

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

Vers 40	Pali
<p>Mit dem Verständnis, dass der Körper so zerbrechlich wie ein Tontopf ist, festige deinen Geist wie eine Festung; attackiere Māra¹ mit dem Schwert der Weisheit; bewache die bereits eroberten Territorien² und gebe Anhaftung³ auf.</p>	<p>Kumbhūpamaṃ kāyamimaṃ veditvā, Nagarūpamaṃ cittamidaṃ ṭhapetvā; Yodhetha māraṃ paññāvudhena, Jitañca rakkhe anivesano siyā.</p>
<p>¹ destruktive Geistesfaktoren ² bereits kultivierte heilsame Geistesfaktoren / Tugenden. ³ Hier auch bezgl. besonders subtiler Anhaftungen wie zB. an besonders angenehme Empfindungen in der Meditation oder an Gefühle von Stolz bezgl. spiritueller Errungenschaften. Hier heißt „nicht Anhaften“ daher auch, man soll sich nicht mit <i>Teilerfolgen</i> auf dem Weg der Befreiung zufriedener geben.</p>	

Bemerkungen zu Vers 40

Mit dem Verständnis, dass der Körper so zerbrechlich wie ein Tontopf ist...

Diese Zeile ruft die Kontemplation über den Faktor Vergänglichkeit und Veränderung in Erinnerung. Man kontempliert, dass man nie weiß, wie lange das gegenwärtige Leben noch andauert. Man weiß nicht, wie lange die Gesundheit des Körpers noch anhält und wie lange man noch die Chance hat, sich mit dem Weg der Befreiung sowie dem Kultivieren von Tugend, Meditation und Weisheit zu beschäftigen.

Diese Kontemplation kann Tag für Tag ein Gefühl von Dankbarkeit aufbringen. Dankbarkeit für die noch zur Verfügung stehende körperliche und geistige Gesundheit. Dankbarkeit für einen neuen Tag, der die Chancen mit sich bringt zu wachsen, zu lernen und alte, ungesunde Gewohnheiten hinter sich zu lassen. Dankbarkeit dafür, die Möglichkeit zu besitzen, den Weg der Befreiung gehen zu können.

Und gleichzeitig kann die Kontemplation von Vergänglichkeit - wie ich es letzte Woche einmal kurz angesprochen hatte - auch den Faktor spiritueller Dringlichkeit [saṃvega] aufbringen: Durch die Kontemplation darüber, dass man nicht weiß, *wann* man stirbt und auch nicht, *wieviel Zeit* man noch übrig hat in diesem gegenwärtigen Leben, kann man sich dazu motivieren, jeden neuen Tag als eine kostbare Möglichkeit zu betrachten, sich in Tugend, Meditation und Weisheit zu üben.

Vielleicht ganz passend zu diesen Kontemplationen gibt es vom vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh einen schönen Vers* zur Inspiration / Motivation beim Aufwachen. Diesen kann man auswendig oder ablesend am Morgen - entweder direkt nach dem Aufwachen oder kurz vor dem Aufstehen aus dem Bett - rezitieren oder kontemplieren:

*Ich wache auf und lächle.
Vierundzwanzig neue Stunden liegen vor mir.
Ich gelobe, jeden Moment ganz bewusst zu leben
und alle Wesen mit den Augen des Mitgefühls zu betrachten.*

* Weitere Verse für den Alltag von Thich Nhat Hanh: <https://hilftachtsam.de/gathas-fuer-ein-achtsames-leben/>

...festige deinen Geist wie eine Festung...

Diese Zeile erinnert uns an das, was wir auch letzte Woche bereits angesprochen hatten: Die Bedeutung eines stabilen Geistes. Darüber hinaus bietet dieses Sinnbild von einer Festung noch weitere Reflektionsmöglichkeiten. Der deutsche Mönch und Gelehrte Nyanatiloka schreibt hierzu beispielsweise:

Eine Festung ist nach außen hin stark befestigt. Sie besitzt stabile Mauern und Gräben, sodass Räuber, wilde Tiere oder feindlich gesinnte Armeen nicht so leicht in das Stadtinnere eindringen können. Gleichzeitig gibt es Wachtürme, die rund um die Uhr wachsam Ausschau halten, ob Feinde, Räuber oder wilde Tiere sich der Stadt nähern. Und im inneren der Stadt gibt es wohlangelegte Straßen, Stadtviertel, Plätze und Märkte, in denen die Stadtbewohner sicher und harmonisch zusammen leben. Falls sich nun von außen her Räuber nähern, um die Stadt zu plündern, die Befestigungen und Wachen der Stadt es jedoch unmöglich machen, einzudringen, so ziehen sie sich niedergeschlagen und enttäuscht wieder zurück in die Wälder oder Berge, woher sie gekommen sind.

Im übertragenen Sinne soll so auch der eigene Geist funktionieren: Der eigene Geist ist ausgestattet mit den stabilen Stadtmauern von Tugend und Disziplin. Auf den Wachtürmen der Aufmerksamkeit stehen die Wachen der Wachsamkeit und haben eine gute Rundumsicht, wann Habgier, Neid, Angst, Wut, Eifersucht, Stolz oder andere Geistesstrübungen die Stadt des Geistes angreifen wollen.

...attackiere Māra mit dem Schwert der Weisheit...

Und wenn dann tatsächlich destruktive Geistesfaktoren versuchen, die Stadt des Geistes anzugreifen, dann greifen die Wachen auf den Stadtmauern zu den Schwertern der Weisheit. Sie bekämpfen die Geistesstrübungen von Gier, Hass und Verblendung mit weiser Reflektion und Kontemplation. Sie schützen das Stadtinnere vor dem Eindringen und sich ausbreiten destruktiver Geistesfaktoren. Und falls doch einmal einige dieser Geistesstrübungen eingedrungen sind, wird die spirituelle Stadtwache des Geistes aktiv, macht die Eindringlinge ausfindig und wirft sie in hohem Bogen aus der Stadt hinaus.

Das „Kämpfen“ im Sinnbild ist das sich Auseinandersetzen, das Kontemplieren und das durchdringen mit Weisheit der destruktiven Geistesfaktoren. Dies verbindet der Mönch Nyanatiloka unter anderem mit der Praxis von Einsichtsmeditation [vipassana] Und wenn gerade mal kein Angriff destruktiver Geistesfaktoren geschieht, muss sich die Stadtwache natürlich auch gut ausruhen und die Schwerter schärfen. Das Ausruhen und das Schärfen der Schwerter der Stadtwache kann man vergleichen mit der erfrischenden und revitalisierenden Erfahrung der Jhānas - der besonders tiefen Meditationsstufen der Samatha-Meditation. Mit erneut frischer meditativer Konzentration und Geistesklarheit ausgestattet, kann die Stadtwache sich einem erneuten Angriff auf die Stadt des Geistes mit gewohnter Kraft und geschärften Klingen der Weisheit entgegenstellen.

Zusatzinfo: Im Mahayana-Buddhismus hält der Bodhisattva der Weisheit - Manjushri - in der einen Hand das „flammende Schwert der Weisheit“ und in der anderen einen Lotus auf dem die Schriften der Vollkommenen Weisheit liegen.

...bewache die bereits eroberten Territorien...

Die bereits eroberten Territorien sind sinnbildlich vergleichbar mit all den guten / heilsamen Geistesfaktoren, Gewohnheiten, Einsichten und Tugenden, die man bereits kultiviert hat. Die soll man beschützen, bewachen und erhalten, damit sie nicht wieder verloren gehen. Gibt man aus Nachlässigkeit jedoch die Tugenden und heilsamen Gewohnheiten auf, so ist das, als hätten Räuber oder Feinde wieder bestimmte Territorien angegriffen und eingenommen. Dann gilt es aufs Neue, die verloren gegangenen Tugenden und heilsamen Gewohnheiten wieder zurück zu erobern mit dem Schwert der Weisheit.

Der Schutz der bereits eroberten Territorien geschieht, indem man sowohl Körper als auch Geist derartig versorgt und behütet, dass die „Festung des Geistes“ stabil und gefestigt für die Räuber der destruktiven Geistesfaktoren uneinnehmbar bleibt. Das heißt man denkt, spricht und handelt, ernährt sich und lebt in einer Art und Weise, die Körper und Geist gesund, frisch, freudig und vital erhält. Auch die besonders tiefen Meditationsstufen der Jhānas sind - wenn man sie bereits erreicht hat / gemeistert hat - ein gutes Mittel, um sowohl Körper als auch Geist frisch und klar zu erhalten, um dadurch die „bereits eroberten Territorien“ auf dem Weg der Befreiung weiter zu bewahren und zu beschützen.

...und gebe Anhaftung auf.

Und am Ende des Verses gibt der Buddha noch einen wichtigen Zusatz mit auf den Weg, der gerade dann wichtig ist, wenn man Sinnbilder des Kämpfens und des Verteidigen benutzt. Denn im Sinnbild des „Kampfes“ gegen unheilsame Geistesfaktoren und der „Eroberung“ der Territorien von Tugend und Weisheit auf dem spirituellen Weg, soll man sich nicht mit „Teilerfolgen“ oder „Etappensiegen“ zufriedengeben.

Denn wie man es aus historischen Romanen oder Fantasy-Geschichten kennt: Ist der Feind nicht *endgültig* beseitigt, besteht immer die Möglichkeit, dass man aufs Neue angegriffen wird. Und wenn der Feind noch nicht vollständig besiegt ist und sich in der Stadtwache des Geistes gleichzeitig voreilige Selbstgefälligkeit und überhebliche Genügsamkeit breit machen, dann kann es geschehen, dass die Stadt des Geistes eines Tages von den angreifenden Feinden von Gier, Hass und Verblendung in einem Überraschungsangriff überwältigt werden.

Im Bezug auf den spirituellen Weg ist hiermit gemeint, dass man sich nicht mit spirituellen Errungenschaften oder Einsichten zufrieden geben soll, solange noch nicht wirklich alle Fesseln des Geistes *vollständig* und *unwiderruflich* aufgelöst worden sind.

Diesbezüglich haben sowohl der Buddha als auch viele Kommentatoren davor gewarnt, dass man nicht an den angenehmen meditativen Vertiefungen [Jhānas] anhaften und festhalten soll. Dies ist zur Zeit des Buddhas bereits häufig geschehen und passiert auch heute noch manchen Meditierenden:

Man hat es vielleicht geschafft, den Geist derartig zu zähmen, dass man die tieferen Meditationsstufen der Jhānas erreicht. Und der Friede sowie die angenehmen Geistesfaktoren von geistiger Ruhe und stiller Freude, die man in diesen Meditationsstufen erfährt, können so angenehm und so tief sein, dass sie einen Meditierenden richtig betören. Wenn man dann an diesen angenehmen Begleiterscheinungen der Meditation beginnt anzuhafte, verhindert man sich dadurch weiteren Fortschritt auf dem Edlen Achtfachen Pfad.

Denn wenn man an diesen Meditationserfahrungen festhält oder sie sogar mit Erleuchtung verwechselt, dann denkt man fälschlicherweise, dass es keine weiteren spirituellen Errungenschaften mehr gibt, die es zu verfolgen gilt / lohnt. Doch die angenehmen Empfindungen tiefer Meditation sind immer noch bedingte und vergängliche Erfahrungen. Nur die Verwirklichung von Erleuchtung / Nirvāna bringt tatsächlich unumstößlichen Frieden mit sich. Und um dies zu verwirklichen, braucht es die Weisheit, die zur Befreiung von Leid führt. Für diese Weisheit braucht man tatsächlich ein gewisses Maß an meditativer Konzentration. Aber man muss diese Konzentration dann *benutzen*, um mit ihrer Hilfe die wahre Natur der Dinge zu durchleuchten.

Egal wie angenehm tiefe Meditation auch sein mag - die dabei entfaltete meditative Konzentration ist in erster Linie ein „Werkzeug“ auf dem weiteren spirituellen Weg. Und Werkzeuge sind für einen Zweck da - sie wollen angewendet werden. Solange man sich aber nur am Besitz des Werkzeuges selbst erfreut - weil es besonders schön aussieht oder sich gut anfühlt, wie es in der Hand liegt - und solange man das Werkzeug selbst nicht anwendet, solange kann es seinen eigentlichen Zweck nicht erfüllen. Daher erinnert der Buddha immer wieder an den Aspekt des Nicht-Anhaftens - auch für fortgeschrittene Meditierende.

Bemerkung zu Sinnbildern des Kampfes

Selbstverständlich sind die Sinnbilder von Kampf und Verteidigung immer nur auf den Geist bezogen. Das Schwer der Weisheit ist tatsächlich nur geistige Schärfe, mit der man die Verstrickungen und Fesseln von Verblendung, Unklarheit des Geistes und destruktiven Glaubenssätzen und Denkmustern durchtrennen möchte. Der Buddha bediente sich immer nur eines Sinnbildes, um dadurch bestimmten Individuen begreiflicher zu machen, wie der Weg der Befreiung der Umgang mit unheilsamen Geistesfaktoren zu verstehen und anzugehen ist. Sinnbilder des Kampfes und des Bezwingens, sollte man daher niemals wortwörtlich auf den Umgang mit anderen Lebewesen übertragen.

Der Buddha machte diesbezüglich stets deutlich, dass er das Bekämpfen und Bezwingen unheilsamer Geistesfaktoren immer als weitaus ehrwürdiger und erstrebenswerter ansah, als das Bekämpfen und Bezwingen anderer Menschen, Tiere oder Lebewesen. Hier einige Beispiele aus dem Dhammapada, in denen Buddha dazu aufruft, sich äußerlich in *Gewaltlosigkeit* zu üben und statt äußerer Bezwingung anderer Lebewesen besser die *innere* Überwindung von Gier, Hass und Verblendung zu verfolgen:

*Man mag 1000-mal 1000 Krieger besiegen
Doch der größte Eroberer ist jener,
der 1 einzige Person besiegt/überwindet -
und zwar sich selbst.*

*Wer sich selbst überwindet / besiegt,
durch innere Selbst-Disziplin
durch das innere Zähmen seiner selbst,
der überragt jede Form äußerer Eroberung*

*Diese Form der inneren Eroberung,
diese Form des inneren Sieges,
können selbst die mächtigsten Gottheiten,
Devas oder Dämonen nicht mehr umstürzen.*

Dhammapada Vers 104 bis 106

*Besiege Ärger durch Freundschaftlichkeit;
das Unheilsame durch das Heilsame;
Eigensucht / Geiz durch Großzügigkeit;
Lug & Trug durch Wahrheit / Aufrichtigkeit*

Dhammapada Vers 223

*Hass kann man nie durch Hass auflösen.
Nur durch Liebende Güte / Wohlwollen
kann Hass wahrhaftig aufgelöst werden.
Dies ist ein ewig währendes Gesetz.*

Dhammapada Vers 5

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 40

Die Hintergrundgeschichte von Vers 40 im Dhammapada ist gleichzeitig auch die Hintergrundgeschichte der Lehrrede von der Liebenden Güte - dem Mettā Sutta. Einmal besuchte eine Gruppe von Mönchen den Buddha kurz vor Beginn der Regenzeit - dem Zeitraum, in dem die Mönche und Nonnen nach Möglichkeit nicht mehr umher wanderten, um keine Würmer und Kleinstlebewesen zu zertreten, die während der Regenzeit in besonders großer Zahl auf dem Boden von Wald und Wiese unterwegs waren.

Für diese 3 monatelange Regenzeit erbat die Gruppe von Mönchen ein auf sie zugeschnittenes Meditationsobjekt und Ratschläge für die Praxis. Der Buddha gab entsprechenden Rat und die Mönche machten sich auf die Suche, nach einem geeigneten Platz, um dort die Regenzeit zu verbringen. Die Mönche wollten nicht in der geschäftigen Stadt Sāvathī verweilen. Sie suchten einen ruhigen, abgelegenen Platz um sich intensiv ihrer Meditationsübung zu widmen.

In den Ausläufern / in einem Vorgebirge des Himalaya, fanden sie einen Ort, mit einem nahegelegenen, kleinen Dorf, in dem die Mönche den Almosengang für das tägliche Essen tätigen konnten. Die Dorfbewohner waren froh über die Anwesenheit der Mönche und darüber, diese in ihrer Praxis unterstützen zu können.

Die Bewohner boten den Mönchen sogar Hilfe bei der Errichtung einfacher Meditationsplattformen und -Hütten an. Die Mönche nahmen das Angebot der Dorfbewohner dankbar und erfreut an und boten den Dorfbewohnern im Gegenzug regelmäßigen Dharma-Unterricht bezüglich Tugend, Meditation und Weisheit an.

Der Aufenthaltsort der Mönche war wirklich sehr angenehm und schön, in den Ausläufern des Himalaya gelegen, mit wunderschönen Bäumen. Es gab schattige Plätze für die Meditation am Tag und kleine Meditationshütten für die Meditation in der Nacht. Der Platz schien wirklich wie ein idealer Ort für die Meditationspraxis.

Innerhalb der ersten Tage lief auch alles sehr gut - die Mönche waren voller Freude, mit lächelnden Gesichtern. Doch nach einer Woche erfuhren alle Mönche unabhängig voneinander angsteinflößende Dinge: Sowohl tagsüber als auch nachts erschienen den einzelnen Mönchen grauenhafte Erscheinungen - angsteinflößende Gesichter tauchten urplötzlich auf; schrille Schreie, aggressives Knurren und ein Gebrüll, welches nicht von dieser Welt zu sein schien, erklang in ihren Ohren.

Das Lächeln auf den Gesichtern der Mönche verschwand allmählich und die tägliche Praxis und der Almosengang wurden mehr und mehr von einer Dunkelheit des Herzens überschattet. Der Ordensälteste der Gruppe sprach diese Veränderung an und bat die Mönche zu berichten, was die Ursache sei: Jeder Mönch berichtete von angsteinflößenden Erfahrungen - alle Mönche hatten ähnliche Erfahrungen gemacht. Da entschieden sie sich, den Buddha aufzusuchen und zu fragen, ob er ihnen vielleicht einen anderen Ort für die Regenzeit vorschlagen könne.

Es gibt eine bestimmte Art von Lebewesen, die in der untersten Kategorie der himmlischen Wiedergeburtbereiche anzusiedeln ist. Diese Wesen nennt man die *bhummattha devas* - die erdgebundenen himmlischen Wesen.

Diese Form von Devas lebt nicht in den höheren himmlischen Daseins-Bereichen, sondern hält sich im Bereich der Erde auf. Sie leben für gewöhnlich in der unberührten Natur - in Wäldern und Bergen, im Bereich von Flüssen, Seen und Ozeanen. Für normale Menschen sind sie unsichtbar.

Im Fall dieser Geschichte lebte eine Gruppe dieser erdgebundenen himmlischen Wesen in dem Wald, in welchem die Mönche ihre Regenzeit verbringen wollten. Die himmlischen Lebewesen jedoch liebten die Ruhe und Zurückgezogenheit dieses Waldes. Sie hatten zwar nichts gegen einen vorübergehenden Aufenthalt der Mönche - doch als sie verstanden, dass die Mönche planten, für mehrere Monate zu bleiben, verging ihnen das Gefühl von Gastfreundschaft.

Stellt euch vor, ein alter Schulfreund kommt nach langer Zeit wieder mal vorbei. Man ist vielleicht zuerst erfreut über die Abwechslung und das neue Gesicht. Man heißt ihn willkommen und natürlich ist eine Übernachtung auch gar kein Problem. Vielleicht bietet man ihm sogar, doch ruhig ein zwei Tage zu bleiben. Man bietet gerne das eigene Schlafzimmer an, man selbst zieht auf das Sofa um.

Aber dann hört man vielleicht ein Telefonat: Der Freund gibt für Lieferungen von Paketen und auf Arbeit bezogene Dinge plötzlich deine Adresse und deine Telefonnummer an. Man fragt sich, was geht hier vor sich? Die Tage gehen ins Land und der Freund zeigt keinerlei Anzeichen, weiter zu ziehen. Plötzlich kommen Pakete an mit Gegenständen und Möbeln, die der Freund für sich bestellt hat. Es wird klar: „Diese Person plant hier für eine längere Zeit zu bleiben, ohne das mit mir abgesprachen zu haben - das will ich so nicht!“

Dasselbe widerfuhr den himmlischen Wesen dieser Geschichte: Anfangs zogen sie sich noch aus Respekt und Höflichkeit aus ihren gewohnten Aufenthaltsorten - ihren Lieblingsbäumen - zurück, um den Mönchen vorübergehend Platz zu machen. Doch als sie bemerkten, dass die Mönche sehr lange bleiben würden, änderte sich das Gefühl der Bhummatṭha Devas: Sie begannen, die Mönche als unliebsame Gäste zu sehen, die sich unangemeldet in „ihrem“ Wald breit machten.

Und aus ihren eigenen destruktiven Emotionen heraus entschieden die Bhummatṭha Devas sich für einen sehr ungeschickten Weg, die Mönche zum Gehen zu bewegen: Sie entschlossen sich, die Mönche mit Angst einflößenden Erscheinungen zu vergraulen und zu vertreiben. Und zunächst zumindest schien es zu funktionieren: Die Mönche zogen von dannen, um Rat beim Buddha zu suchen.

Der Buddha erklärte den Mönchen, dass die Ursache der Angst einflößenden Erscheinungen das Wirken himmlischer Wesen dieses Waldes war. Dann schaute der Buddha mit Weisheit, welcher Ort für die Praxis und den spirituellen Fortschritt dieser Gruppe Mönche wohl am besten geeignet sei. Er dachte: „Wo könnten diese Mönche wirkliche Fortschritte in ihrer Meditationspraxis machen? Wo könnten sie tatsächlich die nötigen Erfahrungen sammeln, um Befreiung zu verwirklichen? Welcher Ort würde dafür am besten geeignet sein?“

Der Buddha nutzte hierfür die Kraft des „himmlischen Auges“ - eine besondere geistige Fähigkeit, die bei der Meisterung intensiver Meditationsvertiefungen als Nebenprodukt entstehen kann. Im Falle eines Buddhas ist diese Fähigkeit bis zur Vollkommenheit gebracht und mit höchster Weisheit verknüpft.

Auf diese Weise suchte der Buddha nun die verschiedenen Himmelsrichtungen ab. Und tatsächlich fand er einen Ort im Norden, der dieser Gruppe Mönche für ihren Weg zur Befreiung besonders zuträglich sein könnte. Und siehe da: Dieser Ort war *genau* derselbe Wald, den die Mönche gerade verlassen hatten.

Doch nun kam bei den Mönchen die Frage auf: Wie aber können die Mönche harmonisch mit den himmlischen Lebewesen dieses Waldes zusammen leben? Da lehrte der Buddha, dass für ein harmonisches Zusammenleben der Mönche und der himmlischen Lebewesen die Kultivierung von Güte und Wohlwollen nötig sei: Der Buddha sprach von der Kultivierung von *Mettā* - der Qualität von Güte und Warmherzigkeit. Hierzu lehrte der Buddha die bekannte „Lehrrede der Liebenden Güte“, um zu erläutern, wie Liebende Güte kultiviert werden kann. Er sprach:

„Dies sollte von jemandem praktiziert werden, der sich auf gute / heilsame Handlungen versteht und [den ultimativen] Frieden in sich entwickeln / verwirklichen möchte: er sollte einen starken / geschickten / kompetenten Geist entwickeln; gewissenhaft, authentisch und aufrichtig sein; empfänglich für Rat und Belehrungen / leicht zugänglich; sanft und ohne Hochmut. Er sollte zufrieden / leicht zufriedenzustellen sein; leicht zu unterstützen sein; sich in Bescheidenheit üben; wenig Aufgaben und Verpflichtungen haben; leicht und einfach sein; seine Sinne [seinen Geist] still / friedvoll halten; bedacht, höflich und ohne Gier unter Menschen gehen. Er sollte nichts tun - egal wie geringfügig - was weise Personen tadeln oder kritisieren würden. Und die folgenden Gedanken möge er kultivieren:

*Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein,
mögen sie innerlich zufrieden sein.*

Was es an Lebewesen auch gibt - ohne jegliche Ausnahmen:

*die schwachen / gebrechlichen und die starken / kräftigen,
die langen, die großen, die mittelgroßen; die kurzen / kleinen,
die zarten / dünnen / feinen und die groben / dicken / breiten,
die sichtbaren und unsichtbaren, ob nah oder fern,
die geborenen oder die nach Wiedergeburt suchenden.*

*Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein,
mögen sie innerlich zufrieden sein.*

*Möge niemand einen anderen
hintergehen / betrügen / täuschen.*

*Möge niemand einen anderen verachten,
weshalb auch immer.*

*Weder aus Ärger noch aus Gedanken
der Abneigung / Antipathie / Feindseligkeit heraus -
möge niemand einem anderen
Schaden / Unglück / Leid wünschen.*

So wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem eigenen Leben beschützt, ebenso möge man allen Lebewesen gegenüber ein grenzenloses Herz / grenzenlosen Geist kultivieren. Man kultiviere liebende Güte und das grenzenlose Herz / grenzenlosen Geist, der ganzen Welt gegenüber / entgegen - nach oben, nach unten, ringsherum / in alle Richtungen, uneingeschränkt, ohne Feindseligkeit, ohne Hass.

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, solange man wach / nicht schläfrig ist, sollte man sich um diese Form der Achtsamkeit bemühen - diese Art des Verweilens nennt man „himmlisches Verweilen“.

Wer falsche Ansichten vermeidet; wer sich in tugendhaftem Verhalten übt; wer Einsicht / Erkenntnis entwickelt hat; wer die Gier nach angenehmen Sinneseindrücken beseitigt / überwunden / aufgelöst hat - der wird nie wieder zurückkehren / geboren werden in einem Mutterleib [d.h. die 3. Erleuchtungsstufe ist schon verwirklicht - es steht nur noch eine weitere Geburt als himmlisches Lebewesen an, bevor vollkommene Erleuchtung realisiert wird.]“

Mettā Sutta - Sutta Nipāta 1.8

Der Buddha trug den Mönchen auf, diese Lehrrede auswendig zu lernen, ihren Inhalt stabil und gefestigt im Herz zu verankern und täglich zu rezitieren - morgens sowie abends. Darüber hinaus empfahl er den Mönchen, die Anleitung der Praxis von Mettā als Meditationsobjekt zu üben und zu kultivieren. Sich selbst gegenüber und dann nach und nach ausweitend allen Lebewesen gegenüber - in alle Himmelsrichtungen ausstrahlend, grenzenlos. In den Kommentaren heißt es weiter: Als die Mönche zurückkehrten und den Wald der Devas betraten, begannen sie, den himmlischen Lebewesen des Waldes gegenüber aufrichtig Wohlwollen und Güte entgegenzubringen. Zugleich rezitierten sie alle gemeinsam das Mettā-Sutta - die Lehrrede der Liebenden Güte.

Das Aussenden von Güte und Wohlwollen sowohl die meditative Rezitation der Worte des Buddhas berührten die Herzen der Bhummaṭṭha Devas so sehr, dass sie sich spontan dazu entschlossen, sich sichtbar zu machen und sich den Mönchen zu zeigen. Sie traten ihnen respektvoll und mit Freundschaftlichkeit entgegen und baten sogar an, ihnen beim Tragen ihres wenigen Besitzes - also beim Tragen der Bettelschale - zu helfen.

Die Bhummaṭṭha Devas hießen dieses Mal die Mönche aufrichtig willkommen in „ihrem“ Wald und halfen sogar bei der Vorbereitung der Meditationsplätze und -hütten. Die Mönche ihrerseits baten ebenso aufrichtig respektvoll um die Erlaubnis, für die Dauer der Regenzeit ihre Meditationspraxis in diesem Waldstück durchführen zu können und die Bhummaṭṭha Devas waren dieses Mal einverstanden. Und tatsächlich lebten die Mönche für den Rest der Regenzeit in Harmonie mit den himmlischen Lebewesen zusammen - ohne Streit, Groll oder Übelwollen.

Durch eifrige Meditationspraxis konnten viele der Mönche erste tiefere Einsichten in die Vergänglichkeit des Körpers erlangen. Der Buddha hatte den Mönchen zu Anfang der Geschichte ja Meditationsobjekte aufgetragen - für diese Gruppe war es die Kontemplation über die Vergänglichkeit des Körpers.

Als der Buddha mit seinen besonderen spirituellen Fähigkeiten aus der Ferne erkannte, dass die Mönche erste Erfolge im Bezug auf diese Meditation erzielt hatten, sandte er ihnen ein geistiges Abbild seiner selbst zu, durch das er zu ihnen sprach. Und zu diesem Zeitpunkt lehrte der Buddha den Mönchen - gleichermaßen als Motivation und Inspiration - den Vers, der im Dhammapada als Vers 40 überliefert worden ist:

Mit dem Verständnis, dass der Körper so zerbrechlich wie ein Tontopf ist, festige deinen Geist wie eine Festung; attackiere Māra [destruktive Geistesfaktoren] mit dem Schwert der Weisheit; bewache die bereits eroberten Territorien [bereits entfaltete Tugenden, Einsichten & spirituelle Errungenschaften] und gebe Anhaftung auf. [zB. an bloße Teilerfolge oder an die Begleiterscheinung angenehmer Meditationserfahrungen]