

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

### Vers 13

Deutsch	Pali
<p><b>Genau so wie der Regen</b>  <b>Durch ein schlecht gedecktes Dach ins Haus sickert,</b>  <b>So sickert auch Begehren*</b>  <b>In einen unkultivierten Geist.</b></p>	<p>Yathā agāraṃ ducchannaṃ,  vuṭṭhī samativijjhati;  Evaṃ abhāvitaṃ cittaṃ,  rāgo samativijjhati.</p>

### Vers 14

Deutsch	Pali
<p><b>Genau so wie der Regen</b>  <b>Durch ein gut gedecktes Dach nicht ins Haus sickert,</b>  <b>So sickert auch Begehren*</b>  <b>Nicht in den gut kultivierten Geist.</b></p>	<p>Yathā agāraṃ suchannaṃ,  vuṭṭhī na samativijjhati;  Evaṃ subhāvitaṃ cittaṃ,  rāgo na samativijjhati.</p>

\* dasselbe gilt natürlich auch im Bezug auf *alle* für den Weg der Befreiung hinderlichen Geistesfaktoren, Gedanken und Emotionen.

## Bedeutsame Begriffe

### Rāga

- **Rāga = Ein Begriff, der unterschiedliche Formen von Begehren steht**
  - Der Buddha sprach oft von **3 unterschiedlichen Arten von Rāga**
    - **Kāma-Rāga** = Begehren nach angenehmen Sinneseindrücken [Form & Farben; Klänge; Gerüche; Geschmackserfahrungen; körperliche / taktile Empfindungen; geistige Erfahrungen, Empfindungen, Gefühle usw.
    - **Rūpa-Rāga** = Begehren nach Wiedergeburt in einem Körper / materielle Existenz
    - **Arūpa-Rāga** = Begehren nach Wiedergeburt in einem körperlosen / formlosen himmlischen Daseins-Bereich / nicht-materielle Existenz
  - Rāga steht auch in Verbindung mit bzw. ist Synonym für **drei ähnliche Begriffe**:
    - **Lobha** = Gier
    - **Taṇhā** = Durst; Begehren; Sehnsucht; Verlangen; diesen Faktor benennt der Buddha in der 2. der 4 Edlen Wahrheiten als eine der Hauptursachen für Leid, Unzufriedenheit & den Leid- & Wiedergeburtskreislauf / Saṃsāra.
    - **Abhijjhā** = Habgier; Habsucht; oft mit starker Eifersucht verbunden

## Bhāveti

### • Bhāveti = kultivieren; entwickeln; mehren; produzieren

- Im Buddhistischen Kontext verwendet man diesen Begriff vor allem für das Kultivieren heilsamer Geistesfaktoren / -zustände, die für den Weg zur Befreiung / Erleuchtung notwendig / förderlich sind. Diese Kultivierung im Sinne von Bhāveti findet im Buddhismus vor allem mithilfe der Übung der Meditation statt. Daher lautet einer der gängigsten Pali-Begriffe für „Meditation“ auch Bhāvana. Der Begriff Meditation aus dem Lateinischen bedeutet im Grunde bloß „nachdenken“ - von „meditatio“. Der Pali-Begriff aber besitzt noch viel mehr Bedeutung und Tiefe, indem er bereits im Wort Bhāvana die „Kultivierung“ und „Entwicklung“ des Geistes beschreibt.
- Und dies wird zusätzlich durch einen weiteren Kontext gestützt, in dem das Wort bhāveti oder bhāvana im alten Indien angewendet wurde: Das Kultivieren eines Feldes durch einen Bauer nennt man ebenfalls bhāvana - und dies beinhaltet ja sehr viel: Man befreit das Feld von groben Hindernissen wie Steinen, Ästen und Unkraut; dann bereitet man das Erdreich vor; dann sät man die Saat aus; dann kümmert man sich fürsorglich und schützend um die neuen Sprösslinge und Pflänzchen; man nährt sie und hält Fressfeinde von den zarten Pflanzen ab, bis diese groß genug sind, um Früchte zu tragen bzw. abgeerntet zu werden. Und all diese Aspekte - Befreiung von Hindernissen; Auf-/Vorbereitung; heilsame Samen säen; kontinuierliche Fürsorge und Schutz; Ernte heilsamer Resultate - all diese Aspekte trägt der Pali-Begriff für „Meditation“ [Bhāvana] in sich. Es ist gut zu wissen, dass der Begriff „Meditation“ im Ursprung so viel mehr an Bedeutung besitzt - denn dann weiß man schon viel eher, worum es geht.
- Aber natürlich erfolgt die Kultivierung des Geistes und heilsamer Geistesfaktoren nicht ausschließlich in der Meditation - auch im Alltag gilt es, den Geist möglich stabil, klar und heilsam zu halten / wahren. Meditation und Alltagshaltung sollten sich nach der buddhistischen Lehre immer möglichst gut ergänzen. Das eine ohne das Andere ist oft nicht kraftvoll genug, um wirklich Fortschritte auf dem Weg der Befreiung machen zu können.
- Wie auch im Fall des Begriffs Rāga gibt es auch bei Bhāvana weitere Wort-Zusammensetzungen, mit denen man unterschiedliche Formen der „Kultivierung“ beschreibt - hier seien einige genannt:
  - *Citta*-Bhāvanā = Die Kultivierung des *Geistes* / *Bewusstseins*
  - *Kāya*-Bhāvanā = Kultivierung des *Körpers*; hier ist einerseits eine Form körperlicher Geduld / Ausdauer gemeint; andererseits kann Kāya-Bhāvana im Sinne von „Meditation *bezüglich* des Körpers“ auch die Untersuchung derjenigen Elemente beschreiben, aus denen unser Körper besteht; eine weitere Möglichkeit, Kāya-Bhāvana zu interpretieren, ist die Kultivierung unserer körperlichen Handlungen im Sinne von „Rechtem Lebenserwerb“ - einem Teil des Edlen Achtfachen Pfades.

- *Mettā*-Bhāvanā = Kultivierung von *Liebender Güte*, Warmherzigkeit und Wohlwollen - besonders im Rahmen der *Mettā*-Meditation
- *Paññā*-Bhāvanā = Kultivierung von *Weisheit* und Verständnis
- *Samādhi*-Bhāvanā = Kultivierung von *meditativer Konzentration* / Sammlung des Geistes / Einspitzigkeit des Geistes
- *Samatha*-Bhāvanā = Kultivierung von Ruhe des Geistes / Stille des Geistes
- *Vipassanā*-Bhāvanā = Kultivierung von Einsicht

## Bemerkungen zu den beiden Versen

Im Kontext dieser Verse geht es vor allem um den Unterschied zwischen einem nicht- bzw. auch einem schlecht- oder noch nicht ausreichend trainierten Geist und einem gründlich und gut trainierten Geist.

**Der nicht-trainierte Geist** wird mit einem schlecht gedeckten Dach verglichen, durch das Regen hindurch sickern kann. Hier können Regen, Wind und Wetter leicht zu Unwohl-Sein im inneren des Hauses führen - und je nach Stärke des Regens und des Wetters kann hier auch sehr leicht größerer Schaden angerichtet werden. In der letzten Woche haben Extrem-Wetter-Erscheinungen auch in Deutschland wieder zu großem Schaden geführt - selbst in den gut und stabil gebauten Häusern Deutschlands. Ein schlecht gedecktes Dach läuft bei starkem monsunartigem Regen Gefahr, völlig von Regen und Wind überwältigt zu werden.

**Der gut trainierte Geist** wird mit einem gut gedeckten Dach verglichen, durch das Wind und Wetter keinen Weg ins Hausinnere finden können - das Innere des Hauses bleibt trocken und vom Einfluss des Wetters geschützt. Je besser das Dach gedeckt ist, desto besser ist es selbst unter starken Wettereinflüssen dafür gewappnet, das Hausinnere und die dort lebenden Menschen und Tiere zu schützen.

Was einen nicht-trainierten Geist ausmacht, ist zum einen natürlich ein Mangel oder das Nicht-anwesend-sein von Achtsamkeit / Bewusstheit - denn nur, wenn Achtsamkeit / Bewusstheit vorhanden sind, kann man gewahr sein, das bspw. Wut, Ärger, Neid, Habgier, Frust oder Angst in unseren Geist „hinein sickern“.

Und nur wenn man gewahr ist, dass gerade Geistesfaktoren in den Geist hinein gesickert sind, die das Potential besitzen, Leid, Unzufriedenheit, Schwierigkeiten und Schmerz in uns und in unserem Umfeld zu verursachen, nur dann können wir uns auch konstruktiv heilsam und mit Weisheit & Mitgefühl mit ihnen auseinandersetzen / mit ihnen umgehen.

Neben Achtsamkeit besitzt ein gut trainierter Geist natürlich auch die Bereitschaft und Entschlossenheit, destruktive Geistesfaktoren verstehen, verringern und auflösen zu wollen - denn Achtsamkeit alleine ist nur gewahr, was geschieht. Wer nur achtsam gewahr ist, dass er den Wunsch verspürt, einem anderen Menschen boshafte und verletzende Wörter entgegen zu werfen, infolgedessen aber keinerlei Bemühung für einen heilsamen Umgang mit den eigenen Emotionen und den inneren Turbulenzen aufbringt, der wird sein Denken und Verhalten nicht wirklich ändern.

Das ist auch der Unterschied von Wissen und Weisheit - auf dem buddhistischen Weg geht es nicht nur darum zu wissen, was nicht wirklich heilsam für mich und Andere ist - es geht vor allem auch darum, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen: Durch das Verringern & Auflösen unheilsamer Handlungen von Körper, Sprache & Geist und durch das bewusste Kultivieren [Bhāveti] heilsamer Qualitäten und Handlungen.

**Wichtig: Das Sinnbild kann man auf *alle* destruktiven Geistesfaktoren anwenden!**

Zwar heben die beiden Verse vor allem den Faktor Rāga hervor - also die Aspekte von starkem Begehren, neidvoller Gier, Habgier sowie aus Unzufriedenheit hervorgehenden Sehnsüchten und Leidenschaften. Aber das Prinzip des „gut gedeckten Dachs“ durch das kein Regen hinein sickern kann, gilt im übertragenden Sinne natürlich auch im Bezug auf alle anderen unheilsamen, destruktiven und der Befreiung von Leidenskreisläufen hinderlichen Geistesfaktoren, Gedanken, Absichten usw.

Denn auch Faktoren wie Hass, Ärger, Übelwollen, Neid, Eifersucht, Minderwertigkeitskomplexe, Angst, Sorge, Selbstzweifel, Verwirrung, Verblendung, Suchtgewohnheiten, falscher Stolz usw. können jederzeit in das Haus unseres Geistes hineinsickern, wenn das Dach unseres Geistes nicht gut gedeckt ist - wenn also Achtsamkeit / Bewusstheit, Bereitschaft und eine mit Weisheit gepaarte tatkräftige Bemühung fehlen oder nicht stark genug ausgebildet / entwickelt [bhāveti] sind.

Doch selbst wenn einmal unheilsame Geistesfaktoren in unseren Geist hinein sickern sollten, ist ja noch nicht alle Hoffnung verloren: Man kann ja schnell ein Gefäß unter die undichte Stelle setzen, um das hinein tropfende Regenwasser aufzufangen - dadurch kann sich das Wasser nicht weiter ausbreiten und keinen großen Schaden anrichten. Und dann kann man sich ja umgehend daran machen, das Leck im Dach zu stopfen / decken / auszubessern.

Im Bezug auf unseren Geist heißt das: Wenn es in den Geist hinein tropft, kann man vorerst Methoden und Reflektionen anwenden, die dabei helfen können, die Ausbreitung der unheilsamen Geistesfaktoren und Gedanken zu stoppen - zB. Reflektionen über die Nachteile unheilsamer Geistesfaktoren oder über die Vorteile heilsamer Geistesfaktoren; Achtsamkeitsübungen, die geistige Klarheit und Stabilität kultivieren.

Und auf längere Sicht bemüht man sich dann immer wieder darin, das Dach des Geistes schön dicht und stabil zu halten - dies funktioniert über das bewusste und aktive Kultivieren [bhāveti] heilsamer Geistesfaktoren - sei es in Form von bestimmten Meditations-Methoden [bspw. Liebende Güte Meditation; Achtsamkeit im Bezug auf Körper oder Atem usw.] oder in Form von bewusst heilsamen Aktivitäten, die auf das Wohl Anderer ausgerichtet sind [Wohltätigkeit; Großzügigkeit; Unterstützung von Hilfsbedürftigen - aber natürlich auch Hilfe und Unterstützung von guten FreundInnen, Einrichtungen, Schulen, Klöstern usw. wo man gerade guten Zugang hat und auch mit einem offenen Herzen gerne mithelfen mag].

**Verdienstvolles Handeln** ist eine nicht zu unterschätzende Quelle spiritueller Kraft und Stabilität. Das positive karmische Potential heilsamer und verdienstvoller Handlungen und Gedanken kann nach und nach so etwas wie eine heilsame spirituelle und geistige Schwungkraft aufnehmen.

Wenn man sich regelmäßig in verdienstreichem Tun engagiert - vor allem auch gepaart mit der Absicht, mithilfe dieses guten Karmas den Weg der Befreiung zum Wohle aller Wesen zu üben und zu kultivieren - dann kann wächst in uns eine Art innere Stabilität, die uns auch in schwierigen Zeiten / Situationen trägt und stützt, sodass es uns leichter fällt, auch unter schwierigen Bedingungen den Geist heilsam, stabil und klar zu halten.

## Die Hintergrundgeschichte

Vers 13 & Vers 14 beziehen sich auf einen Mönchsschüler des Buddhas namens Nanda. Nanda war ein Halbbruder des Buddhas. Als der Buddha nach seiner Erleuchtung seine Heimat in Kapilavatthu besuchte, um seine Erfahrungen der Erleuchtung und den Weg der Befreiung seinen Verwandten, Freunden und Bekannten mit zu teilen, besuchte er auch Nandas Anwesen. Zur Zeit des Besuch des Buddha fanden in Nandas Anwesen gleich zwei Feierlichkeiten statt: Zum Einen gab es Feierlichkeiten, die mit seinem Status als offizieller Thronfolger König Suddhodanas zusammenhingen. Zum Anderen war Nanda gerade frisch mit seiner Frau Janapadakalyāni verheiratet worden.

Im Anschluss an eine Essenüopfergabe an den Buddha, verabschiedete sich der Buddha von Prinz Nanda, überreichte ihm seine Bettelschale und verließ Nandas Anwesen, um sich zurück zu der örtlichen Bleibe der Bettelmönche in Kapilavatthu zu begeben. Prinz Nanda dachte, der Buddha würde außerhalb seines Anwesens seine Bettelschale wieder selbst entgegen nehmen - doch der Buddha schritt langsam aber bestimmt immer weiter. In Nandas Geist machte sich bereits Ungeduld breit - denn statt eines Spazierganges in ein örtliches Kloster, wollte Nanda viel lieber wieder schnell zurück in die Arme seiner Frau. Doch gleichzeitig hatte Nanda große Achtung vor dem Buddha und wollte diesen nicht dazu auffordern, seine Bettelschale selbst zu tragen. So trug Nanda des Buddhas Bettelschale also höflich bis in das örtliche Klostergelände.

Im Kloster angekommen fragte der Buddha Nanda: „Prinz Nanda, möchtest du ein Mönch werden?“ Und obwohl Nanda erst frisch verheiratet war und eigentlich *kein* wirkliches Interesse am Mönch-Sein hatte, antwortete Nanda dennoch: „Ja, ehrwürdiger Lehrer, ich möchte gerne ein Mönch sein.“ Denn Nanda hatte so große Achtung gegenüber dem Buddha, dass er es in dessen Anwesenheit irgendwie nicht schaffte, ihm zu sagen, dass er eigentlich gar kein Interesse an dem einfachen Leben enthaltsamer Bettelmönche hatte. Und als Nanda erst einmal „Ja“ gesagt hatte, brachte er es auch irgendwie nicht übers Herz, seine Entscheidung wieder zurück zu nehmen - und so wurde aus dem frisch verheirateten Prinz Nanda, der bereits auf dem Weg in Richtung Kloster nur noch Gedanken an seine Frau gehabt hatte, auf eine etwas ungewöhnliche Art und Weise ein einfacher Bettelmönch.

Daher war es keine große Überraschung, dass man es Mönch Nanda sehr schnell ansah, dass er mit seinem Leben als Mönch nicht glücklich war. Der Buddha sprach ihn darauf an und fragte, was ihn so unzufrieden mache? Und Nanda antwortete ehrlich, dass er seine Frau so sehr vermisse, dass er die Mönchs-Gelübde gerne lieber wieder aufgeben wolle, um als Laie zu seiner Frau zurückkehren zu können.

Wie wir bereits aus früheren Geschichten wissen, besitzt der Buddha die Fähigkeit, das spirituelle Potential einer Person in der Tiefe zu verstehen. Er sah, dass Nanda - obgleich er noch an einigen groben Formen von Sehnsucht und körperlicher Begierde anhaftete - das Potential besaß, bereits in relativ kurzer Zeit Erleuchtung realisieren zu können.

Dies war wohl auch der Grund, weshalb der Buddha Prinz Nanda nach der Essensopfergabe in Nandas Anwesen die Bettelschale überreicht hatte - der Buddha hatte wahrscheinlich schon damals klar gesehen, dass er Nanda durch einige spirituelle Impulse leicht auf dem Weg der Befreiung etablieren konnte.

Als nun Nanda bekannte, dass er eigentlich keinerlei Interesse am spirituellen Weg hatte und seine Gedanken stattdessen mehr von Erinnerungen an seine wunderschöne Frau dominiert wurden, begab sich der Buddha zusammen mit Mönch Nanda auf einen kurzen Spaziergang. Auf diesem Spaziergang kamen die beiden an einem Affenweibchen vorbei, welches aufgrund eines vor kurzem aufgetretenen Buschfeuers stark verbranntes Fell und auch einige arge Brandnarben hatte. Der Buddha sah, dass sich hier eine Möglichkeit auf tat, Nanda mit geschickten Mitteln für den Weg der Befreiung zu motivieren. Und so fragte der Buddha Mönch Nanda:

„Mönch Nanda, schau dir dieses Affenweibchen an: Es hat verkohltes Fell und sehr viele Brandnarben. Es hat durch das Feuer sogar Nase und Ohren und auch seinen buschigen Affenschwanz verloren. Wenn du dieses Affenweibchen nun mit deiner ehemaligen Frau Janapadakalyāni vergleichen müsstest - wer von den beiden ist schöner?“ Mönch Nanda antwortete mit einem wahrscheinlich perplexen Gesichtsausdruck: „Natürlich ist meine Frau Janapadakalyāni unvorstellbar schöner als dieses halbverkohlte Affenweibchen!“

In diesem Moment wandte der Buddha seine spirituellen Kräfte dafür auf, um sich selbst und Mönch Nanda Einblick in einen der ganz besonders schönen himmlischen Daseins-Bereiche zu ermöglichen: Den himmlischen Daseins-Bereich namens *Tāvātimsa*. In vielen himmlischen Daseins-Bereichen können die dort geborenen himmlischen Wesen sinnliche Freuden und Befriedigung erfahren, die im Vergleich mit den Sinnesfreuden unseres Menschen-Daseins weitaus überlegen sind. Und oft reichen bereits die Gedanken an eine bestimmte angenehme Erfahrung aus, um diese unmittelbar zu erfahren.

Mönch Nanda nun erblickte im Tāvātimsa Himmel nun den über diesen himmlischen Daseins-Bereich regierenden und waltenden König Sakka, der gerade von einer großen Gruppe unvorstellbar schöner weiblicher Devas / himmlischer Wesen umringt war. Und als Mönch Nandas Blick auf diese weiblichen Devas fiel, stieg in ihm sehr großes nach diesen weiblichen Devas auf. Der Buddha war sich dessen bewusst und fragte: „Mönch Nanda, schau dir einmal diese weiblichen Devas an. Wenn du diese weiblichen himmlischen Devas nun mit deiner ehemaligen Frau Janapadakalyāni vergleichen müsstest - wer von den ihnen ist schöner?“

Mönch Nanda antwortete - wahrscheinlich ohne seinen Blick von den weiblichen Devas ab wenden zu können: „Im gleichen Maße, wie meine Frau schöner und betörender war als das verkohlte Affenweibchen, das wir vorhin gesehen haben - ebenso sind nun diese weiblichen Devas wirklich unvorstellbar schöner als meine ehemalige Frau!“ Darauf fragte der Buddha Mönch Nanda: „Was gedenkst du nun mit deinem Leben zu tun?“ Worauf Nanda voll von Verlangen und Sehnsucht antwortete: „Verehrter Buddha, was muss man tun, um in diesem himmlischen Bereich wiedergeboren zu werden?“

Der Buddha unterwies Nanda nun darin, dass das einfache Leben eines Bettelmönches gepaart mit disziplinierter und stufenweiser Kultivierung von Meditation karmische Samen ansammeln kann, die zu einer Wiedergeburt in einem dieser himmlischen Bereiche zu führen - und das war nicht die Unwahrheit:

Wiedergeburt in den himmlischen Daseins-Bereichen ist am einfachsten durch Lebensentwürfe zu realisieren, in denen man Körper, Sprache & Geist möglichst rein und frei von groben Formen von Gier und Hass hält. Und je mehr man meditative Vertiefungsstufen gemeistert hat, desto wahrscheinlicher steht in den nächsten Leben eine Geburt in den himmlischen Daseins-Bereichen an - sofern man die meditative Konzentration nicht für die Entfaltung von Weisheit und Befreiung anwendet.

Da sprach Mönch Nanda: „Ehrwürdiger Buddha, wenn du mir versprechen kannst, dass ich durch die asketische und meditative Praxis als Bettelmönche unter deiner Anleitung in diesem himmlischen Bereich geboren werden kann und eine dieser weiblichen Devas zur Frau haben kann - *dann* bin ich sofort bereit alles zu tun, was es als Mönchsschüler des Buddha zu tun und zu kultivieren gibt!“ Darauf sprach der Buddha: „Du hast mein Wort!“ Und so entschied sich Nanda dazu, sein Leben als Bettelmönch doch nicht aufzugeben. Stattdessen begann er, mit bemerkenswertem Bemühen die Meditation zu kultivieren.

Mönch Nanda wird auf diese Weise relativ schnell relativ große Fortschritte im Bezug auf die Kultivierung meditativer Sammlung gemacht haben. Und viele MeditationsmeisterInnen berichten, was für ein beeindruckendes Erlebnis es ist, wenn man zum ersten Mal die tiefen Gefühle meditativen Friedens und meditativer Wonne erfährt. Die Erfahrung dieser subtilen Formen von Freude / Zufriedenheit, kann mit keiner weltlichen Form von Freude und Befriedigung verglichen werden.

Die anderen Mönche waren zunächst beeindruckt von Nandas großem Bemühen und seiner neuen Entschlossenheit - besonders weil er ja vorher eher unzufrieden mit dem Leben eines einfachen Bettelmönches war. Doch als sich herum sprach, das seine wahre Motivation nicht die Befreiung von Leid, sondern bloß sein sinnliches Verlangen nach den weiblichen Devas des Tāvātimsa Himmel war, begannen einige der bereits erleuchteten Schüler des Buddhas, Nanda darauf hinzuweisen, dass diese weltliche und von Verlangen geprägte Motivation eigentlich dem Weg der Befreiung entgegen ging. Sie fragten ihn, was der Unterschied zwischen ihm und einem gewöhnlichen weltlichen Lohnarbeiter sei.

Nanda hatte bis zu diesem Zeitpunkt mit Sicherheit bereits erste tiefe Meditationserfahrungen gesammelt, die ihn sicherlich tief beeindruckt haben müssen. Im Zuge dessen muss in Nanda auch eine ehrliche, aufrichte Form des Respekts und der Achtung vor den vielen aufrichtigen und bereits erleuchteten Schülern des Buddhas entstanden sein. Und als nun der bereits mit geistiger Konzentration und ehrlichem Respekt ausgestattete Nanda mit der wohlwollenden Kritik der erleuchteten Schüler des Buddhas konfrontiert wurde, da begann Nanda zum ersten Mal, die Qualität seiner eigenen Motivation aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Er verstand zum ersten Mal, dass seine ursprüngliche Absicht, das Leben eines Bettelmönches zu leben, im Vergleich mit den vielen aufrichtig Praktizierenden Schülern des Buddhas, aus spiritueller Perspektive betrachtet tatsächlich von einer weitaus niedrigeren Natur war.

Diese Einsicht war auch mit so etwas wie einem gesunden Schamgefühl verbunden: Nanda wurde sich darüber bewusst, dass er im Grunde die Vorzüge und die Unterstützung einer Ordensgemeinschaft genoss, ohne aber dieselben Ziele, Werte und Verpflichtungen zu verfolgen und zu vertreten, die mit der Unterstützung der Mönche verknüpft waren. Dieses ehrliche und gesunde Schamgefühl gab Nanda nun zu denken.

Er begann nun, seine bisherigen Erfahrungen der Meditation und Praxis aus einem neuen Licht heraus zu betrachten: Er sah deutlich, dass man neben den vergleichsweise groben und instabileren Formen weltlichen / materiellen Glücks / Befriedigung durch die Praxis von Meditation um ein Vielfaches tiefere und stabilere Formen von Zufriedenheit und Glück erfahren konnte. Ebenfalls konnte Nanda mit Sicherheit wahrnehmen, dass die erleuchteten Schülern des Buddha einen inneren Frieden erlangt hatten, der noch weit über die innere Freude meditativer Vertiefung hinaus ging, die er mittlerweile erlebt hatte. Und auf Grundlage diesen Erfahrungen und Gedanken fragte sich Nanda nun ernsthaft, wie er sein weiteres Leben gestalten wolle.

Nanda kam zu dem aufrichtigen und ehrlichen Entschluss, auf dem Weg eines einfachen Bettelmönches als Teil der Gemeinschaft des Buddhas zu bleiben - allerdings mit der Absicht, von nun an aufrichtig und ehrlich mit dem Inhalt und der Essenz des Edlen Achtfachen Pfades auseinander zu setzen. Durch seine bisherige meditative Erfahrung hatte sich ein Vertrauen in den Buddha und den Edlen Achtfachen Pfad entfaltet, welches er jetzt auf die Probe stellen wollte.

Und so begab sich Nanda - der anfänglich nur aus Sehnsucht nach himmlischen Sinnesbefriedigungen Mönch geblieben war - aufrichtig und mit ehrlichem Interesse auf den Edlen Achtfachen Pfad. Und es dauerte tatsächlich nicht lange, bis Nanda durch seine neu ausgerichtete Absicht den stufenweisen Weg zur Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna verwirklichen konnte.

Im Anschluss an seine Erleuchtungserfahrung begab sich Nanda zum Buddha und sprach: „Ehrwürdiger Buddha, ich möchte den Ehrwürdigen hiermit von dem Versprechen befreien, dass ich unter seiner Anleitung unter den weiblichen Devas im Tāvātimsa Himmel wiedergeboren werden könne!“ Der Buddha erkannte, dass Nanda bereits Befreiung realisiert hatte und antwortete zufrieden: „Nanda, wenn du die Befreiung verwirklichen konntest, dann bin ich dadurch nun von meinem einstigen Versprechen befreit!“

Und bezüglich der Geistesfaktoren starker Anhaftung, Sehnsucht und Begehrens sowie bezüglich deren Einflusses auf die Kultivierung des Geistes und des Edlen Achtfachen Pfades lehrte der Buddha die beiden Verse, die wir heute vorgestellt haben:

*Genau so wie der Regen*

*Durch ein schlecht gedecktes Dach ins Haus sickert,*

*So sickert auch Begehren*

*In einen unkultivierten Geist.*

*Genau so wie der Regen*

*Durch ein gut gedecktes Dach nicht ins Haus sickert,*

*So sickert auch Begehren\**

*Nicht in den gut kultivierten Geist.*