

Majjhima Nikāya 19 – Dvedhāvitakkasutta

Die Ausrichtung des Geistes durch achtsames Denken

So habe ich es gehört: Einst weilte der Erhabene in Sāvattthī, im Jetahain, dem Park des Anāthapiṇḍika. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: „Mönche!“

„Ehrwürdiger Herr“, antworteten sie.

Der Erhabene sprach:

„Noch bevor ich, Mönche, zur vollkommenen Erwachung gelangte, als ich selbst noch ein nicht-erwachter Bodhisatta war, kam mir der Gedanke: ‚Wie wäre es, wenn ich meine Gedanken in zwei Kategorien einteilen würde?‘ Da unterteilte ich meine Gedanken in zwei Bereiche:

Auf der einen Seite:

- die sinnlichen Gedanken,
- die Gedanken des Widerwillens (Zorn, Feindseligkeit)
- und die gewalttätigen Gedanken.

Auf der anderen Seite:

- die Gedanken der Entsagung,
- der Güte (Freiheit von Hass)
- und des Mitgefühls (Freiheit von Gewalt).

Während ich so achtsam, eifrig und entschlossen verweilte, tauchte in mir mitunter ein sinnlicher Gedanke auf. Dann bemerkte ich klar: ‚Da ist ein sinnlicher Gedanke entstanden.‘ Und ich erkannte: Dieser Gedanke führt zu Unheil: Er schadet mir selbst, schadet anderen, schadet beiden Seiten. Er behindert Einsicht, führt zu Kummer und ist ein Hindernis für das Erwachen. Jedes Mal, wenn ich mir das bewusst machte – dass er mir, anderen und uns allen schadet, dass er die Weisheit verdunkelt, Kummer hervorruft und der Befreiung im Wege steht –, schwand dieser Gedanke. Ich gab solche aufkommenden sinnlichen Gedanken sofort auf, verwarf sie, entfernte sie vollständig.

Genauso, Mönche, wenn ein Gedanke des Widerwillens aufkam oder ein gewalttätiger Gedanke: Ich erkannte ihren schädlichen Einfluss auf mich, auf andere, auf beide, ihre hemmende Wirkung auf Weisheit, ihre Tendenz zu Kummer und ihre Blockade auf dem Weg zum Erwachen. Durch dieses fortwährende Betrachten lösten sich auch diese Gedanken auf. Ich gab sie jedes Mal konsequent auf, entfernte sie, brachte sie zum Verschwinden.

Die Neigung des Geistes:

Mönche, worüber jemand häufig grübelt und nachdenkt, dahin neigt sich sein Geist. Wenn ein Mönch ständig sinnliche Gedanken wiederholt, anstatt sich auf Entsagungsgedanken zu konzentrieren, dann beugt sich sein Geist mehr und mehr zu den sinnlichen Gedanken. Ebenso, wenn er immer wieder Gedanken des Widerwillens oder der Gewalt kultiviert, wird sein Geist in diese Richtung geneigt sein.

Stellt euch vor, Mönche, am Ende der Regenzeit, im beginnenden Herbst, würde ein Kuhhirte seine Kühe auf einem engen, überwucherten Feld hüten. Er müsste sie unablässig mit einem Stock antreiben, zurückhalten und zurechtweisen, um ihnen den Weg zu weisen. Warum? Weil er die Gefahr erkennt, dass sie sonst einem Unglück, einer Fessel oder Strafe ausgesetzt werden könnten.

Genauso erkannte ich, Mönche, die Nachteile, den Makel und die Verstrickung in unheilsamen Zuständen. Und ich sah den Nutzen des Loslassens, der Auflösung und Klärung durch heilsame Zustände.

Während ich also achtsam, eifrig und entschlossen verweilte, entstanden auch Gedanken der Entsagung. Dann verstand ich: ‚Da ist ein Entsagungsgedanke entstanden, und er führt weder zu meinem Schaden noch zum Schaden anderer, noch zum Schaden von beiden. Er fördert die Weisheit, bringt Erleichterung und führt zum Erwachen.‘ Selbst wenn ich Tag und Nacht über solche Entsagungsgedanken nachdachte, sah ich darin keine Gefahr. Allerdings, wenn ich übermäßig lange darüber nachdachte, würde mein Körper ermüden, und ein erschöpfter Körper lässt auch den Geist schwer zur Sammlung finden. Um dies zu vermeiden, beruhigte und zentrierte ich meinen Geist im Inneren, um ihn nicht zu überanstrengen.

Genauso, Mönche, wenn Gedanken frei von Bosheit und Gewalt aufstiegen, erkannte ich, dass sie keinem schaden, Weisheit fördern und zur Befreiung führen. Doch selbst bei diesen konstruktiven Gedanken galt, dass allzu langes, ununterbrochenes Grübeln den Körper ermüdet und den Geist von der tiefen Sammlung abhält. Deshalb richtete ich meinen Geist nach innen aus, beruhigte ihn und sammelte ihn, um ein Gleichgewicht zu finden.

Mönche, worüber man häufig nachdenkt, in diese Richtung neigt sich der Geist. Wenn ein Mönch sich auf Entsagungsgedanken statt auf sinnliche Gedanken konzentriert, beugt sich sein Geist den Gedanken der Entsagung zu. Wer sich auf Güte statt auf Hass fixiert, neigt hin zur Güte. Wer sich auf Gewaltfreiheit statt auf Gewalt ausrichtet, neigt zur Gewaltfreiheit.

Stellt euch einen Kuhhirten in der Trockenzeit vor, wenn alle Feldfrüchte geerntet sind. Er kann sich entspannt unter einen Baum oder ins Freie setzen, achtet aber weiterhin darauf, wo seine Kühe sind. Genauso war es für mich nur noch nötig, meine heilsamen Zustände achtsam im Blick zu behalten.

So war meine Anstrengung, Mönche, unermüdlich; meine Achtsamkeit stand klar und ungetrübt bereit. Mein Körper war entspannt, unaufgeregt, und mein Geist wurde gefestigt

und konzentriert.

Die Vertiefungen:

Durch Loslösung von Sinnesverlangen, durch Loslösung von unheilsamen Zuständen, trat ich in die erste Vertiefung ein, begleitet von angewandtem und geprüfem Denken, durchdrungen von Glückseligkeit, geboren aus der Abgeschiedenheit.

Mit dem Stillwerden von angewandtem und geprüfem Denken erlangte ich innere Ruhe und Einheit des Geistes, frei von diesen Gedankenbewegungen, geboren aus Sammlung, voller Glückseligkeit – die zweite Vertiefung.

Mit dem Schwinden der Verzückung verweilte ich gelassen, achtsam und klar, und erfuhr körperliches Wohlbefinden. Die Edlen bezeichnen diesen Zustand als: „Er ist gelassen, achtsam, und verweilt glücklich.“ So gelangte ich in die dritte Vertiefung.

Mit dem Vergehen von Glück und Leid, mit dem Schwinden von Freude und Unlust, erlangte ich einen Zustand, der weder angenehm noch unangenehm ist, gereinigt von Gelassenheit und Achtsamkeit – so trat ich in die vierte Vertiefung ein.

Mit dem Geist, der so gesammelt, geläutert, strahlend, frei von Makeln, biegsam, geschmeidig, unbeirrbar und gefestigt war, richtete ich ihn auf die Erinnerung meiner früheren Daseinsformen. So erinnerte ich mich an viele vergangene Leben, an verschiedene Geburten, Existenzen mit all ihren Details.

Dies war die erste überweltliche Erkenntnis, die ich in der ersten Nachtwache erlangte. Unwissenheit wich Wissen, Dunkel wich Licht, so wie es einem Eifrigen, Entschlossenen und Achtsamen geschieht.

Dann richtete ich meinen klaren, reinen Geist auf das Sehen, wie Wesen vergehen und neu entstehen. Mit übersinnlichem, geläutertem Blick sah ich die Wesen sterben und wiedergeboren werden, je nach ihren Taten, schön oder hässlich, in glücklichen oder unglücklichen Daseinsformen.

Dies war die zweite überweltliche Erkenntnis, die ich in der mittleren Nachtwache gewann. Unwissenheit wich Wissen, Dunkel wich Licht, so wie es einem Eifrigen geschieht.

Dann richtete ich, Mönche, meinen von Fehlern befreiten, veredelten Geist auf die Erkenntnis der Auslöschung der Geistesbefleckungen. Ich erkannte: ‚Dies ist Leid, dies ist die Entstehung des Leids, dies ist das Vergehen des Leids, dies ist der Weg zum Ende des Leids.‘ Ebenso erkannte ich die Befleckungen: ‚Dies sind die Trübungen, ihre Entstehung, ihr Vergehen und der Weg dorthin.‘ Als ich so sah, befreite sich mein Geist von den Trübungen des Sinnesverlangens, des Werdenseins und der Unwissenheit. In der Freiheit erkannte ich klar: „Geburt ist überwunden, das heilige Leben ist vollendet, die Aufgabe ist getan, kein Wiederkehren mehr.“

Dies war die dritte überweltliche Erkenntnis, die ich in der letzten Nachtwache erlangte.
Unwissenheit wich Wissen, Dunkel wich Licht.

Das Gleichnis vom Weg:

Stellt euch vor, Mönche, es gäbe in einem großen Wald ein tiefes Wasserloch, an dem eine Herde Wildtiere lebt. Kommt ein böswilliger Mensch, der ihnen schaden will, würde er den sicheren Weg versperren und einen gefährlichen Weg öffnen, so dass die Herde ins Unglück stürzt. Kommt jedoch ein wohlthätiger Mensch, würde er den sicheren, friedvollen Weg freimachen und den falschen, gefährlichen Weg verschließen. Dann würde die Herde gedeihen und wachsen.

Diese Geschichte erzählte ich euch als Gleichnis, Mönche.

„Das tiefe Wasserloch“ steht für die Sinnesfreuden.

„Die Tierherde“ steht für die Wesen.

„Der böswillige Mensch“ ist Māra, das personifizierte Schlechte.

„Der falsche Weg“ ist der falsche achtgliedrige Pfad, also:

- falsche Sichtweise,
- falsche Absicht,
- falsche Rede,
- falsches Handeln,
- falscher Lebensunterhalt,
- falsches Bemühen,
- falsche Achtsamkeit
- und falsche Sammlung.

„Die gefährlichen Sümpfe“ stehen für die Gier, und die darin verborgene Unwissenheit ist wie ein trügerisches Gestrüpp.

Der „wohlthätige Mensch“ steht für den Tathāgata, den Erhabenen, vollkommen Erwachten.

Der „sichere Weg“ ist der edle achtgliedrige Pfad:

- rechte Sicht,
- rechte Absicht,
- rechte Rede,
- rechtes Handeln,
- rechter Lebensunterhalt,
- rechte Anstrengung,
- rechte Achtsamkeit,
- rechte Sammlung.

So, Mönche, habe ich den sicheren, friedvollen Weg offengelegt, den falschen Weg verschlossen, die gefährlichen Sümpfe beseitigt und die Unwissenheit ausgelöscht.

Mönche, was ein Lehrer zum Wohle und aus Mitgefühl für seine Schüler tun sollte, das habe ich für euch getan. Dort sind die Wurzeln der Bäume, dort die leeren Plätze: meditiert, werdet nicht nachlässig, damit ihr später nicht bereut. Dies ist meine Ermahnung an euch.“

Der Erhabene hatte so gesprochen, und die Mönche waren zufrieden und freudig über seine Worte.

Hier endet das Dvedhāvitakkasutta, das neunte (im Kontext dieses Kapitels).

Erklärungen

- Bhikkhave / Bhikkhu: Anrede für buddhistische Mönche
- Bodhisatta: Jemand, der auf dem Weg zur Erleuchtung ist, bevor er Buddha wird
- Nekkhammavitakka: Gedanken der Entsagung, Loslösung von Sinnesverlangen
- Abyāpādavitaṅka: Gedanken ohne Hass, Güte-Gedanken
- Avihimsāvitakka: Gedanken ohne Gewalt, mit Mitgefühl
- Nibbāna: Befreiung, das Ende des Leidens
- Jhāna: Vertiefung, ein Zustand tiefer meditativer Sammlung
- Āsava: Geistestrübungen (Sinnesverlangen, Werden, Unwissenheit)
- Tathāgata: Bezeichnung für den Buddha als „So-Gegangener“ oder „So-Gekommener“