

Kapitel 1: Zwillinge-Verse / Paar-Verse [Yamaka Vagga]

Vers 7

Deutsch	Pali
<p>Wer sein Hauptaugenmerk auf die Kontemplation des Angenehmem legt, wer sich nicht um das Zügeln der Sinnestore bemüht, wer beim Essen kein gesundes Maß kennt, wer faul ist und wem es an Energie mangelt - den kann Māra umwerfen, wie auch der Wind einen schwachen Baum entwurzeln kann.</p>	<p>Subhānupassim viharantaṃ, indriyesu asaṃvutaṃ; Bhojanamhi cāmattaññum, kusītaṃ hīnavīriyaṃ; Taṃ ve pasahati māro, vāto rukkhaṃva dubbalaṃ.</p>
<p>Wer sein Hauptaugenmerk auf die Kontemplation des Angenehmem legt [zB bezüglich äußerer & körperlicher Schönheit; und allgemein: angenehmen Sinneseindrücken hinterher jagen], wer sich nicht um das [achtsame; bewusste] Zügeln [Bewachen; Kontrollieren; bezüglich Meditation auch: ruhig & still halten] der Sinne- & Sinnesstore [Augen / Sehsinn; Ohren / Hörsinn; Nase / Geruchssinn; Zunge / Geschmackssinn; Körper / Tastsinn; Geist / Gedanken] bemüht, wer beim Essen kein gesundes Maß kennt, wer faul ist [träge; aber auch: mangelndes Pflichtbewusstsein; mangelnde Gewissenhaftigkeit] und wem es an Energie [Kraft; Tatkraft; Bemühung; Elan; Vitalität] mangelt - den kann Māra [Personifikation von u.a.: destruktiven Emotionen; geistiger Nachlässigkeit; den Geist von Praxis / Meditation ablenkende Sinnesobjekte] umwerfen [überwältigen; entwurzeln; unterdrücken; überwinden], wie auch der Wind einen schwachen [verkümmerten; kraftlosen; morschen; faulen; entkräfteten] Baum entwurzeln kann.</p>	

Vers 8

Deutsch	Pali
<p>Wer das Unangenehme kontempliert, wer sich um das Zügeln der Sinnestore bemüht, wer beim Essen das gesunde Maß kennt, wer gewissenhaft ist und wer energetisch ist - den kann Māra nicht umwerfen, wie auch der Wind einen vollständig aus Felsgestein bestehenden Berg nicht umwerfen kann.</p>	<p>Asubhānupassim viharantaṃ, Indriyesu susaṃvutaṃ; Bhojanamhi ca mattaññum, Saddhaṃ āradhaviīriyaṃ; Taṃ ve nappasahati māro, Vāto selaṃva pabbataṃ.</p>
<p>Wer das Unangenehme kontempliert [u.a. in dem man kontempliert, dass auch das „Angenehme“ sich oft aus „unangenehmen“ Aspekten zusammensetzt], wer sich um das [achtsame; bewusste] Zügeln [Bewachen; Kontrollieren; bezüglich Meditation auch: ruhig & still halten] der Sinne- & Sinnesstore [Augen / Sehsinn; Ohren / Hörsinn; Nase / Geruchssinn; Zunge / Geschmackssinn; Körper / Tastsinn; Geist / Gedanken] bemüht, wer beim Essen das gesunde Maß kennt, wer gewissenhaft ist [tüchtig; pflichtbewusst] und wer energetisch ist [tatkräftig; bemüht; fleißig; vital] - den kann Māra [Personifikation von u.a.: destruktiven Emotionen; geistiger Nachlässigkeit; den Geist von Praxis / Meditation ablenkenden Sinnesobjekten] nicht umwerfen [überwältigen; entwurzeln; unterdrücken; überwinden], wie auch der Wind einen vollständig aus Felsgestein bestehenden Berg nicht umwerfen kann.</p>	

Bedeutsame Begriffe

Subha - Schön; angenehm; ansprechend

- Im Kontext dieses Verses sind damit *angenehme, attraktive* und unsere 6 Sinne ansprechende *Sinnesobjekte* gemeint - angenehme *Formen & Farben*, angenehme *Geräusche*, angenehme *Gerüche*, angenehme *Geschmacksempfindungen*, angenehme *Körperempfindungen* und angenehme *geistige Objekte*.

Asubha - Unschön; unangenehm; abstoßend

- Im Kontext dieses Verses sind hier vor nun die *unangenehmen, unattraktiven* und gewöhnlich eher *abstoßend* erscheinenden *Sinnesobjekte* gemeint.
- Die beiden Begriffe *Subha* und *Asubha* finden sich in weiteren für die buddhistische Lehre und Praxis bedeutsamen Bereichen wieder:
 - **Asubha-anussati** Die Meditation / Kontemplation bezüglich der unangenehmen, unschönen und eher abstoßenden Aspekte und Bestandteile von üblich als attraktiv, schön und angenehm wahrgenommener Sinnesobjekte - beispielsweise im Rahmen von Achtsamkeit bezüglich der Elemente & Bestandteile des Körpers geübt werden: Man kontempliert mit Achtsamkeit, aus was unser Körper besteht - 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. Achtsamkeit bezüglich der einzelnen Elemente, Teile und Prozesse des Körpers kann zum Einen die Anhaftung an sowie die Identifikation mit dem Körper als Ich / Mein / Mein Selbst auflockern. Darüber hinaus kann man sich durch Achtsamkeit auf den Körper auch die alles durchdringende Vergänglichkeit bewusst machen - indem man sich kontinuierlich der sich ständig verändernden Körperprozesse gewahr ist.
 - **Im Bezug auf verkehrte Sichtweisen [Vipallāsa]** Verkehrte Sichtweisen sind durch den Faktor Verblendung / Unwissenheit [avijjā] in unserem Geist aktiv. Diese Formen der verkehrten Wahrnehmung durchdringen das Bewusstsein unerleuchteter Wesen. Und anstatt zu sehen, wie die Dinge wirklich sind, nimmt man sie oft sogar gerade umgekehrt / entgegengesetzt / gegenteilig wahr. Eine dieser verzerrten Sichtweisen lautet:
 - **Das Unattraktive [Asubha] als attraktiv [Subha] wahrnehmen** Dies bezieht sich vor allem auf Sinnesobjekte. Diese verzerrte Sichtweise bedeutet, einen menschlichen Körper als hübsch, attraktiv und verführerisch betrachten, obwohl dieser nur eine Ansammlung von Haut, Knochen, Fett, Organe, Fleisch und Blut ist. Der Körper, den wir als attraktiv und verführerisch betrachten, besteht zu einem großen Teil aus Dingen / Komponenten, die wir im Einzelnen niemals als angenehm, schön oder gar verführerisch betrachten würden.
- Wie die Hintergrundgeschichte noch zeigen wird geht es dem Buddha in diesen Versen um eine Unterweisung von Ordinierten, die sich dazu entschlossen haben, ihren eigenen Geist und auch die Objekte ihres Geistes auf deren wahre Natur hin zu untersuchen. Dafür braucht man vor allem ein hohes Maß an geistiger Klarheit und Konzentration / Sammlung des Geistes. Um diese Sammlung des Geistes möglich machen zu können, übt man sich in tiefer Meditation. In der Samatha-Meditation lässt man den Geist sich auf einem *einzelnen, einfachen* Meditationsobjekt setzen / sammeln / zur Ruhe kommen - bspw. auf dem Atmen. Im Bezug auf diese Praxis sind Sinnesobjekte, die den Geist des Meditierenden ablenken und besonders aufwühlen, rastlos oder aufgeregt werden lassen im Grunde genommen *Hindernisse* für die Entfaltung meditativer Konzentration - und dadurch auch Hindernisse für die Einsicht in die wahre Natur der Dinge. Daher üben sich Meditierende im „Zügeln der Sinnestore“ - der nächste Aspekt des Verses.

Indriyesu Asaṃvutaṃ - Das „Zügeln“ der Sinnestore / Sinne

- **Indriyesu von indriya = Sinne / Sinnesfähigkeiten; hier auch die 6 Sinne, ihre 6 Sinnestore und die damit verbundenen 6 Arten von Sinnes-Bewusstsein:**

Kontakt mit Augen	>>	Form & Farben	>>	Augen-Bewusstsein
Kontakt mit Ohren	>>	Geräusche	>>	Ohren-Bewusstsein
Kontakt mit Nase	>>	Gerüche	>>	Nasen-Bewusstsein
Kontakt mit Zunge	>>	Geschmack	>>	Zungen-Bewusstsein
Kontakt mit Körper	>>	Berührungsempfindung	>>	Körper-Bewusstsein
Kontakt mit Geist	>>	Gedanken, Ideen usw.	>>	Geist-Bewusstsein

- **Asaṃvutaṃ von saṃvarati = zurückhalten; bändigen; bezähmen; schließen**

- Beide Begriffe zusammen ergeben - vor allem im Bezug auf Vers und Hintergrundgeschichte ein Zurückhalten, Zähmen, Zügeln und auch ein Schließen der Sinnestore / Sinne.
- Der Meditierende versucht, seinen Geist sowohl in der Meditation als auch im Alltag so ruhig und still wie möglich zu bewahren - damit seine Meditationspraxis sich weiter vertiefen kann. Und die dadurch kultivierte Ruhe und Stabilität des Geistes, kann der Meditierende dann nutzen, um den eigenen Körper und den eigenen Geist auf deren wahre Natur der Dinge hin zu untersuchen.
- Wenn der Meditierende jedoch jedem angenehmen Sinneseindruck hinterher läuft und jedem angenehmem Gedanken oder jeder angenehmen Phantasie Energie und Aufmerksamkeit schenkt, dann wird sein Geist nicht zur Ruhe kommen können. Ein aufgeregter und aufgewühlter Geist kann niemals Einsicht in die wahre Natur der Dinge erlangen.
- Und viele der Unterweisungen an ordinierte SchülerInnen des Buddhas handeln von geschickten Mitteln, durch die ein Praktizierender im Alltag seinen Geist weiterhin ruhig halten kann - und wie er auch bei alltäglichen Handlungen durch bestimmte Reflexionen und Kontemplationen den Geist kontinuierlich auf den Weg der Befreiung ausgerichtet halten kann.
- Diese Übungen werden jemanden, der sich weder mit dem Buddhismus auskennt, noch eigenes Interesse an Meditation oder Befreiung hat, keinen wirklichen Sinn ergeben - sie erscheinen ihm vielleicht sogar völlig unnützlich, da diese Art zu reflektieren und zu praktizieren in manchen Teilen der „gewöhnlichen“ Lebens- und Denkweise der Menschen entgegengesetzt zu sein scheint. Man muss hier daher immer sich klar machen: Diese Übungen und Reflektionen sind für Leute gedacht, die sich mit großer Entschlossenheit dem Weg zur Befreiung und der Verwirklichung von Erleuchtung / Nirvāna verschrieben haben. Uns Anfängern mag diese Herangehensweise hart erscheinen. Man sollte aber keine Vorurteile hegen, solch eine Übung mache einen doch bestimmt zu einem schroffen und gleichgültigen Menschen. Wenn man die Lehre des Buddhas - den edlen Achtfachen Pfad - in seiner Ganzheit betrachtet und auch anwendet sieht man: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut begleiten diesen Weg vom Anfang bis ans Ende. Ich kenne Praktizierende, die sich in Langzeit-Retreats intensiv mit dem Zügeln und der Kontrolle des Geistes auseinandergesetzt haben. Diese Yogis sind äußerst warmherzige, sanfte und äußerst feinfühlig Menschen, deren Herz durch die Ruhe der Meditation sehr weich und klar geworden ist. Wer diesem Ansatz gegenübergestellt Meditation vor allem übt, um etwas besser entspannen und abschalten zu können - quasi als Ausgleich zu Stress und Hektik des Alltags - der braucht diese intensiveren Formen von Kontemplation und Sinnes-Kontrolle derartig nicht in seine Praxis integrieren. Dennoch ist es gut, einmal davon gehört zu haben, wie die erleuchteten SchülerInnen Buddhas der Vergangenheit - sowie einige Praktizierende der Gegenwart - intensiv und mit großem Bemühen sich mit der wahren Natur ihres Körpers und ihres Geistes konfrontieren und auseinandersetzen.

Die anderen Aspekte des Verses, die Einfluss auf unsere Meditationspraxis haben:

Weitere Aspekte die den Meditierenden bei der Entfaltung von Konzentration / Sammlung des Geistes und Einsicht / Weisheit im Wege stehen sind im Vers die folgenden:

- Bezüglich des Essens [**bhojana**] Mäßigung / das rechte Maß [**mattaññutā**] nicht kennen / nicht wissen [**ajānamāna**]
- Faulheit und Trägheit des Geistes [**kusīta**] ; hier auch: Mangel sowohl an Pflichtbewusstsein als auch an Gewissenhaftigkeit
- Verringerte /mangelnde /geringe [**hīna**] Energie; Kraft; Tatkraft; Bemühung; Elan; Vitalität [**virīya**]

Māra

- Ein weiterer wichtiger und im Buddhismus auch recht bekannter und häufig vorkommender Begriff, dem wir in diesen beiden Versen begegnen ist *Māra*.
- Der Begriff Māra taucht in den buddhistischen Texten sowohl sinnbildlich als Personifikation *als auch* als tatsächliches Lebewesen auf. Einige der Verwendungsarten und Bedeutungen dieses Begriffes seien hier kurz vorgestellt:
 - **Personifikation destruktiver Geistesfaktoren** - wie zB. ganz allgemein von Gier, Hass und Verblendung und deren Unter-Kategorien; spezifisch im Kontext von Meditation und Alltagspraxis können wir Māra auch verstehen als geistige Nachlässigkeit / mangelnde Bemühung; im Meditationskontext können wir sogar die uns ablenkenden Sinnesobjekte als „Māra“ bezeichnen / betrachten.
 - **Personifikation der Fesseln, die uns Lebewesen an Wiedergeburtkreislauf fesseln** - Alles, was unseren Geist davon abhält, uns von Unwissenheit, Gier und Hass zu befreien, kann man im Grunde ebenfalls als Māra bezeichnen. Eng damit verbunden ist der Begriff:
 - **Māra als Widersacher von Befreiung** [Namucci Māra]
 - **Māra als Personifikation von Tod** [Maccurāja Māra] Erleuchtung und Nirvāna werden in vielen Texten auch mit dem Begriff „Todlosigkeit“ [amara] umschrieben - in dem Sinne, als das mit dem Realisieren des Bewusstseinszustandes von Erleuchtung auch die Befreiung vom Leidenskreislauf der Wiedergeburten einhergeht. Für Erleuchtete steht also am Ende der noch auslaufenden Rest-Lebenszeit keine erneute Wiedergeburt an. Māra im Sinne von „Tod“ ist hier auch immer die Erinnerung daran, dass man nie wissen kann, wieviel Zeit uns noch bleibt, den Weg der Befreiung in diesem Leben weiter zu kultivieren - man weiß nie, wann Māra [also der Tod] „sich uns schnappen“ wird und wir „von ihm“ in die nächste Runde des Wiedergeburtkreislaufs „geworfen werden“.
 - **Māra als tatsächliches Lebewesen** [devaputta-māra] Māra als ein tatsächliches Lebewesen bezeichnet ein Lebewesen, welches in einem der himmlischen Daseins-Bereiche verweilt. Māra als dieses himmlische Lebewesen ist von einer seltsamen Form der Verblendung getrübt, welche ihn dazu antreibt, Praktizierende und Übende, die sich um Befreiung vom Leidenskreislauf bemühen, von eben diesem Unterfangen abzuhalten. Das bedeutet, dass dieser Māra nicht in erster Linie darauf aus ist, Lebewesen Leid zuzufügen, sondern ihm ist daran gelegen, dass die Lebewesen verblendet und verstrickt in Samsāra [Leidenskreislauf der Wiedergeburten] gefangen bleiben - egal ob es ihnen dabei schlecht geht oder gut. Dieser Māra ist also kein gewaltsames, böswilliges Monster. Aber er ist ein heimtückischer, irreführender Ratgeber, der den Lebewesen weismachen will, der Kreislauf von Tod und Wiedergeburt sei doch gar keine so schlechte Sache und man könne hier doch so viele tolle und spannende Dinge erleben.

Er ermutigt so die Lebewesen darin, ihre Lebensenergie und Lebenszeit für die Aspekte von Gewinn, Freud, Lob und Ruhm aufzuwenden - ohne ihnen auf zu zeigen, dass man im Leidenskreislauf Saṃsāra auch immer in gleichem Maße Verlust und Enttäuschung, Leid und Schmerz, Tadel und Frustration, Schmach und Demütigung erfährt.

Dieser Māra ist also bereits zufrieden, wenn sich die Lebewesen einfach schön weiter im Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit, Tod und Wiedergeburt weiter verheddern / verstricken. Was er aber *überhaupt nicht* gerne hat, sind Lebewesen / Personen, die versuchen, den Kreislauf von Leid und Wiedergeburt zu *hinterfragen*, zu *durchschauen* und zu versuchen, *Auswege* aus diesem Hamsterrad zu finden. Māra hat quasi einen siebten Sinn dafür, wenn jemand sich mit diesen Themen ernsthaft beschäftigt. Je fortgeschrittener jemand sich mit dem Weg der Befreiung auseinandersetzt, desto mehr ist Māra auf der Hut und versucht, eine solche Person mit anderen Dingen zu beschäftigen und abzulenken.

Den Überlieferungen nach war Māra als tatsächliches Lebewesen insgeheim Siddhartha viele Jahre lang gefolgt - denn er hatte im Gefühl, dass diese Person es ziemlich ernst meinte mit dem Erlangen von Befreiung. Und da dies vollkommen entgegen Māras Ansichten ging, untersuchte er Siddhartha ganz genau, um vielleicht die ein oder andere Schwäche ausfindig machen zu können, die er dann ausnutzen konnte. Es war also dieser Māra in Form eines Lebewesens, welcher in der Lebensgeschichte des Buddhas Siddhartha kurz vor der Erleuchtung / Buddhaschaft versuchte, von seinem Unterfangen abzubringen. So versuchte er Siddhartha davon zu überzeugen, dass Ehre, Macht und Ruhm und natürlich auch die vielen Sinnesfreuden der Welt doch viel erstrebenswerter wären; auch versuchte er Siddhartha mit furchteinflößenden Sinneseindrücken von seinem Ziel abzubringen. Aber der ließ sich in feinsten Weise von seinem Entschluss abbringen und meditierte mit aufrichtigem Bemühen weiter - bis er den spirituellen Durchbruch von vollkommener Erleuchtung, den Bewusstseinszustand von Buddhaschaft verwirklicht hatte.

Siddhartha hatte also Buddhaschaft realisiert. Und noch schlimmer für Māra: Siddhartha - nun der Buddha, der Erwachte, genannt - dachte nach seiner Erleuchtung auch darüber nach, seine Erfahrungen anderen weiter zu geben, um vielen weiteren Personen den Weg zur Befreiung aufzuzeigen. HIER WEITER Das waren sehr schwere Zeiten für den großen „Widersacher von Befreiung“. Nach der Erleuchtung des Buddhas gab Māra übrigens noch nicht sofort auf. Direkt nach dessen Erleuchtung versuchte Māra den Buddha davon zu überzeugen, die Einsichten seiner Buddhaschaft für sich allein zu behalten und ohne zu Lehren seine restliche Lebenszeit nur für sich selbst im Frieden von Nirvāna zu genießen. Und als dies nicht klappte versuchte Māra für eine lange Zeit den Buddha und dessen SchülerInnen von ihren heilsamen Unterfangen abzubringen.

Das Sinnbild eines schwachen Baumes

Egal nun, ob wir es mit einem tatsächlichen Lebewesen namens Māra zu tun haben oder aber bloß mit unseren eigenen destruktiven Geistesfaktoren, Gewohnheiten und Emotionen: Fakt ist, dass man es schwer haben wird, ernsthaften Fortschritt auf dem Weg der Befreiung zu machen, solange man mit den im Vers genannten Aspekten Schwierigkeiten hat - also wenn man sich sehr leicht in angenehmen Sinneseindrücken verliert; wenn man kein gesundes Maß an Selbst-Disziplin und Selbst-Kontrolle hat; wenn man seinem Körper und seinem Geist Kraft und Energie raubt, in dem man sich ungesund und im Übermaß ernährt; wenn man seine spirituellen Ziele aufgrund von Trägheit und Bequemlichkeit vernachlässigt; und wenn man als Ergebnis all dieser Aspekte letztlich völlig kraft-, energie- und antriebslos geworden ist.

In einem solchem Zustand sind wir ebenso instabil wie ein schwacher, morscher Baum, der kaum noch Kraft und kaum noch gesunde Wurzeln besitzt, um sich aufrecht zu halten - ein gewöhnlicher Wind kann einem solchen Baum bereits den letzten Rest geben. Schauen wir uns nun einmal an, welche positiven Qualitäten der Buddha in diesen beiden Versen hervorhebt - sehen wir uns den Inhalt dieser Verse einmal positiv formuliert an. Es geht hier im Grunde um zwei Hauptbereiche:

1. Geistige Kraft, Klarheit und Fokus: Das „sich nicht verlieren“ - besonders im Bezug auf die einseitige Verfolgung angenehmer Sinneseindrücke - bringt mit sich eine Form der geistigen Stabilität und Stärke - und im Bezug auf die Meditation betrachtet natürlich auch ein großes Potential an Geistesschärfe und Geistesruhe. Was auch immer man unternimmt: Wenn der Geist völlig durcheinander und rastlos ist, wird es schwierig mit der Umsetzung eines Ziels und Vorhabens. Ein ruhiger, fokussierter Geist jedoch ist in der Lage, was auch immer er sich vornimmt, mit größerer Präzision, Qualität und Klarheit durchzuführen.

2. Vitalität und Tatkraft: Wenn wir uns gesund und achtsam ernähren, gibt dies unserem Körper und unserem Geist Kraft - anstatt uns auszulaugen oder zu ermüden. Wenn wir uns gut um den Energiehaushalt unseres Körpers und unseres Geistes kümmern, haben wir für die uns wichtigen heilsamen Aktivitäten immer genug Kraft und Vitalität. Und wenn die innere Absicht des eigenen Handelns auf das Wohl aller Lebewesen ausgerichtet ist, dann ist unser Herz bei all unseren Aktivitäten auch immer auf das größtmögliche Potential ausgerichtet.

Diese beiden Bereiche / Aspekte helfen einem Meditierenden dabei, stets genug Kraft und Klarheit zu besitzen, um den Weg der Befreiung stabil und mit Elan weiter entlang zu schreiten. Und selbst wenn man es nicht mit erhabenen spirituellen Zielen zu tun hat: Auch ganz weltlich und alltäglich betrachtet, ermutigen uns diese Verse dazu, auch gewöhnliche heilsame Ziele, die wir in diesem Leben verfolgen, besser angehen und verwirklichen zu können. Zum Beispiel wenn es um unsere eigene Gesundheit und unser eigenes Wohl-Sein geht; wenn es um Wohl-Sein und Harmonie in der Familie geht; wenn es um Wohl-Sein und um eine positive Entwicklung unserer Nachbarschaft, unserer Gemeinde oder auch im Bezug auf unseren Planeten geht - in all diesen Fällen sind die in diesem Vers mit inbegriffenen Qualitäten notwendig, wirkungsvoll und nützlich.

Wenn wir also im Alltag uns um die Faktoren Geistige Kraft, Klarheit und Fokus sowie um die Faktoren Vitalität und Tatkraft bemühen, dann schaffen wir dadurch die besten Voraussetzungen, um unsere heilsamen Vorhaben und Ziele Schritt für Schritt zu verfolgen, zu entwickeln und zu verwirklichen - seien es nun spirituelle Ziele oder weltliche / alltägliche Vorhaben, die zu unserem und zum Wohl Anderer beitragen.

Die Hintergrundgeschichte

Nachdem wir uns nun heute etwas ausgiebiger die Aspekte dieser beiden Verse angeschaut haben, folgt nun noch die Hintergrundgeschichte, die sich auch diese Woche erneut im Umfeld des Buddhas und im Bezug auf zwei seiner Mönchsschüler zugetragen hat.

Vers 7 und Vers 8 beziehen sich auf die beiden Brüder Mahākāla und Cūlakāla. Die beiden waren erfolgreiche Handelskaufmänner. Sie waren nicht nur im Bezug auf ihr Berufsleben zufrieden, auch im Bezug auf Partnerschaft und Familie waren die beiden Brüder jeder für sich glücklich liiert. Und auch das Äußere der Frauen der beiden Brüder entsprach ganz dem Schönheitsideal ihrer Zeit - sie galten also als sehr attraktiv und hübsch.

Eines Tages nun kreuzten sich die Handelswege der beiden Brüder mit der Route des Buddhas, der in der selben Gegend, in der sich die Händler gerade aufhielten, Vorträge und Unterweisungen gab. Die beiden Brüder entschlossen sich, den Unterweisungen zu zu hören. Mahākāla hörte mit sehr großem Interesse zu, wodurch die Weisheiten des Buddhas karmische Samen der Einsicht in seinem Herzen tief berühren und zum Keimen bringen konnten.

Im Anschluss an die Unterweisungen des Buddha war Mahākāla dermaßen inspiriert und berührt von dem spirituellen Weg der Befreiung, dass er sich entschloss, seine weltlichen Angelegenheiten hinter sich zu lassen, um sich fortan als Mönchsschüler des Buddhas dem Edlen Achtfachen Pfad und der Meditation zu widmen - sehr zum Leidwesen seiner Frau, die ihren geliebten Mann verlor und zum Leidwesen Cūlakālas, der seinen Bruder, Freund, Kamerad und Geschäftspartner verlor.

Cūlakāla fasste daher den Entschluss, ebenfalls Mönch zu werden - allerdings nicht aus Vertrauen und Interesse im Bezug auf den Dharma, sondern um ein Auge auf den Bruder zu haben und um vielleicht eines Tages zu einer passenden Gelegenheit den Bruder wieder zum Austritt aus dem Orden bewegen zu können.

Doch Mahākālas Motivation, den Edlen Achtfachen Pfad im Rahmen des Mönchslebens zu gehen, war stark, aufrichtig und von großem Elan begleitet. Und mit eben dieser Aufrichtigkeit und Tatkraft begann Mahākāla auch, sich der Meditation und Kontemplation zu widmen. Mahākālas Charakter war derartig gestrickt, dass er keine Schwierigkeiten damit hatte, sich auch intensiveren und etwas konfrontierenderen Übungsformen zuzuwenden. Eine dieser intensiveren Meditationsmethoden war die sogenannte „Kontemplation über den Tod und die eigene Sterblichkeit“.

Einschub: Mehr Details zur Kontemplation über den Tod und die eigene Sterblichkeit

Letzte Woche haben wir bereits einmal kurz angesprochen, dass die Kontemplation über den Tod und die eigene Sterblichkeit als ein geschicktes Mittel genutzt werden kann, um sich vor Augen zu führen, dass man nie weiß, wieviel Zeit einem noch bleibt, um den Edlen Achtfachen Pfad, den Weg zur Befreiung von Leid und auch allgemein heilsame Aktivitäten im alltäglichen Leben zu kultivieren und zu verwirklichen - man solle sich daher ohne Aufschiebung diesen heilsamen Dingen zuwenden, solange man noch die Gelegenheit dazu hat.

Es gibt jedoch noch weitere Methoden, den Tod und die eigene Sterblichkeit als Meditationsobjekt zu benutzen, die über das bloße kontemplieren hinausgehen. Eine davon kann man als „Friedhofs-Meditation“ bezeichnen. Bei dieser Methode begibt sich der Meditierende auf einen Friedhof, um vor Ort den allmählichen Verfall des Körpers meditativ zu beobachten und darüber zu reflektieren.

Hierzu müssen wir uns vergegenwärtigen: Im alten Indien - und leider auch heutzutage immer wieder - konnte es sich nicht jede Familie leisten, ihre verstorbenen Liebenden in einer rituellen Feuerbestattung einzuäschern. Manch ein Leichnam wurde daher nur auf dem Friedhofsgelände abgelegt und dort seinem natürlichen Verfall durch Einfluss von Wetter, Elementen und Aasfresser überlassen. Friedhofsstätten waren jederzeit zugänglich und boten Meditierenden, die sich mit Tod und Sterblichkeit auseinandersetzen wollten, die Gelegenheit, einen Leichnam in unterschiedlich starkem Verfall zu kontemplieren. In den Schriften werden die Stufen des Verfalls genau aufgelistet

- eine bis 3 Tage alte aufgedunsene, blauverfärbte, eiterbedeckte Leiche;
- eine von wilden Tieren gefressen werdend Leiche;
- ein noch mit Fleisch & Blut bedecktes, durch die Sehnen zusammengehaltenes Knochenskelett;
- ein von Fleisch & Blut befreites, durch die Sehnen zusammengehaltenes Knochenskelett;
- unverbundene & in alle Richtungen verstreute Knochen;
- gebleichte Knochen;
- aufgeschichtete Knochen;
- zu Staub zerfallene Knochen

Dieser allmähliche Verfall des Körpers steht jedem Lebewesen bevor und ist der natürliche Lauf der Dinge: Was auch immer entsteht, wird eines Tages wieder vergehen. Diese „Kontemplation / Achtsamkeit bezüglich Tod / Sterblichkeit“ [Maraṇasati] beinhaltet mehrere Herangehensweisen. Eine ist es, den Verfall eines Leichnams zu beobachten und im Umkehrschluss über den eigenen noch lebendigen Körper zu reflektieren:

„Auch mein Körper, der jetzt noch voller Leben und Gesundheit ist, ist diesem Leichnam in seinem Wesen und im Bezug auf das ihn erwartende Schicksal her gleich: Auch mein Körper kann dem Tod nicht entrinnen, kann dem Zerfall nicht entrinnen und wird eines Tages sterben und verwesen.“

Diese Kontemplation im direkten Angesicht eines Leichnams kann dem Meditierenden die Realität der Vergänglichkeit sehr intensiv vor Augen führen. Es ist hierbei allerdings sehr wichtig, dass man diese Art der Kontemplation mit einem klaren Verständnis und kompetente Anleitung durchführt - und nicht morbider Faszination. In überlieferten Schriften & Kommentaren wird beschrieben, mit welcher Absicht / Einstellung und auf welche Weise man sich mit dieser Übung auseinandersetzen sollte - um den nötigen Respekt und die nötige innere Stabilität zu gewährleisten, die man braucht, um durch diese Übung tatsächlich Einsicht und Klarheit zu gewinnen.

In diesen Schriften sind auch die unterschiedlichen Formen von Leichnamen vorgestellt - um zu wissen, wie man mit dem jeweiligen Stadium der Verwesung im Bezug auf die eigene Meditation umzugehen hat. Diese Überlieferungen machen es auch möglich, sich nur anhand der eigenen geistigen Vorstellung mit diesen Themen auseinanderzusetzen - also ohne wirklich vor einem Leichnam sitzen zu müssen. Auch können heutzutage Fotos oder Bilder benutzt werden, um sich mit dem Thema Vergänglichkeit intensiver auseinanderzusetzen.

Wichtig ist jedoch: Nicht jeder Mensch ist für diese intensive Form der Konfrontation geeignet. Man sollte immer wissen, wo die eigenen Grenzen sind. Wichtig ist nicht, besonders extreme Formen der Kontemplation anzuwenden - wichtig ist es, Ruhe des Geistes sowie Weisheit und Einsicht zu kultivieren. Für den einen ist die Meditation über einen Leichnam hierbei besonders hilfreich. Für Andere wiederum fördert es nur Ängste und Panik. Wer also ernsthaft darüber nachdenkt, sich mit dieser Form der Kontemplation zu beschäftigen, der sollte sich besser vorher ausgiebig mit einer / einem ausgezeichneten Meditationslehrer/in darüber austauschen, ob es für seinen Charakter wirklich vorteilhaft ist.

Das Ziel dieser Meditations- und Kontemplationsformen ist u.a., das krampfhaft Anhaften und Festhalten an das eigene Ego weich werden zu lassen. Man erlebt eine direkte Konfrontation mit der eigenen Vergänglichkeit und Sterblichkeit. Die Anhaftung an die eigene Existenz - und der daraus folgende unstillbare Durst nach erneuter Existenz und Wiedergeburt - kommt unter anderem durch die Annahme oder den Wunsch nach Dauerhaftigkeit, Beständigkeit und Sicherheit. Im Angesicht einer Leiche in den unterschiedlichen Stufen des Verwesens, begegnet der Meditierende einem Lehrer, der ihm von Moment zu Moment aufzeigt: Was auch immer entsteht, muss auch vergehen.

Zurück zur Hintergrundgeschichte: Der gute Mönch Mahākāla also war ein Charakter, der von dieser Kontemplation auf einem Friedhof vor einem Leichnam profitieren konnte. Er erhielt dazu die nötigen Instruktionen des Buddhas und übte sich mit großem Eifer in der Kontemplation über Vergänglichkeit und die wahre Natur des eigenen Körpers.

Als Mahākāla auf einem nahegelegenen Friedhofsgelände ankam, sprach ihn eine Frau an, die sich um den Friedhof und die rituellen Verbrennungen kümmerte. Sie wusste um die Tradition, dass spirituelle Suchende sich mit dem Thema Tod und Sterblichkeit durch Kontemplation und Betrachtung von Leichnamen auseinandersetzten. Sie teilte Mahākāla daher mit, dass am selben Tag der Leichnam einer jungen Frau angekommen war, der aber noch nicht verbrannt worden war. Sie bot Mahākāla an, diesen Leichnam als Objekt seiner Meditation zu verwenden. Die junge Frau war unerwartet rasch verstorben, sodass ihr Körper keinerlei Spuren von Krankheit oder Verfall aufwies - obwohl sie bereits verstorben war, sahen der Körper, die Haut und das Gesicht der jungen Frau immer noch vital, gesund, jung und - dem Schönheitsideal der damaligen Zeit entsprechend - immer noch bildhübsch aus.

Mahākāla lehnte es ab, über den Leichnam der jungen Frau in diesem unversehrten Zustand zu meditieren - denn wie es der Buddha gelehrt hat, sollte man nicht über einen Leichnam meditieren, wenn der Zustand und Geschlechts des Leichnams in der Lage sein könnten, sinnliche-sexuelle Gedanken im Geist des Meditierenden hervorzurufen. Er bat daher darum, informiert zu werden, wenn der Leichnam bereits in fortgeschrittenem Maße verbrannt worden ist.

So kam es, dass Mahākāla sich zu einem späteren Zeitpunkt vor den brennenden Leichnam der noch vor kurzen bildhübschen jungen Frau setzte und zu kontemplieren begann. Er machte sich bewusst, dass dieser Körper, der noch vor kurzer Zeit für viele Menschen ein Objekt sinnlicher Begierde und romantischer Liebe gewesen war, jetzt alles andere als angenehm zu betrachten war: Die Haut begann sich braun und dunkel zu verfärben; die Füße und Hände hingen auf unnatürliche Weise vom Scheiterhaufen zur Seite; die Haut des Gesichts began sich in der Hitze der Flammen aufzulösen.

Da reflektierte Mahākāla: „Vor kurzem noch wurde dieser Körper als dermaßen schön empfunden, dass vieler Menschen ihm gerne ihre volle Aufmerksamkeit, Lebenszeit und Lebenskraft geschenkt hätten - im Vergleich zur vorherigen Schönheit dieses Körpers, wäre diesen Personen der Weg zur Befreiung oder die Unterweisungen des Buddhas völlig unwichtig erschienen. Doch wie auch der hier vor mir verbrennende Körper sind *alle* bedingten Erscheinungen nur von kurzer Dauer und von Vergänglichkeit durchdrungen.“

Nachdem Mahākāla das Bild dieses verbrennenden Körpers tief in seinen Geist aufgenommen hatte, zog er sich - wie es ihn der Buddha gelehrt hatte - für weitere stille Kontemplation an einen ruhigen Ort zurück und setzte sich auf meditative Weise sehr tief mit den Themen Vergänglichkeit, Tod und Verfall auseinander. Im Laufe dieser Kontemplationspraxis erlangte Mahākāla tatsächlich die Einsichten und Weisheiten, die ihm zur Verwirklichung von Befreiung / Nirvāna verhelfen - ab diesem Zeitpunkt waren die Faktoren Verblendung, Hass und vor allem auch Gier in seinem Geist vollständig aufgelöst / entwurzelt.

Einige Zeit nun nach Mahākālas Erleuchtung, wurde der Buddha zu einer Essensopfergabe in den ehemaligen Haushalt von Mönch Cūlakāla eingeladen. Die ehemalige Frau Cūlakālas hatte diesen Besuch initiiert, als sie gehört hatte, dass ihr ehemaliger Mann zusammen mit dem Buddha in der umliegenden Region zugegen war. Cūlakālas Frau hatte großes Verlangen danach, ihren Mann wieder zu sehen - Verlangen, welches nicht nur romantischer, sondern auch ganz gewöhnlich sexueller Natur war. Und sie war ja darüber informiert gewesen, dass Cūlakāla sowieso ja nur seines Bruders wegen Mönch geworden war und früher oder später sowieso vor hatte, den Orden wieder zu verlassen.

Am Tag der Opfergabe für den Buddha und einige andere Ordinierte, bot sich Cūlakāla an - wie es Tradition war - der Gruppe voranzugehen, um sich darum zu kümmern, dass vor Ort für den Besuch des Buddhas alles gut vorbereitet worden ist oder ob es noch Dinge gibt, bei denen man behilflich sein kann. Als Cūlakāla in sein ehemaliges Heim angekommen war, kam ihm seine Frau entgegen und warf sich ihm um den Hals. Und Cūlakāla - der zwar kein großes Interesse am Weg der Befreiung gehabt hatte nun aber dennoch bereits eine beachtliche Zeit im Zölibat gelebt hatte - lies nun, wo er seine Frau wieder in seinen Armen hielt, seiner eigenen sexuellen Lust freien Lauf. Dies war das Ende von Cūlakālas kurzem Ausflug in das enthaltsame Leben eines Bettelmönches. Cūlakāla lebte fortan wieder mit seiner Frau zusammen das weltliche Leben eines Händlers.

Diese Angelegenheit sprach sich natürlich schnell herum und auch Mahākālas Frau dachte sich nun: „Vielleicht sollte auch ich den Buddha zu einer Essensopfergabe einladen - denn auf diesem Weg kann ich Mahākāla auf gleiche Weise wieder in mein Leben zurück holen, wie es im Falle seines Bruders der Fall gewesen war.“ So wurden der Buddha und einige weitere Ordinierte von ihr für eine Opfergabe eingeladen - und tatsächlich war auf Mahākāla mit dabei.

Dieses Mal jedoch verlief der erste Teil der Essensopfergabe noch ganz normal. Am Ende jedoch, bat die ehemalige Frau Mahākālas darum, dass dieser doch bitte noch ein Weilchen bleiben dürfe, um die traditionellen Verse für das Teilen der gesammelten Verdienste zu rezitieren. Der Buddha stimmte dem zu und verließ mit den anderen Mönchen das ehemalige Zuhause Mahākālas.

Sobald der Buddha und die Mönche außer Sicht waren, wollte nun Mahākālas ehemalige Frau ihm in gleicherweise um den Hals fallen, wie es die Frau seines Bruders Cūlakāla getan hatte. Aber im Zuge seiner intensiven Meditationspraxis und im Zuge seiner Erleuchtung hatte Mahākāla einen sehr scharfsinnigen und feinfühligem Geist entwickelt. Er war sich sehr darüber bewusst, welche Intentionen und Emotionen seine ehemalige Frau gerade antrieben.

In den Überlieferungen steht hierzu, Mahākāla habe im Zuge seiner Meditationspraxis auch einige übernatürliche Geistesfähigkeiten entwickeln können, die er in dieser Situation anwandte, um der Umarmung seiner ehemaligen Frau zu entgehen: Mithilfe seiner geistigen Fähigkeiten lies er seinen Körper vom Boden abheben und entschwebte der auf ihn zueilenden Frau, noch bevor diese ihn in ihre Arme nehmen konnte. Bevor Mahākāla auf diese Weise der Situation entschwand, rezitierte er aber noch - wie es üblich war - die Verse zum Teilen der Verdienste und verließ damit sein ehemaliges Heim, um zum Buddha und den anderen Ordinierten aufzuschließen.

Die anderen Ordinierten hatten bereits Sorgen gehabt, dass Mahākāla dasselbe Schicksal drohte, wie es Cūlakāla ergangen war. Als Mahākāla sich dem Buddha und der Gruppe achtsam gehender Mönche wieder angeschlossen hatte, sprach der Buddha zu der Gruppe von Mönchen, dass man im Bezug auf die spirituelle Einsicht und Stabilität Mahākāla nicht mit Cūlakāla vergleichen könne, da die beiden Brüder auf dem Edlen Achtfachen Pfad vollkommen unterschiedlich etabliert waren.

Und zu diesem Zeitpunkt sprach der Buddha die beiden heute vorgestellten Verse:

Wer sein Hauptaugenmerk auf die Kontemplation des Angenehmen legt, wer sich nicht um das Zügeln der Sinnestore bemüht, wer beim Essen kein gesundes Maß kennt, wer faul ist und wem es an Energie mangelt - den kann Māra umwerfen, wie auch der Wind einen schwachen Baum entwurzeln kann.

Wer das Unangenehme kontempliert, wer sich um das Zügeln der Sinnestore bemüht, wer beim Essen das gesunde Maß kennt, wer gewissenhaft ist und wer energetisch ist - den kann Māra nicht umwerfen, wie auch der Wind einen vollständig aus Felsgestein bestehenden Berg nicht umwerfen kann.