Leben und / oder zukünftige Leben - innere und äußere Resultate beschert, die mit ihrer ursprünglichen Absicht und Qualität korrespondieren.

Der Affengeist oder Hundegeist oder wie auch immer wir ihn nennen wollen, beschreibt also vor allem einen rastlosen, unbewussten Geist im Autopilotmodus. Ein solcher Geist kann einen Kreislauf unheilsamer Gewohnheiten und Karmas verursachen, der sich immer weiter in sich selbst verhärtet. Und obwohl man unter dem Einfluss des Affengeistes ja eigentlich vor allem *angenehmen* Eindrücken hinterher jagt, kreierte man karmisch und auch psychisch gesehen *auf lange Sicht* vor allem *unangenehme* Bedingungen für das eigene Leben und Erleben.

Und genau das ist der Grund, weshalb der Buddha so oft davon spricht, wie wichtig es sei, den eigenen Geist mit Achtsamkeit, Wachsamkeit, Bewusstheit und Weisheit zu zähmen, zu bändigen, zu meistern - und das ist auch der nächste Begriff im heutigen Vers:

Damatha = beide von Dameti = zähmen; trainieren; meistern;

Dantaṃ auch: umwandeln; umbauen; umfunktionieren

Wir können uns den Begriff Dameti und seine Bedeutung besonders gut veranschaulichen, wenn wir ihn direkt auf einen ungeschulten rastlosen Affengeist beziehen: Wenn wir den ungeschulten rastlosen Affengeist zur Ruhe kommen lassen wollen, geht das nicht von heute auf morgen. Es braucht daher den Faktor von **Training**, Übung und Schulung des Geistes.

Da dieses Training vielleicht ein Weilchen dauern kann und da unheilsame Gewohnheiten auch nach längerer Abwesenheit unter bestimmten Bedingungen wieder im Geist auftauchen können, werden wir in manchen Situationen uns auch mit einem sich wieder aufs Neue aufbäumenden Affengeist konfrontiert sehen. Daher gehört zum Begriff Dameti auch der Aspekt des **Zähmens**: Wir üben uns darin, alte unheilsamen Gewohnheiten und Tendenzen des Geistes zu zähmen und zu kontrollieren, sobald diese sich wieder erheben und aufrichten wollen.

Wenn wir uns an dieser Stelle einmal einen wahrlich wilden rastlosen und untrainierten Hund vor Augen führen, dann kommt hier auch ein weiterer Aspekt von Dameti zur Geltung, der im Bezug auf ein „wildes Tier“ äußerst passend ist:

Denn der Pali-Begriff Dameti lautet im Sanskrit Dāmyati. Und Dāmyati wiederum ist verknüpft mit der Bedeutung des „**Domestizierens**“, des „Stubenrein-Machens“ oder auch des „ins-Haus-Bringens“. Wenn wir uns also vorstellen, dass wir einen wahrlich wilden, rastlosen und untrainierten Hund in unser Zuhause bringen wollen, dann wird daraus nur etwas werden, wenn wir es schaffen, diesen wilden Hund zu domestizieren. Dameti kann also auch bedeuten, den eigenen „wilden“ Geist - wild im Sinne von rastlos und im Sinne unheilsamer Gewohnheitsmuster - friedlich, stubenrein und nützlich zu machen.

Und wenn dies auf geschickte, mitfühlende, gütige und weise Art und Weise geschieht, dann wird der wilde, rastlose Geist tatsächlich **umgewandelt**, umgebaut und umfunktio- niert: Was vorher ein rastloser und in manchen Aspekten vielleicht sogar „willenloser“ Au- topiloten war, wird nun zu einer Quelle von Tugend, Nutzen und Freude - sowohl für sich selbst, als auch für Andere. Und dieses Wohlsein, dieses Glück und diese Freude ist es, was der Buddha in diesem Vers mit dem Begriff „Sukhā“ bezeichnet.

Sukhā = angenehm; glücklich; Freude; Glück; hier auch im weitesten Sinne: Wohlsein

Sukhā ist im Kontext dieses Verses zu verstehen als das erstrebenswerte heilsame Glück und Wohlsein, dass sich durch einen kultivierten und heilsam ausgerichteten Geist entfaltet. Es bezieht sich auf unterschiedliche Ebenen:

Zum einen kann ein wachsender, achtsamer und stabiler Geist klügere und geschicktere Entscheidungen treffen, die das unmittelbare körperliche und geistige Wohlsein, Glück und Gesundheit einer Person nähren können. Damit ist das in der Gegenwart unmittelbare erfahrbare **Glück im Hier & Jetzt** gemeint, das der heilsam ausgerichtete Geist erfährt.

Darüber hinaus kann ein solcher Geist durch das heilsame Karma, dass er durch heilsame und tugendvolle Handlungen ansammelt auch das Wohlsein / **Glück zukünftiger Leben** beeinflussen und sichern. Dies funktioniert auf Basis der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung sowie nach dem Prinzip von Karma und seinen Resultaten: Heilsam und tugendvoll ausgerichtete Absichten können nicht nur im Hier und Jetzt, sondern auch in der Zukunft dieses gegenwärtigen Lebens und auch in zukünftigen Leben heilsame Resultate und Bedingungen bewirken.

Wenn man die Schulung des Geistes weiter voran bringt und den Geist in Sachen Meditation und geistiger Sammlung meistert, ergibt sich ein weiterer Aspekt von Sukhā: Nämlich das **Glück der Meditation**, die Wonne und die subtile Freude, die man in tiefer meditativer Sammlung [Samādhi] oder in den verschiedenen meditativen Vertiefungen [Jhāna] erfahren kann. Viele erfahrene Meditierende sagen, dass keinerlei weltliche Freude, keinerlei sinnliche Befriedigung dieser Welt an die innere Zufriedenheit und Wonne heran kommt, die man durch wahrhaftig tiefe Meditation erfahren kann. Doch dieses Glück der Meditation ist natürlich ein temporäres Glück - es dauert in dieser Intensität nur für die Zeit der jeweiligen Meditation an.

Dieses Glück kann jedoch noch durch eine weitere Erfahrung übertroffen werden - und zwar durch das unerschütterliche **Glück der Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna**: Wenn man mithilfe der meditativen Sammlung nun den Geist noch weiter schult und trainiert - vor allem im Bezug auf die Praxis von Einsichtsmeditation [Vipassanā] - dann macht man den Geist zu einem kraftvollen Werkzeug der Weisheit, mit dem man Einsicht in die wahre Natur der Dinge entfalten kann - das ist die Art von Weisheit, durch die man sich von *allen* Leidenskreisläufen ein für alle mal befreien kann.

Dies ist natürlich ein langer Weg und es ist auch nicht wirklich einfach - deswegen spricht der Buddha ja oft davon, dass es schwierig ist, den Geist derartig zu meistern. *Aber* es ist *möglich*. Der Ehrw. Dhammadipa - selbst ein erfahrenere Meditationsmeister - sagte so schön: Wenn man nach buddhistischer Lehre davon ausgeht, dass man bereits seit anfangsloser Zeit im Kreislauf von Wiedergeburt [Samsāra] gefangen ist, dann mag es sein, dass auch unsere unheilsamen Gewohnheiten und unser Leid keinen wirklichen Anfang haben - *aber* sie können ein Ende haben!

Sādhu = gut; ausgezeichnet; tugendvoll; verdienstvoll;
auch: Äußerung der Mitfreude im Bezug auf die Tugenden Anderer

Und deshalb spricht der Buddha davon, dass es ausgezeichnet, tugendvoll und von großem Nutzen ist, den eigenen Geist zu schulen und zu meistern - denn nicht nur all unser temporäres Wohlfühlen und Glück gehen aus einem geschulten und gezähmten Geist hervor. Auch das höchste Glück im Sinne von Erleuchtung / Befreiung / Nirvāna kann sich nur auf Grundlage eines geschulten und gezähmten Geistes ergeben.

Der Begriff *Sādhu* ist auch ein Ausspruch des Gefallens und der Anerkennung. Der Buddha selbst hat an manchen Stellen seine Anerkennung und Zustimmung ausgedrückt, wenn einer seiner Schüler über den Weg der Befreiung gesprochen hatte. So zeigte der Buddha beispielsweise einmal dem Mönch Sāriputta seine Anerkennung über das, was Sāriputta gerade gesagt hatte, in dem der Buddha äußerte: „Sādhu, sādhu Sāriputta!“ Das bedeutete dann in etwa „Gut gesagt, gut gesagt, Sāriputta!“

In einigen Theravāda-Schulen - vor allem in Sri Lanka, Burma und Thailand - ist es heutzutage üblich, mit einem dreimaligen „Sādhu!“ der eigenen Mitfreude an den Tugenden Anderer Ausdruck zu verleihen - zB. wenn ein Dharma-Vortrag an sein Ende gekommen ist und man die Verdienste dem Wohl aller Lebewesen gewidmet hat. Manche Buddhisten äußern das dreimalige „Sādhu!“ auch, wenn sie von tugendhaften Handlungen einer anderen Person erzählt bekommen - um im eigenen Geist sich immer wieder aktiv bewusst zu machen, dass Tugend und heilsame Gewohnheiten lobens- und erstrebenswert sind. Man trainiert sich dadurch quasi an, ein Auge für die guten Eigenschaften und Tugenden Anderer zu kultivieren. Man muss im Grunde dafür nicht zwingend „Sādhu!“ sagen - man kann auch „Sehr gut!“, „Ausgezeichnet!“ oder „Wunderbar!“ sagen. Und natürlich muss man es auch nicht zwingend laut sagen - man kann es sich auch aktiv geistig bewusst machen.

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 35

Die Hintergrundgeschichte von Verse 35 spielte sich zu Lebzeiten des Buddhas im Land Kosala, im heutigen Uttar Pradesh, ab. Am Fuße eines Berges lag ein kleines dicht besiedeltes Dorf namens Mātika. Eines Tages wanderte eine größere Gruppe von Mönchen durch das Dorf Mātika. Sie hatten vor kurzem Meditationsunterweisungen des Buddhas erhalten und waren nun auf der Suche nach einem geeigneten Aufenthaltsort, an dem sie ihre Meditationspraxis weiter kultivieren und vertiefen konnten.

Als die Gruppe von Mönchen auf einem Almosengang durch das Dorf Mātika gingen, kamen sie auch an dem Haus des Dorfvorstehers vorbei. Die Mutter dieses Dorfvorstehers war bereits mit einigen Grundlagen der Lehre des Buddhas vertraut und freute sich sehr über die Gelegenheit, den Mönchen Essensopfergaben zukommen zu lassen.

Gemeinsam mit einigen Bediensteten ihres Haushaltes bereiteten sie ausreichend Sitzplätze und Speisen für die Mönche vor und gaben den Mönchen nacheinander das Essen in ihre Bettelschalen. Die Mönche nahmen das Essen dankbar und respektvoll an und aßen in Stille. Am Ende der Mahlzeit erkundigte sich die Mutter des Dorfvorstehers nach den weiteren Plänen der Mönche.

Die Mönche antworteten: „Wir sind auf der Suche nach einem geeigneten Platz, an dem wir in Ruhe und Abgeschiedenheit unsere Meditation kultivieren und vertiefen können.“ Die Mutter des Dorfvorstehers freute sich, denn sie sah, dass dies eine gute Gelegenheit war, um die Schüler des Buddhas zu unterstützen.

Und so erzählte sie den Mönchen, dass in der Nähe eine sehr schöner Wald lag, der sich für die Meditationspraxis eignete und bot den Mönchen an, für die Dauer ihres Aufenthaltes sich immer um ausreichend Essen, Wasser und Unterstützung von Seiten der Familie des Dorfvorstehers und der Dorfbewohner zu kümmern - insbesondere für die Regenzeit, während der die Ordinierten möglichst wenig umherwanderten und an einem ständigen Ort verweilen, um keine der unzähligen Würmer und Kleinstlebewesen zu zertreten, die während dieser nassen Jahreszeit un großen Mengen auf den Wegen herumkrochen. Die Mönche nahmen dieses großzügige Angebot dankbar an.

Die Mutter des Dorfvorstehers führte die Gruppe von Mönchen in das betreffende Waldstück und verabschiedete sich dort angekommen von ihnen mit Freude im Herzen über die vor ihr liegende Möglichkeit, umfangreich heilsames Karma ansammeln zu können. Nachdem die Mutter des Dorfvorstehers gegangen war, besprachen die Mönche untereinander, wie sie ihren Aufenthalt gut gestalten könnten. Sie einigten sich auf ein paar einfache Rahmenbedingungen:

Um die ihnen zur Verfügung stehende Zeit so gut wie möglich zu nutzen, beschlossen sie, dass jeder Mönch im Wald einen eigenen, abgelegenen Platz für die Meditation suchen solle. Auf diese Art und Weise konnte man vermeiden, sich unnötig in ablenkende Gespräche und Kontakte mit anderen Mönchen zu verlieren - und dies erleichterte die Meditationspraxis, da man weniger geistige Objekte und Ablenkungen hat, die den Geist aufwühlen oder schwanken lassen.

Darüber hinaus beschlossen die Mönche, dass der Eingang des Waldstücks ein offizieller Versammlungsplatz sein sollte, an dem man sich jeden morgen trifft, um dann gemeinsam in Stille und Achtsamkeit den täglichen Almosengang zu tätigen. Außerhalb des gemeinsamen Almosengangs, so beschloss die Gruppe der Mönche, solle man sich in Zurückgezogenheit der Meditation im Sitzen und Gehen widmen.

Als letzten Punkt beschloss die Gruppe noch, wie mit Notfällen oder besonderen Situationen umzugehen sei: Wenn bspw. Jemand krank werde oder besondere Schwierigkeiten habe, so solle man am Versammlungsplatz laut eine Glocke erklingen lassen, die die Mönche extra für diesen Fall mitgebracht hatten. Der Klang dieser Glocke würde dann alle Mönche herbei rufen und dann könne man gemeinsam sich mit der Lösung der jeweiligen Probleme oder Schwierigkeiten auseinandersetzen. Nachdem die Mönche diese Rahmenbedingungen für ihren gemeinsamen Aufenthalt besprochen hatten, suchte jeder für sich einen abgelegenen Meditationsplatz.

Eines Tages wollte die Mutter des Dorfvorstehers die Mönche besuchen und erkundigte sich bei anderen Laienbuddhisten, wie sie die Mönche ausfindig machen könne. Man sagte ihr, dass man die Mönche nur mit der Glocke am Eingang des Waldstücks rufen könne. Die Mutter des Dorfvorstehers wusste nicht von der Vereinbarung der Mönche, dass diese Glocke nur in dringenden Fällen zu nutzen sei und läutete die Glocke laut und deutlich.

Nach und nach kamen nun die Mönche vereinzelt aus dem Wald und versammelten sich am Eingang des Waldstücks. Als alle Mönche angekommen waren, fragte die Mutter des Dorfvorstehers zunächst etwas überrascht: „Liebe Mönche, als ihr in unserem Dorf angekommen seid, da seid ihr als eine harmonische Gruppe gekommen. Doch als ich heute mit der Glocke nach euch gerufen habe, kam jeder Mönch alleine für sich. Was ist der Grund dafür? Habt ihr euch zerstritten und geht euch deshalb aus dem Weg?“

Die Mönche antworteten: „Nein, liebe Freundin im Dharma, wir haben uns nicht zerstritten, sondern wir üben Meditation an verschiedenen Orten im Wald, um uns in Einsamkeit besonders gut auf unser Meditationsobjekt zu konzentrieren.“ Die Mutter des Dorfvorstehers interessierte sich sehr für die Meditationspraxis der Mönche und fragte: „Was für eine Meditation übt ihr?“

Die Mönche antworteten: „Unser Lehrer der Buddha hat uns die Meditation über die einzelnen Teile des Körpers aufgetragen, um dadurch Einsicht in das ständige Entstehen und Vergehen aller bedingten Dinge zu erlangen.“ Die Mutter des Dorfvorstehers antwortete hierauf: „Das klingt sehr interessant. Ist diese Meditation nur Mönchen und Nonnen vorbehalten? Oder kann jeder Interessierte sich in dieser Kontemplation üben? Ich bin sehr interessiert daran, mich ebenfalls an dieser Meditation zu versuchen.“

Die Mönche antworteten: „Jeder Interessierte kann sich in dieser Meditation üben. Wir werden dir gerne eine kleine Einführung über diese Methode geben.“ Und so kam es, dass die Mutter des Dorfvorstehers von den Mönchen eine Einführung in die Meditation bzw. Kontemplation über die verschiedenen Körperteile erhielt.

Zusatz: Achtsamkeit im Bezug auf Körper [Kāyānupassanā]

Achtsamkeit im Bezug auf den Körper hat verschiedene Ansatzmöglichkeiten: Immer geht es um das kontinuierliche Gewahrsein im Bezug auf den Körper - sei es nun im Bezug auf die Körperteile, Körperprozesse, Körperhaltungen und -bewegungen oder im Bezug auf das Körpergefühl.

Achtsamkeit bezüglich der 32 Bestandteile des Körpers:

Man kann mit Achtsamkeit die vielen Einzelteile des Körpers betrachten - traditionell sind hier 32 Bestandteile des Körpers gemeint: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Niere, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Gedärme, Darmnetz, Mageninhalt, Kot, Gehirn, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebewasser, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.

Durch das Kontemplieren der einzelnen Körperteile - aber natürlich nicht *nur* durch diese Methode - kann man unterschiedliche Vorteile oder Einsichten entfalten, die für den Weg der Befreiung notwendig sind:

- Einsicht in den Aspekt der Vergänglichkeit durch Kontemplation über die Vergänglichkeit und das Entstehen und Vergehen unseres Körpers und seiner Prozesse
- Abschwächung der Anhaftung an ein „Ich“, das sich mit dem Körper identifiziert
- Meditative Sammlung ist zu unterschiedlichen Graden natürlich auch ein Standardresultat jeder Kontemplation oder Meditation, in der man sich auf ein bestimmtes Objekt oder Thema fokussiert

Im Kāyagatāsati-Sutta [Majjhima Nikāya 119] werden weitere Vorteile aufgezählt, die durch die Übung der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit möglich sind. Einige davon sind:

- Man lässt sich allgemein nicht mehr so leicht von Aversion und Zuneigung sowie von Angst und Furcht aus dem inneren Gleichgewicht bringen.
- Man lässt sich im speziellen nicht mehr so leicht erschüttern von den Unannehmlichkeiten verschiedener Wetterphänomene, von Insektenstichen, von verletzender Sprache sowie anderen unangenehmen Körperempfindungen.
- Man entwickelt eine derart stabile Achtsamkeit, sodass man die tiefen und besonders friedvollen meditativen Vertiefungsstufen - die 4 Jhānas - nicht nur erreichen, sondern sie sogar meistern kann, sodass man jederzeit und ohne Schwierigkeit den eigenen Geist sofort in das ein oder andere Jhāna versetzen kann, wie es Einem beliebt.
- Ultimativ ist der Faktor Achtsamkeit, den man ja auch durch die Kontemplation im Bezug auf den Körper übt, eine Grundvoraussetzung für die Realisierung von Befreiung [Nirvāna]. Denn Achtsamkeit ist unentbehrlich auf dem edlen Achtfachen Pfad und besonders im Bezug auf die fortgeschrittene Praxis von Meditation - also von der meditativen Kultivierung der Versenkungen [Jhānas], über die Entfaltung Rechter Konzentration, bis hin zur Realisierung von der Einsicht/Weisheit, die zur Erleuchtung führt.

Nachdem die Mutter des Dorfvorstehers die Einführung in die Meditation und Kontemplation über den Körper erhalten hatte, machte sie sich eifrig daran, in ihrer Freizeit zu meditieren. Und aufgrund ihrer Bemühungen und aufgrund der karmischen Bedingungen ihrer geistigen und spirituellen Fähigkeiten, konnte sie tatsächlich in relativ kurzer Zeit sehr große Fortschritte machen - bis zu dem Punkt, an dem sie bereits die ersten drei der vier Erleuchtungsstufen verwirklichte: Die Stufe eines „Nicht-Mehr-Wiederkehrers“ [Anāgāmi].

Auf dieser Stufe hat man die ersten 5 Fesseln des Geistes vollkommen und unwiderruflich aufgelöst und wird nicht mehr als Mensch wiedergeboren. Eine solche Person wird nie mehr als Mensch wiedergeboren - der Name „Nicht-Mehr-Wiederkehrer“ bezieht sich also auf das Wiedergeboren-Werden als Mensch. Stattdessen steht nur noch eine einzige Wiedergeburt in einem speziellen himmlischen Daseins-Bereich an, in dem nur Anāgāmis wiedergeboren werden. In dieser letzten Geburt in diesem besonderen himmlischen Daseins-Bereich wird diese Person dann die letzten noch übrigen Geistesfesseln auflösen und sich dadurch völlig vom Kreislauf der Wiedergeburten befreien.

Die Mutter des Dorfvorstehers war von diesen Früchten ihrer Meditationspraxis tief beeindruckt und erlangte unerschütterliches Vertrauen in den Buddha, den Dharma und die Saṅgha. Gleichzeitig entfaltete sich in ihrem Geist eine ruhige und respektvolle Bescheidenheit. Neben der Realisierung der dritten Erleuchtungsstufe hatte die Mutter des Dorfvorstehers durch die Tiefe und Stabilität ihrer Meditationspraxis auch die besondere Fähigkeit des Gedankenlesens entwickelt: Sie war in der Lage, die Gedanken einer Person wahrzunehmen, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf deren Geist lenkte.

Die Dorfvorsteherin empfand nun größte Dankbarkeit den Mönchen gegenüber, die ihr erklärt hatten, wie sie meditieren solle. Und aus dieser Dankbarkeit heraus entfaltete sich in ihrem Herzen ein großes Interesse am Wohl und am spirituellen Fortschritt der Mönche. Daher lenkte sie ihre Aufmerksamkeit auf den Geist dieser Mönche und erkannte, dass die Mönche selbst noch keine der Erleuchtungsstufen realisiert hatten - sie hatten noch keine Einsichten in die wahre Natur der Dinge, welche zur Realisierung von Erleuchtung führten.

Mit der Schärfe und Klarheit ihres Geistes kontemplierte sie, was den Mönchen besonders helfen könne, um auf ihrem Weg weiter voran schreiten zu können. Sie erkannte, dass die Mönche allesamt gute geistige Voraussetzungen besaßen, um noch in diesem Leben Erleuchtung realisieren zu können. Ebenfalls waren die äußeren Umstände im Bezug auf ihren Aufenthaltsort sehr gut geeignet für die weitere Praxis - die Atmosphäre dieses Waldes und die dortigen Wetterbedingungen waren ideal für ihre Meditation. Auch fühlte sich keiner der Mönche in der Anwesenheit der anderen Mönche unwohl: man war sich gegenseitig ein guter, edler Freund auf dem Weg der Befreiung - man lebte und praktizierte zusammen in Harmonie.

Als sich die Mutter des Dorfvorstehers fragte, ob es denn einen Faktor gebe, der die Mönche in ihren Bemühungen wirksam unterstützen könne, da erkannte sie mit der Klarheit ihres Geistes und mit der Bewusstheit über die Gedanken der Mönche, dass dieses Faktor das tägliche Essen der Mönche war: Sie wurde sich darüber bewusst, dass die Mönche etwas mehr Kraft und Freude durch besonders nahrhafte Nahrung gebrauchen konnten.

Und so entschloss sich die Mutter des Dorfvorstehers dazu, für die nächste Zeit besonders darauf zu achten, dass die Mönche auf ihrem Almosengang besonders nahrhafte und schmackhafte Nahrung erhielten. Und tatsächlich führte die nahrhafte und gesunde Ernährung dazu, dass die Mönche mit viel mehr Kraft und Energie sich ihrer Meditation widmen konnten. Und dies führte dazu, dass jeder der Mönche große Fortschritte in seiner Meditation machte. Und im Verlauf der nächsten Tage und Wochen realisierte tatsächlich jeder von ihnen die vierte und letzte Erleuchtungsstufe - die Stufe eines Arahats, die Stufe eines erleuchteten Schüler des Buddha.

Nach einer Weile sprach es sich unter einigen anderen Mönchen herum, dass die Mutter des Dorfvorstehers in diesem Dorf scheinbar in der Lage sei, Gedanken zu lesen. Ein selbst noch relativ am Anfang des Weges stehender Mönch fand das sehr interessant und wollte diesem Gerücht auf den Grund gehen: Er begab sich in das entsprechende Dorf und fragte nach der Mutter des Dorfvorstehers. Er stellte sich vor als ein Mönch, der gerne in der Nähe meditieren würde. Aus ihrer üblichen Großzügigkeit und aus ihrem tiefen Vertrauen in den Dharma heraus bot die Mutter des Dorfvorstehers dem Mönch ihre Unterstützung während seines Aufenthaltes an.

Als der Mönch an seinem Meditationsplatz angekommen war, dachte er ab und an bewusst darüber nach, dass er am nächsten Tag besonders gerne ein bestimmtes gesüßtes Getränk auf Wasserbasis haben wolle. Und tatsächlich war sich die Mutter des Dorfvorstehers über diesen Wunsch bewusst und ließ am nächsten Tag extra für diesen Mönch das entsprechende Getränk bereit halten. Am nächsten Tag dachte der Mönch besonders bewusst daran, ein spezifisches Hauptgericht essen zu wollen - und am Tag darauf erhielt er genau dieses Gericht.

Die Unterstützung von Seiten der Mutter des Dorfvorstehers kam von Herzen, aus großem Respekt gegenüber dem Buddha und seinen Schülern. Sie achtete in diesen Momenten nicht auf die Beweggründe im Geist des Mönches selbst und war daher einfach nur von Freude erfüllt, einen Schüler des Buddhas unterstützen zu können. Der Mönch aber war nicht wirklich von heilsamen Absichten erfüllt. Er wollte einfach nur aus relativ weltlichem Interesse heraus wissen, ob hier tatsächlich Gedankenlesen mit im Spiel war.

Und nach ein paar Tagen war er sich bereits *sehr* sicher, dass es Gedankenlesen sein musste, dass die Laien-Schülerin befähigte, immer die gewünschten Speisen und Getränke bereit zu stellen. Um Nummer sicher zu gehen, dass die Laien-Schülerin tatsächlich Gedankenlesen konnte, versuchte der Mönch noch einen letzten Test: Er wünschte sich nicht nur eine bestimmte Speise für den nächsten Tag im Dorf bereit stand, sondern dass die alte Laien-Schülerin ihm das Essen persönlich an seinen gegenwärtigen Praxisort im Wald brachte. Und tatsächlich erschien am nächsten Tag die Mutter des Dorfvorstehers und überreichte dem Mönch freudig die gewünschte Essensopfergabe.

Obgleich dies kein wirklich respektvolles oder höfliches Verhalten war, fragte der Mönch die Laien-Schülerin offen heraus, ob sie in der Lage sei, Gedanken zu lesen. Die Mutter des Dorfvorstehers jedoch war frei von jeglichem Stolz, frei von Einbildung und antwortete nur, dass sie schon von einigen Mönchen gehört habe, die in der Lage seien, Gedanken zu lesen. Der Mönche hakte nach und fragte erneut, ob sie selbst auch dazu in der Lage sei. Erneut antwortete die Mutter des Dorfvorstehers ohne Arroganz und Einbildung in einer Art und Weise, die es vermied, von den eigenen spirituellen Fähigkeiten zu sprechen: Sie erläuterte, welches Verhalten Mönche an den Tag legten, die Erzählungen nach bereits in der Lage waren, Gedanken zu lesen.

Nun, nachdem der Mönch diese Frau getroffen und ihre Antworten auf seine direkte Frage gehört und gefühlt hatte, war dieser sich vollkommen sicher, dass diese Frau tatsächlich seine Gedanken lesen konnte. Und mit einem Mal, fand er dies nicht mehr wirklich interessant, sondern bekam es mit der Angst zu tun: Er wurde sich bewusst, dass diese Laien-Schülerin ja nicht nur mitbekommen konnte, welches Essen sich der Mönch wünschte. Sie konnte auch genau erkennen, wann der Mönch seinen Geist unkontrolliert in unheilsamen Gedanken und Emotionen schweifen lies - seien dies nun Gedanken durchdrungen von Gier nach angenehmen Sinneseindrücken oder seien es Gedanken durchdrungen von Ärger, Wut oder Übelwollen usw.

Er dachte sich daher: „Wenn sie bemerkt, wie unfähig ich noch bin, meinen Geist zu kontrollieren, dann wird sie sicherlich völlig enttäuscht von mir sein, mich öffentlich tadeln und vielleicht sogar aus diesem Dorf oder den örtlichen Klöstern verbannen wollen. In ihrer Nähe laufe ich Gefahr, völlig bloßgestellt zu werden, was meine eigenen Unzulänglichkeiten angeht.“ Und so wanderte der Mönch weiter weg in ein anderes Kloster.

Doch als der Mönch in diesem Kloster ankam, war dort zu dieser Zeit der Buddha anwesend. Und als der Mönch dem Buddha seinen Respekt erwies und ihn begrüßte, erkundigte sich der Buddha wo der Mönch herkäme und ob seine Praxis Fortschritte mache. Der Mönch antwortete ehrlich und offen: "Ehrwürdiger Buddha, ich komme aus einem Dorf, wo eine Frau lebt, die meine Gedanken lesen kann. Und ich habe große Angst, dass diese Frau mich öffentlich bloßstellt oder aus ihrem Dorf verbannt, wenn sie erkennt, dass ich noch viele unheilsame Gedanken und Gewohnheiten in mir trage, die ich noch nicht gebändigt und unter meine Kontrolle gebracht habe. Deshalb bin ich von dort geflohen."

Da antwortete der Buddha: „Mönch, du hast einem Ort den Rücken zu gekehrt, der für deine geistige Entwicklung genau der richtige war. Ich rate dir, wieder an diesen Ort zurück zu kehren, und die dortigen Bedingungen als unterstützende Umstände für deine Schulung und das Training deines Geistes zu nutzen.

Und an dieser Stelle äußerte der Buddha den Vers des heutigen Abends:

*Der Geist ist flüchtig, schnell und schwer zu bändigen;
was auch immer er begehrt, dem jagt er hinterher.
Den Geist zu zähmen und zu meistern ist ausgezeichnet;
Ein gezähmter Geist bringt Glück und Wohlsein.*

Der Buddha sprach weiter: „Gehe zurück an diesen Ort, von dem du gesprochen hast. Gehe dorthin zurück und übe dich ganz besonders im Bändigen und Zähmen deiner widerspenstigen Gedanken. Mache diesen Ort, von dem du gesprochen hast, zu deinem neuen Praxisort und mache das Meistern deines Geistes und deiner Gedanken zu deiner Hauptpraxis.“ Der Mönch fasste sich ein Herz und folgte dem Rat des Buddhas.

Als der Mönch wieder im besagten Dorf ankam, erkannte die Mutter des Dorfvorstehers im Geiste des Mönches, dass dieser durch seinen Lehrer eine kraftvolle Ermahnung und Unterweisung erhalten hatte und nun besonders darauf aus war, sich seinen widerspenstigen Gedanken und Gewohnheitsmustern des Geistes zu stellen. Mit einem mitfühlenden Herzen und Zuversicht, dass dieser Mönch nun kurz vor einem spirituellen Durchbruch stand, versorgte sie ihn weiterhin mit den besten Speisen und Getränken.

Und tatsächlich hatte sich der Mönch die Ratschläge des Buddhas sehr zu Herzen genommen und übte sich mit besonderem Eifer und großer Entschlossenheit, seinen alten Gewohnheitsmustern nicht mehr nachzugeben. Und so schaffte es dieser Mönch tatsächlich, derartige Fortschritte zu machen, dass er nach nur kurzer Zeit die vollkommene Befreiung als ein erleuchteter Schüler des Buddhas [Arahat] realisierte.