

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

Vers 37	Pali
Der Geist hat keinen Körper, dennoch wandert er allein umher und legt weite Strecken zurück. Verborgen weilt er in der Höhle des Herzens. Diejenigen, die diesen Geist zähmen, werden sich von Māras Fesseln befreien.	Dūraṅgamaṃ ekacaram, asarīraṃ guhāsayaṃ; Ye cittaṃ saṃyamissanti, mokkhanti mārabandhanā.

Erklärungen einiger Begriffe

asarīra = Körperlos; immateriell

a = Negation

+ sarīra = Körper

Wir Menschen und auch Tiere existieren immer nur durch die Verbindung von Körper *und* Geist - „feinstoffliche“ und „körperlose“ Daseinsbereiche und Lebewesen lassen wir heute der Einfachheit halber mal außen vor. Die Kombination von Körper *und* Geist also macht das Leben von uns Menschen und Tieren aus.

Der Buddha bezeichnete diese Verbindung von Geist und Körper als *Nāma-Rūpa* - als Geistigkeit-und-Körperlichkeit. Der Begriff *Nāma* beinhaltet alle geistigen Aspekte. Der Begriff *Rūpa* beinhaltet alles Materielle und Körperliche.

Der Geist selbst ist also *Nāma* - etwas rein Geistliches. Er besteht selbst nicht aus körperlichen Komponenten, er besitzt keinen eigenen Körper. Der Geist ist also kein zusätzlicher kleinerer Körper, der innerhalb des eigentlichen Menschenkörpers sitzt und dort physisch die Strippen zieht. Der Geist selbst ist körperlos, immateriell, rein geistlich. Aber er existiert im Falle von Menschen und Tieren immer nur durch seine Verbindung mit einem Körper.

Und der Körper selbst wiederum ist rein *Rūpa* - reine Körperlichkeit und Materialität. Er besteht aus rein körperlichen Komponenten und besitzt keine ihm eigene geistigen Komponenten. Aber er existiert im Fall von Menschen und Tieren immer nur durch seine Verbindung mit einem Geist.

Diese Beziehung gegenseitiger Abhängigkeit von Geist und Körper eines Menschen oder Tieres beschreibt der buddhistische Gelehrte *Buddhagoṣa* - Autor des *Visuddhimagga* [Weg der Reinigung] sowie Autor vieler weiterer Kommentarschriften - folgendermaßen:

Der Geist allein besitzt ohne die Verbindung mit einem [menschlichen oder tierischen] Körper keine wirkliche Kraft / Macht nur aus sich selbst heraus. Und auch ein [menschlicher oder tierischer] Körper allein besitzt ohne die Verbindung mit einem Geist keine wirkliche Kraft / Macht nur aus sich selbst heraus. Sie beide existieren immer nur in wechselseitiger Abhängigkeit / Bedingtheit: Der Eine kann ohne den Anderen nicht sein. Der Körper kann sich nur auf Grundlage eines Geistes bewegen. Und der Geist kann sich nur auf Grundlage eines Körpers bewegen.

Für die Länge eines Lebens von Mensch und Tier sind Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden. Und wenn der Körper stirbt oder in seinen Funktionsweisen zerstört wird, dann löst sich der Bewusstseinsstrom vom verstorbenen Körper und verbindet sich mit einer neuen körperlichen Basis - im Falle von Menschen wäre das der neuer „Körper“ einer befruchteten Eizelle.

Aufgrund dieser gegenseitigen Bedingtheit und Abhängigkeit vergleicht Buddhagoṣa die Beziehung von Körper und Geist mit dem Gleichnis von zwei Menschen, von denen einer jeweils dem anderen mit dem aushilft, was ihm fehlt: Einer der beiden Menschen hat weder Arme noch Beine und kann sich von alleine nicht bewegen. Der andere wiederum hat zwar funktionierende Arme und Beine, ist jedoch blind. Der Blinde hilft nun dem völlig Bewegungsunfähigen dabei, sich in der Welt umher zu bewegen, indem er ihn trägt. Und der Bewegungsunfähige sagt dem Blinden, wo er hin zu gehen hat und was er mit seinen Beinen, Armen, Händen und Fingern zu tun hat.

Auf diese Weise also ist es zu verstehen, dass der Geist selbst körperlos und immateriell ist: Er selbst hat keinen Körper - ist aber auf einen Körper als Grundlage angewiesen. Auf dieser Grundlage eines Körpers jedoch kann der Geist - wie es in diesem Vers heißt - große Strecken zurücklegen und weit umher wandern, ohne dass der Körper, mit dem er verbunden ist, sich auch nur einen Millimeter bewegt.

Dūraṅgamaṃ = weit reisen; weite Strecken zurücklegen

dūra = weit; fern; Distanz

+ **gamana** = gehen; reisen; wandern; Reise; auch: zu etw. hinführen

Der Geist kann innerhalb eines Augenblicks an Dinge, Personen oder Orte denken, die sowohl räumlich als auch zeitlich unglaublich weit entfernt liegen. In der Meditation können wir das besonders gut beobachten, wenn der Geist abschweift: In einem Moment ist der Geist vielleicht noch mit unserem Körper verbunden und fühlt das Körpergefühl oder den Atem - in diesem Moment ist der Geist noch im gegenwärtigen Moment, im Hier und Jetzt.

Ist jedoch gerade nicht genug Achtsamkeit oder Wachsamkeit vorhanden, kann es passieren, dass der Geist nur einen Augenblick später plötzlich eine Erinnerung verfolgt, die im Geist aufgetaucht ist - zB. eine Kindheitserinnerung. Plötzlich ist der Geist nicht mehr im gegenwärtigen Moment, sondern durchstreift Orte, Erlebnisse und Erinnerungen, die weit zurück in der Vergangenheit liegen und sich an weit entfernten Orten abgespielt haben.

Oder aber der Geist wandert weit in die Zukunft und schmiedet Pläne, grübelt über Erwartungen, beschäftigt sich mit Ängste oder Sorgen, was in näherer oder ferner Zukunft geschehen könnte und wie man darauf reagieren würde. Auch hier legt der Geist mit großer Geschwindigkeit weite „geistige“ Strecken zurück.

Auf Grundlage eines einzelnen Gedankens kann der Geist auf eine lange Reise gehen - von einem Gedanken zum nächsten. Von einem geistigen Bild zum anderen. Von einem geistigen Konstrukt zum nächsten. Schweift der Geist auf solche Weise ab, lässt der Geist in manchen Fällen das Ausgangsobjekt schnell weit hinter sich. Solchen abschweifenden „Reisen“ des Geistes sind im Grunde keine Grenzen gesetzt und manchmal dauert es eine lange Zeit, bis man bemerkt, dass man gerade geistig weit abgeschweift ist.

Und sobald man bemerkt, dass der Geist abgeschweift ist, wird der Geist innerhalb eines Sekundenbruchteils wieder in den gegenwärtigen Moment transportiert. Der Geist kann auf diese Weise innerhalb kürzester Zeit unvorstellbare Strecken zurücklegen - und dies geschieht innerhalb unseres alltäglichen Lebens sehr oft.

Denn die Rastlosigkeit unserer modernen Gesellschaft und unseres modernen Lebensstils lässt den Geist oft schier ununterbrochen auf Hochtouren laufen. Und selbst wenn man an einem Tag sich *körperlich* kaum bewegt oder angestrengt hat, kann man dennoch am Ende des Tages sich *geistig* völlig erschöpft und ausgelaugt fühlen - weil eben *der Geist* sich viel bewegt, weite Strecken zurückgelegt und viel mentale Arbeit geleistet hat.

Meditation ist nicht nur ein gutes Mittel, um den Geist nach einem rastlosen Tag wieder zur Ruhe kommen zu lassen - um aufzutanken und sich zu revitalisieren. Wer sich regelmäßig in Meditation übt, kann mit der Zeit auch lernen, auch außerhalb der formalen Sitzmeditation - also mitten im Alltag - den Geist vor unnötiger Rastlosigkeit zu bewahren. Der Geist gewöhnt sich daran, im Hier und Jetzt zu verweilen und mit dem gegenwärtigen Moment zufrieden zu sein. Eine solche Zufriedenheit kann man nicht erzwingen - das ist Übungssache und muss sich natürlich entfalten dürfen.

Ein Großteil der inneren Rastlosigkeit entsteht im Zusammenhang mit weltlichen Geschäftigkeiten und Bezugspunkten im Alltag - die Acht Winde der Welt kann man sich hier noch einmal vergegenwärtigen: Das verbissene Streben bzw. Bekämpfen der entgegengesetzten Polen von Freud & Leid, Gewinn & Verlust, Lob & Tadel, Ruhm & Schmach.

Je mehr man einem oder mehreren dieser Aspekte hinterher jagt bzw. sie bekämpft, desto größer ist für gewöhnlich die innere Rastlosigkeit - und desto weniger ist der Geist im gegenwärtigen Moment. Und dementsprechend viele geistige Kilometer legt er zurück. Aus dieser geistigen Geschäftigkeit geht leider selten wirklich stabile und friedvolle Zufriedenheit hervor. Egal wieviele geistige Kilometer der Geist zurück legen mag - wer sich in den Acht Winden der Welt verliert, erntet meistens nur immer wieder aufs neue Unzufriedenheit und Frustration.

Schauen wir uns dem gegenüber einmal zum Vergleich die Natur an: Ist die Natur von den Acht Winden der Welt getrieben oder bedrängt? Ist ein Wald von Verbissenheit und Angst getrieben? Ist ein See rastlos? Ist ein Berg ungeduldig? Haben, Erde, Gras und Steine Angst vor Wertlosigkeit oder Verlust? Haben die Wolken und der Regen Sorgen, Pläne oder Erwartungen? Nein. Sie sind so wie sie sind und mit dem Zufrieden, was geschieht.

Deshalb bevorzugen erfahrene Meditierende und Yogis für ihre Langzeit-Meditations-Retreats nach Möglichkeit Orte in der Natur, die weit abseits von der Geschäftigkeit der Menschen liegen. Die Ungezwungenheit und Nicht-Getriebenheit der Natur unterstützt die Entfaltung der Meditation und färbt mit der Zeit auf natürliche Weise auf den Geist des Meditierenden ab: In der Natur kann man leichter ein Gefühl für inneren Frieden und Zufriedenheit bekommen, die sich nur entfaltet, wenn der Geist sich im gegenwärtigen Moment niederlässt und man innerlich nicht mehr ständig durch Zeit und Raum herumgeistert.

Wir können oft schon nach einem Nachmittag in der Natur - abseits großer Städte - fühlen, wie sich die innere Rastlosigkeit verringert. Man fühlt sich geerdeter, entspannter und zufriedener. Die Zufriedenheit und Erdung, die sich bspw. durch einen ausgiebigen Spaziergang im Wald ergibt, hält zeitlich oft noch eine Weile an. Regelmäßige Aufenthalte in der Natur können dabei helfen, auch in stressigen Alltagssituationen innerlich geklärt und ruhiger zu bleiben.

Menschen, die viele Wochen, Monate oder gar Jahre meditierend in der Natur verbringen, etablieren ihren Geist dadurch äußerst stabil in einer inneren Ruhe und Klarheit, die sie dann auch in den stressigsten oder rastlosesten Situationen und Umgebungen aufrecht erhalten können. Doch auch Menschen, die ganz ohne Meditation an abgelegeneren unberührten Orten in der Natur leben, entfalten nach und nach eine innere Form der Zufriedenheit und Stabilität, die sich durch die Ungezwungenheit und Nicht-Getriebenheit der Natur auf ihren Geist abgefärbt hat.

Deswegen hat der Buddha oft die Natur als besonders vorteilhaften Ort für die Meditation gelobt. Und bis heute ist es in allen buddhistischen Traditionen, dass Langzeit-Meditierende je nach Möglichkeit ihre Meditationspraxis an abgelegenen Orten im Herzen der Natur durchführen. Dadurch ist es viel einfacher, den Geist an die wichtige Erfahrung zu gewöhnen, dass er nicht auf Hochtouren durch Zeit und Raum reisen muss, um Befriedigung zu finden - sondern dass tiefere und stabilere Formen der Zufriedenheit nur im gegenwärtigen Moment gefunden werden können. Dies nur nebenbei.

ekacaram = alleine umher wandernd / gehend / wandeln

+ **eka** = hat im Singular die Bedeutung von „ein / eine / einer“

+ **caramāna** = gehen; umherwandern; umherwandeln

Den Geist als „alleine umher wandern“ zu beschreiben, wird unter anderem dahingehend interpretiert, dass der Geist in jedem gegebenen Moment immer nur ein einzelnes Geistesobjekt haben kann. Ebenfalls kann man durch diese Bezeichnung darüber reflektieren, dass wir in unserer Innenwelt - also in unserem Geist und in unseren Gedanken - eigentlich wahrhaftig alleine sind. Jedes Lebewesen betrachtet die Welt auf seine eigene Art und Weise, mit seinen eigenen Gedanken, Vorstellungen und mit seinem eigenen Verständnis.

Der Meditationslehrer Bhante Punnaratana beschrieb den Weg der Meditation daher auch einmal als einen sehr einsamen Pfad - nicht im Sinne melancholischer Einsamkeit, sondern in dem Sinne, dass diesen Weg niemand *für uns* oder *an unserer statt* gehen kann. Wir müssen die Schritte auf dem Weg der Befreiung schon selbst gehen, um dem Ziel der Befreiung von Leidenskreisläufen näher zu kommen.

Und auch den Prozess von Wiedergeburt und Tod kann man mit dem Bild des „alleine umher wandernden Geistes“ kontemplieren. Hier wird deutlich: Man *durchgeht* alleine den Prozess des „[Wieder]Geboren-Werdens“ und ebenso alleine *durchgeht* man den Prozess des „Sterbens“. Der Geist verbindet sich mit einem neugeborenen Körper und verweilt dort, bis dieser Körper wieder zerfällt. Dann löst sich der Geist vom sterbenden Körper und sucht sich eine erneute Bleibe.

In diesen Prozessen des Kommens und Gehens kann uns ultimativ niemand wirklich begleiten oder Beistand leisten - außer uns selbst. Damit will der Buddha uns nicht Angst machen, sondern uns vielmehr dazu inspirieren und ermutigen, unseren Geist bereits zu Lebzeiten derartig zu kultivieren, sodass - falls bis zum Lebensende Erleuchtung / Befreiung noch nicht realisiert werden konnte - man doch zumindest mit einem möglichst stabil heilsamen Geist in die Prozesse des Sterbens und der Wiedergeburt gehen kann.

Guhāsayam = wörtlich in etwa: verborgen weilend; in einer Höhle weilend
 im übertragenen Sinne hier auch: verborgen im Herzen weilend
guhā = Höhle; Versteck; versteckt
 + **āsaya** = Bleibe; Aufenthaltsort; Wohnsitz

In einigen Kommentarschriften des Theravāda-Buddhismus wird das physische Herz als die körperliche Basis des Geistes bzw. des Bewusstseins beschrieben. Einer der Begriffe, der diesbezüglich verwendet wird ist „Guhāsaya“ - was in diesem Kontext dann soviel bedeutet wie „verborgen in der Höhle des Herzens weilend“. Ein weiterer Begriff, der in diesem Kontext das Herz als den Sitz des Geistes beschreibt, ist hadaya-vatthu - wortwörtlich „die physische Basis des Herzens“, an welchem der Geist verweilen soll. Belege oder Bestätigungen dafür, dass der Geist an diesem einen Ort seine Bleibe oder Basis hat, findet man jedoch in den Pali-Schriften und dem Abhidharma nicht.

Vielleicht ist in diesem Vers mit dem Begriff der Höhle weniger das Herz gemeint, sondern vielmehr der Körper. Dies würde auch Sinn machen, da wir ja vorher bereits beschrieben haben, dass bei uns Menschen und bei den Tieren der Geist ja immer an einen Körper gebunden ist. Das Bild, dass der Geist in der „Höhle“ eines Körpers haust, kann also tatsächlich Sinn machen. Und sobald die „Höhle“ eines Körpers zerfällt und völlig unbewohnbar wird - also wenn der Körper stirbt - sucht sich der Geist eine neue Bleibe, eine neue Höhle, die er bewohnt. Und so beginnt der Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit und Tod auf ein Neues.

Die Interpretation, die den Begriff ‚Guhā‘ für ‚Höhle‘ mit dem Körper in Verbindung bringt, kommt auch an einer weiteren Stelle im Pali-Kanon vor: Auch im *Guhattḥaka Sutta*¹ verwendet der Buddha den Begriff Guhā als eine Bezeichnung für unseren Körper.

Ye cittam saṃyamissanti, mokkhanti mārabandhanā = Wer diesen Geist zähmt, wird sich von Māras Fesseln befreien.

mokkha = Befreiung; Freiheit; Erlösung

Wenn wir vom Weg der Befreiung sprechen, kann man diesen Begriff benutzen - wie in *Mokkhamagga*, dem zur Befreiung führenden Weg. Ein anderer etwas gängigerer Begriff im Buddhismus ist der Pali-Begriff Vimutti. Und wovon will man sich auf dem buddhistischen Weg der Befreiung befreien? Von Leid und den Ursachen von Leid. Im heutigen Vers sind Leid und die Ursachen von Leid mit den „Fesseln Māras“ umschrieben:

mārabandhanā = die Fesseln / Bande Māras;

māra = Personifizierung aller unheilsamen Geistesfaktoren
 insbesondere natürlich Verblendung; Gier; und Hass

+ **bandhanā**² = gebunden; gefesselt; Fessel; Anhaftung; Bindung;
 auch: Gefangenschaft; Bindung; Knechtschaft; Unfreiheit

Wieso das Zähmen des Geistes für den Weg der Befreiung von Bedeutung ist und was damit gemeint ist, haben wir bereits in einigen vorherigen Versen des Geist-Kapitels genauer angeschaut - zum Beispiel im Bezug zu Vers 35 [Kurs-Video Teil 25].

¹ [Guhattḥaka Sutta - Suttanipāta 4.2](#)

² Fun Fact: Daher auch die Bezeichnung *Bandana* für um den Kopf „gebundene“ quadratische Tücher

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 36

Zu Lebzeiten des Buddhas lebte in der Stadt Sāvathī eine angesehene Familie. In dieser Familie war ein Sohn großgeworden, der großes Interesse an der Lehre Buddha entwickelte und sich als junger Erwachsener dazu entschloss, das weltliche Leben hinter sich zu lassen. Er nahm Ordination als ordinierter Schüler des Buddha, rasierte sich seine Kopf- und Barthaar ab, legte die einfache Robe eines Bettelmönches an und begann, den Lebensweg als buddhistischer Mönch zu beschreiten.

Nach seiner Ordination zum Mönch realisierte er nach sehr kurzer Zeit die vollkommene Befreiung als ein erleuchteter Schüler des Buddhas - als ein Arahat. Als Mönch war er unter dem Namen Saṅgharakkhita bekannt.

Als die jüngere Schwester Saṅgharakkhitas einen Sohn bekam, nannte sie diesen nach dessen erleuchteten Onkel. Um ihn von seinem Onkel zu unterscheiden, nannten die Menschen diesen Jungen schlicht „Saṅgharakkhitas Neffe“ - Saṅgharakkhita Bhāgineyya. Wir nennen ihn heute der Einfachheit halber einfach kurz und knapp Bhāgineyya.

Als Bhāgineyya etwas älter wurde, hörte er von seinem Onkel, der für seine Erleuchtung und sein Wissen um die Lehre des Buddhas in seiner Familie sehr bekannt und angesehen war. Sobald Bhāgineyya alt genug war, um den Lebensweg eines Mönches zu beschreiten, beschloss er, in den Fußstapfen seines Onkels zu folgen.

Nachdem er sich die Erlaubnis seiner Eltern geholt hatte, bat der junge Erwachsene seinen Onkel, ihm die Ordination zu geben. Saṅgharakkhita war damit einverstanden und ordinierte seinen jungen Neffen so zu einem buddhistischen Mönch.

Eines Tages erhielt Bhāgineyya als Opfergabe zwei neue Roben geschenkt. Eine dieser beiden Roben konnte er gebrauchen und behielt diese daher. Die zweite Robe jedoch wollte er gerne seinem Onkel schenken, dem er ja seine Ordination und auch seine Inspiration für den buddhistischen Weg zu verdanken hatte. Er entschloss sich daher, seinem Onkel einen Besuch abzustatten und ihm diese Robe zu überreichen.

Bhāgineyya wanderte hierfür von Ort zu Ort, von Kloster zu Kloster, um seinen Onkel ausfindig zu machen. Als er schließlich erfuhr, in welchem Kloster sich sein Onkel aufhielt, freute er sich sehr, nun endlich sein Geschenk der Robe übergeben zu können.

Er wartete darauf, dass der Onkel das Kloster für den Almosengang verließ, fegte seinen derzeitigen festen Aufenthaltsort im Kloster, machte einen schönen Platz bereit, um den Onkel zu empfangen und ihm - wie es damals üblich war - als Geste des Respekts nach der Wanderung des Almosengangs die Füße zu waschen. Als der Onkel zurückkehrte, bat Bhāgineyya ihn darum, sich zu setzen, wusch ihm die Füße und verhalf ihm mit einem Fächer aus Palmenblättern zu einer kleinen Erfrischung in der Mittagshitze.

Dann unterbrach Bhāgineyya das Fächern für einen Moment und legte dem Onkel die besagte Robe respektvoll vor die Füße. Dann ergriff er den Fächer aufs Neue und fuhr fort, dem Onkel erfrischende kühle Luft zu fächern. Während dem Fächern sprach Bhāgineyya: „Lieber ehrwürdiger Onkel Saṅgharakkhita, ich möchte dir diese Robe als Opfergabe übergeben.“ Doch Saṅgharakkhita antwortete: „Lieber Bhāgineyya, ich habe zur Zeit bereits alle drei Roben, die ich als besitzen darf und habe keine Verwendung für eine weitere Robe. Bitte trage du diese Robe selbst und behalte sie für dich.“

Bhāgineyya war überrascht und enttäuscht - er hatte doch schon so lange sich darauf gefreut und darauf hingearbeitet, diese Opfergabe zu machen. Er sprach daher „Lieber Onkel, seit ich diese Robe geschenkt bekommen habe, habe ich auf diesen Moment gewartet, sie dir als Opfergabe schenken zu können. Bitte nehme sie an!“ Doch sein Onkel antwortete erneut: „Lieber Bhāgineyya, ich habe aber bereits alle Roben, die ich brauche und besitzen darf - und diese meine Roben sind alle noch in sehr gutem Zustand. Ich kann deine angebotene Robe leider nicht gebrauchen oder annehmen. Bitte trage sie und benutze sie für dich selbst.“

Bhāgineyya wollte noch nicht aufgeben und sprach erneut: „Lieber Onkel, bitte lehne diese Opfergabe von mir nicht ab - bitte nehme die Robe an. Wenn du diese Opfergabe von mir annehmen würdest und diese Robe tragen würdest, würde ich großen karmischen Verdienst ansammeln. Bitte nehme die Robe an.“ Doch auch ein drittes Mal lehnte der Ehrw. Saṅgharakkhita das Angebot freundlich und mit denselben Worten und Begründungen ab.

Bhāgineyya war sprachlos und in seinem Geist machten sich Emotionen von Enttäuschung, Frustration, Traurigkeit und Ärger breit. Bhāgineyya ließ sich von diesen Geistes-trübungen völlig überwältigen. Zwar fächerte er seinem Onkel geistesabwesend weiter frische Luft zu - seinen Geist aber ließ er ungehindert abschweifen und verlor sich in einer langen Kette von Gedanken und Zukunftsfantasien. Er dachte:

„Der Ehrw. Saṅgharakkhita und ich sind doch eng miteinander verwandt! Seit ich mich erinnern kann, war ich ihm immer ein guter Freund und ein guter Neffe! Und obwohl er mir die Ordinationsgelübde übergeben hat, will er diese Opfergabe von mir nicht annehmen! Wenn er es mir nicht ermöglicht, meinen Besitz mit ihm zu teilen und auf diese Weise Verdienste anzusammeln, wieso soll ich überhaupt noch Mönch bleiben? Dann gehe ich eben wieder zurück in den Status eines Laien - dann werde ich eben wieder ein Haushälter.“

Den Gedanken über die Rückkehr in das Leben eines Haushälters hinterher laufend kamen weitere Gedanken und Überlegungen in Bhāgineyya auf: „Das Leben als Haushälter ist keine einfache Sache für mich, der jetzt schon so lange als Mönch gelebt hat. Wenn ich wieder ein Haushälter sein sollte, dann muss ich mir meinen Lebensunterhalt selbst verdienen. Wie kann ich am besten Geld verdienen?“

Darauf hin dachte Bhāgineyya: „Vielleicht kann ich ja die Robe, die mein Onkel nicht haben wollte, verkaufen und mir von dem erworbenen Geld eine Ziege kaufen. Ziegen sind sehr gebärfähig - die Ziege wird mir also in kurzer Zeit einige Zicklein bescheren. Und auf diese Art und Weise werde ich mir nach und nach ein gutes Kapital anhäufen. Und mit dieser materiellen Sicherheit werde ich auf Brautschau gehen und eine Familie gründen!“

Immer weiter schweiften seine Gedanken in Zukunftsfantasien ab: „Meine Frau und ich werden einen Sohn haben. Ich werde ihn nach meinem Onkel Saṅgharakkhita nennen. Und kurz nach seiner Geburt werde ich diese meine Familie zu meinem Onkel bringen, um ihm meinen erstgeborenen Sohn vorzustellen. Meine Frau und ich werden uns einen Ziehwagen nehmen, in dem wir unseren Sohn und unser Reisegepäck hinter uns her ziehen können.“

„Und entlang des Weges werde ich meine Frau fragen: ‚Zieh du bitte für eine Weile den Wagen und gib mir unseren Sohn, ich möchte ihn für eine Weile auf dem Arm tragen.‘ Aber meine Frau wird dies ablehnen und sagen ‚Wieso soll ich den Wagen ziehen? Zieh du ihn doch! Ich werde unseren Sohn tragen!‘ Und so nimmt sie unseren Sohn auf den Arm und geht mit ihm voran.“

„Ich ziehe zerknirscht den Wagen weiter. Doch an diesem Tag hat meine Frau nicht genug Kraft, um unseren Sohn weite Strecken zu tragen - plötzlich lässt sie unseren Sohn fallen! Ich schaffe es nicht rechtzeitig den Ziehwagen zu stoppen und unseren Sohn zu fangen! Eines der Wagenräder unseren Sohn! Ich schreie meine Frau an: ‚Törichte Frau! Erst willst du nicht, dass ich unseren Sohn trage und jetzt warst du selbst nicht stark genug, um ihn zu tragen! Schau nur was du angerichtet hast! Du hast mich ins Unglück gestürzt!‘ Voller Wut ergreife ich einen Stock, hole weit aus und schlage meiner Frau kraftvoll auf den Rücken!“

In diesem Moment führte Bhāgineyya geistesabwesend diesen Schlag aus seiner Zukunftsfantasie tatsächlich auch in Anwesenheit seines Onkels Saṅgharakkhita aus: Ohne sich darüber bewusst zu sein, zog er seinem Onkel mit dem Palmenblattfächer einen ordentlichen Hieb über dessen Kopf. Der Erhw. Saṅgharakkhita besaß die Fähigkeit, die Gedanken seines Neffen lesen zu können. Als er den Hieb mit dem Fächer verspürte, schaute er schnell in den Geist von Bhāgineyya hinein und sah den Inhalt seines Tagtraumes.

Darauf sprach der Erhw. Saṅgharakkhita unverzüglich: „Bhāgineyya! Deine Frau hast du mit deinem Stock verfehlt. Was aber hat dein Onkel dir getan, dass er einen Schlag mit dem Fächer verdient hat?“ Erst die Worte seines Onkels brachten Bhāgineyyas Geist wieder zurück in den gegenwärtigen Moment. Und erst jetzt wurde Bhāgineyya klar, dass er den Schlag aus seinem Tagtraum tatsächlich mit seinem Fächer in der Hand ausgeführt und seinen Onkel geschlagen hatte.

Bhāgineyyas Geist war nun voll von Scham und Schuld. Und obgleich sein Onkel als Erleuchteter völlig frei von Hass war, befürchtete er eine wütende oder aggressive Reaktion seines Onkels. Ohne nachzudenken lies er den Fächer fallen und rannte davon. Als Bhāgineyya an einigen Novizen vorbeirennen wollte, fingen diese ihn auf, brachten ihn etwas zur Ruhe und gingen mit ihm gemeinsam zum Buddha, um diesen um Rat zu bitten.

Der Buddha fragte Bhāgineyya, was denn die Ursache für die ganze Angelegenheit gewesen sei. Bhāgineyya erzählte die ganze Geschichte von der ihm geschenkten Robe, die er unbedingt seinem Onkel schenken wollte bis hin zu seinem langen Tagtraum, an dessen Ende er seinem Onkel mit einem Fächer einen ordentlichen Schlag verpasst hatte. Bhāgineyya gab zu, dass er vor lauter Scham und Schuldgefühlen über diese Situation von seinen Emotionen überwältigt blindlings davon rennen wollte und dass einige Novizen ihn dann aufgehalten hatten und dazu bewegt hatten, den Buddha um Rat zu bitten.

Da sprach der Buddha: „Lieber Bhāgineyya, bitte sei nicht beunruhigt. Der Geist hat oft die Tendenz, sich mit Dingen zu beschäftigen, die weit, weit weg sind vom gegenwärtigen Moment und unserem gegenwärtigen Aufenthaltsort. Du solltest versuchen, diese Tendenz zu überwinden und deinen Geist von den Fesseln von Gier, Hass und Verblendung zu befreien.“ Und an dieser Stelle sprach der Buddha den Vers des heutigen Abends, der im Dhammapada als Vers 37 überliefert worden ist:

Der Geist hat keinen Körper, dennoch wandert er allein umher und legt weite Strecken zurück. Verborgen weilt er in der Höhle des Herzens. Diejenigen, die diesen Geist zähmen, werden sich von Māras Fesseln befreien.

Laut Fachbereich *Buddhistische Studien* der National Taiwan University erlangte Bhāgineyya im Anschluss an diesen Rat des Buddhas die erste Erleuchtungsstufe - und war damit also auf direktem, unumstößlichen Kurs auf Erleuchtung / Befreiung.