

## ***Atthangika-magga*: der zweite Abschnitt: *samādhī-khandha***

### **Teil 1**

#### **Die Vorbereitung des Gemüts auf die 4 rechten Kämpfe**

##### Abkürzungen und Literaturquellen

ChS+Absatznummer = *Chatta Sangāyana Tipitaka 4.0 Pāli*. Die vom 6. Konzil autorisierten Textausgaben. Rangoon 1954. Hrsg. Vipassana Research Institute  
[www.tipitaka.org](http://www.tipitaka.org).

D = *Dīgha-Nikāya* (Längere Sammlung), z.B. D 33,4.X lies: Längere Sammlung, 33. Rede, 4. Gruppe (mit 4 Sachverhalten), 10. Lehre.

FS.N+Seitenzahl = Fritz Schäfer: Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen. Die ganze Lehre erstmals nur nach seinen Reden für Nichtasketen. 3. Auflage 2012. Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg.

FS.R+Seitenzahl = Fritz Schäfer: Realität nach der Lehre des Buddha. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2007.

HH.H+Seitenzahl = Hellmuth Hecker: Der Heilsweg des Erwachten. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2012.

KEN = Karl Eugen Neumann: Übersetzer des *Dīgha-Nikāya*, des *Majjhima-Nikāya* und weiterer Teile des *Pāli*-Kanons.

M = *Majjhima-Nikāya* (Mittlere Sammlung).

NYT = Nyānatiloka.

PD+Seitenzahl = Paul Debes: Lehrreden des Buddha ausführlich erklärt. Bearbeitet und zusammengestellt von Ingetraut Anders-Debes. Hrsg. Buddhistisches Seminar Bindlach 2016. <http://www.buddhistisches-seminar.de/Home>.

RMG.Texte = Rainer M. Gebers: Dhamma-Texte > [www.buddha-dhamma-index.de](http://www.buddha-dhamma-index.de)

S = *Samyutta-Nikāya* (Gruppierte Sammlung).

### **Ausblick**

Der zweite Abschnitt des achtfältigen Pfads (*atthangika-magga*) umfasst die Stufen VI (rechte Anstrengung), VII (rechte Achtsamkeit) und VIII (rechte Einigung). Er führt den fortgeschrittenen Heilsgänger tief hinein in den Geist und seine Funktionen, in Bereiche, die er sich als Weltling niemals hätte vorstellen können. Auch die heutige Wissenschaft ist weit davon entfernt, die komplexe Geistestätigkeit zu verstehen. Allerdings entdeckt sie gelegentlich Funktionsweisen, die die Darlegungen des Erwachten bestätigen.

Die letzten drei Stufen des achtfältigen Pfads bauen in der gegebenen Abfolge streng aufeinander auf. Der Versuch, gleich mit der Meditation (Stufen VII & VIII) zu beginnen, ohne die 4 Kämpfe (Stufe VI) zu kennen – wie es bei diversen Meditationsseminaren geschieht –, ist sehr mühsam. Besser ist es, die rechte Anstrengung, die den zweckmäßigen Einsatz der 4 rechten Kämpfe lehrt, gründlich zu üben, um den – auch in der Meditation – herandrängenden Trieben entgentreten zu können.

Es ist ganz leicht, sich die 4 Kämpfe anzueignen. Sie lassen sich mit folgenden Stichworten gut erinnern: Abwehr, Überwindung, Entfaltung, Erhaltung. Das Unheilsame wird abgewehrt und überwunden, das Heilsame wird entfaltet und pflegend erhalten. Die rechte Anschauung, die rechte Gesinnung<sup>1</sup> und die Tugendregeln sagen dem Heilsgänger, was heilsam – zum Heilsweg tauglich – und was unheilsam – heilsuntauglich – ist.

Damit können wir bereits im Alltag die Kämpfe üben und trainieren gleichzeitig die Achtsamkeit. Wenn wir später mit den *Satipatthāna*-Übungen beginnen, haben wir die

---

<sup>1</sup> Anschauung und Gesinnung werden zum dritten Abschnitt des Achtpfads (*paññā-khandha*) gerechnet, obwohl mit ihnen der Übungsweg beginnt.

Kämpfe ‚in der Werkzeugkiste‘ und setzen sie bei Bedarf ein. So wachsen rechte Bemühung (Anstrengung) und rechte Achtsamkeit zusammen empor. Sobald ein gewisser Grad der Einigung erreicht ist, sind die drei höchsten Stufen des Übungswegs gemeinsam aktiv. Dann tritt eine Art Rückkoppelung innerhalb dieser drei Glieder auf: Zunehmende Herzenseinigung klärt den Geist, einigt den Willen und erhöht die Achtsamkeit, so dass der erforderliche Kampf immer leichter eingesetzt werden kann. Damit werden Störungen, die Achtsamkeit und Einigung behindern, schnell beseitigt und heilstaugliche Wahrnehmungen emporgehoben.

Eine Meditation, in der rechte Bemühung, Achtsamkeit und Einigung zusammenkommen, eröffnet dem Heilsgänger den *samādhi*. Im vollendeten Gleichmut findet sie ihren Abschluss. Dann sind die Voraussetzungen für die Weisheitsdurchbrüche, für das höchste Wissen, für das Erlösungswissen gegeben. Das ist die Verwirklichung des achtfältigen Pfads, die Vollendung des dritten Abschnitts (*paññā-khandha*) und seine beiden Früchte: Erlösung und das Wissen der Erlösung.

Doch zunächst wollen wir uns dem ersten Schritt zuwenden und uns auf die 4 Kämpfe lehrgemäß vorbereiten.

### **Die Gemütsverhärtungen und die Gemütsbindungen (M 16). Ist das Gemüt bereit für den Weg zur Weltüberwindung?**

Die Lehrrede M 16 bringt uns an einen bemerkenswerten Punkt auf dem Heilsweg. Bislang haben wir die erste Hälfte des Weges kennengelernt und jeder hat – so gut es ihm möglich war – das Gelernte in sein Leben integriert. Wir haben die rechte Anschauung in der Lehre gefunden, immer wieder haben wir uns die vier Heilswahrheiten vor Augen geführt, ihren Sinn erwogen, mit Freunden besprochen. Dann haben wir die rechte Gesinnung angenommen, unser Gemüt auf heilstaugliche Neigungen gelenkt und diese im rechten Denken, Sprechen und Handeln verankert. Mit diesem ‚Tugendwerk‘ (Wirken, *kamma*) haben wir unsere Achtsamkeit auf die Mitmenschen und auf das Welterleben insgesamt erhöht und dabei die Begegnung mit den Wesen friedlicher gestaltet.

Vielleicht haben diese Bemühungen auch schon dazu geführt, dass wir es geschafft haben, unser Leben etwas zu beruhigen, sodass sich immer öfter Gelegenheiten ergeben, die Lehre zu studieren. Wenn diese Voraussetzungen zutreffen, können wir überlegen, die zweite Hälfte des Heilswegs anzugehen. Hier wendet sich der Heilsgänger nach innen und räumt seinen Geist mit all seinen Abteilungen gründlich auf. Das erfordert Achtsamkeit, Willenskraft, Durchhaltevermögen und – Zeit. Als Hausleute sollten wir nicht erwarten, die nächsten Stufen des achtfältigen Pfads so leichtfüßig zu erklimmen, wie es bei den ersten fünf Stufen vielleicht der Fall war. Auch sollten wir nicht glauben, dass wir unsere Bemühungen um die bisherigen Stufen abgeschlossen hätten. Im Gegenteil bleibt es die Hauptaufgabe für Hausleute, die rechte Anschauung, die GemütsEinstellung (rechte Gesinnung) und das Tugendwerk weiterhin zu stärken. Auch im normalen Alltag können wir bei einer heilsamen Gesinnung bleiben und tugendhaft (heilstauglich) wirken. Hierbei sammeln wir Wahrheitswonne – beim Erinnern der Lehre – und Tugendwohl durch Reuelosigkeit an. Diese stärken das Gemüt nachhaltig und geben ihm die Neigung zum „heißen Kampf“, mit dem die zweite Hälfte des Wegs beginnt.

Die Einstellung des Gemüts (rechte Gesinnung), die Stimmung des Gemüts (Niveau der Gefühlslage) und die Neigung des Gemüts, kurz: die Gemütsverfassung, müssen zunächst überprüft und auf die Kämpfe vorbereitet werden. Wie das geht, erklärt der Buddha in der Rede M 16. Dann ist das Gemüt bereit für die 4 rechten Kämpfe (D 33,4.X) und die 7 Werkzeuge (M 2). Ihren Abschluss im Herzensfrieden finden die Kämpfe in den

Machtfahrten, in den Schauungen, in den Strahlungen oder einer anderen Art der Herzenseinigung, letztlich in den 7 Erweckungen.

Wir werden hier die ‚Spur‘ der Kämpfe über die 4 Machtfahrten<sup>2</sup> bis zur Einigung verfolgen, obwohl Hausleute die Herzenseinigung wohl eher als Strahlungen oder Schauungen erreichen werden. Da aber im Kanon der Lehre die Machtfahrten sehr knapp behandelt<sup>3</sup> und auch in der Sekundärliteratur nur sehr sparsam erläutert werden, erscheint es mir angebracht, die Entfaltung der Machtfahrten einmal gründlich zu erwägen. Dabei spielen auch die Schauungen (*jhāna*) und die Erweckungen (*bojjhanga*) eine wichtige Rolle.

In der Rede M 16 erklärt der Erwachte seinen Mönchen sehr grundlegende Voraussetzungen, damit sie „in dieser Heilswegweisung zum Gedeihen, zur Reife und zur Entfaltung gelangen“.<sup>4</sup> Es sind fünf Verhärtungen des Gemüts (*ceto-khila*) und fünf Bindungen des Gemüts (*cetaso vinibandha*), die verhindern, dass das Herz (*citta*) geneigt ist ...

„... zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung“.<sup>5</sup>

Vermutlich war der Anlass dieser Rede, dass manche Mönche mit der Herzensläuterung nicht so gut vorankamen. Da aber die Läuterung des Herzens die Haupttätigkeit der (jungen) Mönche und Nonnen ausmacht und tatsächlich gewaltige Anstrengung von jedem einzelnen fordert, wollte der Erwachte ihnen wohl etwas auf die Sprünge helfen. Die Herzensläuterung ist der entscheidende Kampf auf dem Heilsweg und wird in vier unterschiedliche Kämpfe und in sieben Werkzeuge aufgegliedert.

In der M 16 werden die Kämpfe nicht im einzelnen aufgeführt, sondern hier werden ersteinmal die Voraussetzungen für einen erfolgreichen Kampf geschaffen. Am Ende der Rede gibt der Buddha den Mönchen jedoch einen Ausblick auf den Lohn ihrer Mühen:

„Er gewinnt die durch Einigung, Ausdauer und Sammlung des Willens erworbene Machtfahrte“ (und drei weitere plus Heldenmut). „So ist ein fünfzehnfach heldenmütig gewordener Mönch fähig zur Durchbrechung, fähig zur Erwachung, fähig die unvergleichliche Sicherheit zu finden.“<sup>6</sup> (Was das bedeutet, wollen wir anhand der M 16 untersuchen.)

Vorab stellt sich die Frage, wie sich *ceto* (Gemüt) und *citta* (Herz) unterscheiden lassen und wie sie zusammenarbeiten. Um das ganze ‚Bild‘ zu zeigen, nehmen wir noch *mano* (wertender Geist / Verstand) hinzu. Einen weiteren Begriff, *viññāna* (Bewusstseinsablauf), der ebenfalls zu dieser Kategorie ‚Abteilungen des Geistes‘<sup>7</sup> gehört, lassen wir bei der

---

2 *cattāro iddhipādā*, wtl. ‚die 4 Fundamente der übersinnlichen Macht‘ oder ‚die 4 Grundlagen der übernatürlichen Geistesmacht‘. Ich verwende meistens die freiere Übersetzung ‚Machtfahrten‘ als Kürzel für ‚die Entfaltung der Fahrten, die zum Erwerb der Fundamente der übersinnlichen Macht führen‘. ‚Fahrten‘ lassen den Weg, die Bemühung (*padhāna*) und die Aktivität (*sankhāra*) hin zu den Fundamenten (*pādā*) der Geistesmacht (*iddhi*) anklingen, welche zu dieser Art der Einigung (*samādhī*) führen (vgl. S 51,19). Außerdem greift ‚Machtfahrten‘ die Ähnlichkeit zwischen *pādā* (Fußpunkt, Grundlage, Fundament) und *pada* (Schritt, Fußspur, Vorgehen, Übung) auf. Eine ähnliche Doppelbedeutung finden wir auch an anderen Stellen, z.B. bei ‚*sota*‘ (Ohr bzw. Strom) und ‚*dīpa*‘ (Insel bzw. Zuflucht).

3 D 33,4.III. M 77.

4 PD2639. Zitate aus der M 16 in der Übersetzung von Paul Debes (PD), sofern keine andere Quelle genannt ist. Die Übersetzung der M 16 von Karl Eugen Neumann (KEN) weist an manchen Stellen erhebliche Fehler auf, die zu Missverständnissen führen können (PD2658).

5 PD2659.

6 KEN.

7 In Ermangelung differenzierter Begriffe in der deutschen Sprache verwende ich ‚Geist‘ einerseits als Überbegriff für alles Geistige, für alles was nicht körperlich ist; andererseits für eine Unterabteilung des Geistigen, den wertenden Geist (*mano*), für den es nur unzulängliche Bezeichnungen gibt, z.B. Verstand oder denkender Geist. In beiden Sichtweisen müssen wir im Blick behalten, dass nur ein kleiner Teil von *mano* bewusst wird und die meisten Funktionen unbewusst ablaufen.

folgenden Betrachtung außen vor. Es reicht aus zu wissen, dass das *viññāna* bei jeder geistigen Aktivität präsent ist und die drei anderen ‚Abteilungen‘ *citta*, *ceto* und *mano* funktionell verbindet (*viññāna-sota*).

Im Herzen haben sich die Triebe seit unzähligen Wiedergeburten eingenistet und sie steuern uns auch in der gegenwärtigen Existenz. Der Erwachte hat die Vielzahl an Trieben, die allesamt das Herz verdunkeln und den Heilsweg behindern,<sup>8</sup> in vielen Reden erläutert, gruppiert und auf die drei Wurzeltriebe zurückgeführt: *rāga – dosa – moha* bzw. auf das sinnliche Erleben bezogen: *lobha – dosa – moha* (Gier, Hass und Verblendung). Die allerhöchste Befreiung, die der Buddha verspricht, besteht in der vollkommenen Ausrodung aller Triebe (Triebversiegung). Einen Schritt dahin beschreibt die Rede M 16.

Eine Gruppe der Triebe, die unser Erleben direkt beeinflusst, sind die Triebflüsse (*āsavā*) des Herzens. Sie bewerten jede Berührung der Sinne entsprechend ihrer Erwartung und antworten mit einem Wohl- oder Wehegefühl jenachdem, ob der jeweils eintreffende Sinneskontakt ihnen angenehm oder unangenehm ist.

Geist im engeren Sinne (*mano*) ist eine komplexe Funktion, die ebenfalls alle Sinnesberührungen bewertet. Jedoch aus einer anderen Perspektive als das Herz. *Mano* zieht eine Erinnerung hinzu, die dem jeweiligen Kontakt gleicht oder ähnelt, und bewertet aufgrund früherer Erfahrungen und aktueller Anschauung.

Sowohl Geist- als auch Herzbewertung drücken sich in Gefühlen aus, die *mano* sogleich der jeweiligen Wahrnehmung zuschreibt und im Gedächtnis speichert. Dort steht diese bewertete Wahrnehmung als Geistesformation (*sankhāra*) zur Referenz für spätere Sinneserfahrungen zur Verfügung.

Die Gefühle, die immerzu das sinnliche Erleben begleiten, werden auch an anderer Stelle eingepägt, allerdings weniger Objekt-bezogen, dafür aber deutlich Ich-bezogen: im Gemüt. Dieses sammelt die erlebten Gefühle und erzeugt die Stimmung des Gemüts, die Gemütslage. Das Gemüt ist die Empfindungsseite des Geistes (FS.R296).

Wenn wir auf die häufig gestellte Begrüßungsfloskel „Wie geht’s?“ eine ehrliche Antwort geben wollten – was aus gutem Grund gar nicht üblich ist, wie wir gleich sehen werden –, dann würden wir beginnen, das Gemüt zu befragen. In manchen Fällen kämen wir schnell zu einer Antwort, z.B. wenn eine frisch aufgeblühte Liebe uns auf Wolke Sieben schweben lässt oder wenn wir gerade aus dem neuen Auto steigen – aber nur dann, wenn alles so funktioniert, wie es sein soll!

Im grauen Alltag kann die ehrliche Antwort schwer fallen, wenn keine ausgeprägte Stimmung im Vordergrund ist. Dann kommen oft widersprüchliche Stimmungsnuancen hoch: „Eben war ich noch in Feierabendstimmung und jetzt fällt mir ein, dass ich zuhause ja noch den Keller aufräumen muss!“ Oder: „Seit Wochen bin ich traurig, wenn ich an meine verstorbene Oma denke; doch heute ist mein Glückstag! Ich habe 20 Euro beim Rubbeln gewonnen!“ – Wie soll man nun korrekt antworten? Meistens bleibt nur eine Floskel, so neutral wie möglich: „Naja, es geht so. Mal so, mal so. Wie soll’s einem schon gehen in dieser Zeit“ usw.

An diesen einfachen Beispielen wird schon deutlich, dass unser Gemüt genauso vielschichtig, bunt, stimmungsvoll – oder stimmungsarm – ist wie unser bisheriges Leben. Meistens schwankt die Stimmung auf und ab jenachdem, was die Triebe des Herzens und der kritische Geist hineinbringen. Im Prinzip springt die Gemütslage zwischen Hoffnung und Befürchtung hin und her. Dabei lassen sich vier Fälle unterscheiden:

(1) Triebwille (Herz) und Geistwille sind gleichgerichtet: ihnen erscheint das Objekt begehrens- und lohnenswert → Hoffnung auf eine angenehme Erfahrung.

(2) Triebwille und Geistwille sind gleichgerichtet: doch ihnen erscheint das Objekt nicht begehrens- und lohnenswert → Befürchtung vor unangenehmem Erleben.

---

8 Nur wenige Arten des Begehrens fördern den Heilsweg: *rūpa-rāga*, *arūpa-rāga*, *dhamma-rāga*.

- (3) Die Triebflüsse des Herzens begehren das Objekt, doch der Geist sieht Nachteile  
→ Zaudern, Schwanken, Zweifel.
- (4) Den Triebflüssen ist das Objekt unangenehm, doch der Geist sieht Vorteile  
→ Zaudern, Schwanken, Zweifel.<sup>9</sup>

In diesen vier schematisierten Fällen sind einerseits die Triebflüsse und auf der Gegenseite der Geistwille die Aktivisten; sie tragen ihre Gefühlsbewertungen ins passive Gemüt ein. Doch das Gemüt spielt auch eine aktive Rolle auf dem Heilsweg. Diese können wir bereits aus den drei Reaktionen (Hoffnung, Befürchtung, Zweifel) des unerlösten Gemüts ableiten, die allesamt unheilsam sind. In den ersten beiden Fällen wird der Triebwille bestätigt, weil der Geist keine Einwände hat. Der Triebfluss wird gestärkt. Der Zweifel, der in den Fällen (3) und (4) auftritt, belastet das Gemüt (eventuell langfristig).

Hieraus kann der Wille zur Veränderung, zur Klärung des Zwiespalts zwischen Herz und Geist entspringen und das Gemüt wird zur Veränderung der Lage neigen. Es wird dazu neigen, sich mit den Vorschlägen des kritischen Geistes zu befassen, der die rechte Anschauung einbringt. Und wenn es gut läuft, wird das Gemüt Gefallen daran finden, sich vom belehrten Geist erheben zu lassen.

Das Gemüt hat bemerkenswerte Eigenschaften: (A) Es sammelt Gefühle. Hierbei müssen wir zwei Gruppen unterscheiden. Zum einen die körperlichen Gefühle (*kāyika vedanā*), mit denen die Triebe auf die Berührungen (*phassa*) der fünf Körpersinne antworten, und zum anderen die geistigen Gefühle (*cetasika vedanā*), die beim Denken und Lernen, beim Durchschauen und Verstehen entstehen. Bei letzteren löst die Berührung eines geistigen Objekts, d.i. eine Erinnerung oder der aktuelle Gedanke, das Gefühl aus.

Der Erwachte hat diese Fähigkeit des Gemüts seiner Schüler in vielen Lehrreden genutzt, indem er die Belehrungen in fein abgestimmten Schritten vortrug, so dass sich ein heilsamer Gedanke an den anderen reihte. Die geistigen Gefühle des Verstehens (*vedo*) sammelten sich währenddessen bei seinen aufmerksamen Zuhörern an und zogen ihre Gemütslage empor. Am Ende der Rede waren viele Gemüter bereit für die allerhöchste Wahrheit – für einen Augenblick konnten die Triebflüsse diese erhobenen Herzen nicht verdunkeln – und sie ahnten kurz den Geschmack der Erlösung.

(B) Das Gemüt sammelt die erlebten Gefühle nach einem unbestechlichen System lückenlos und lebenslang. Es registriert Häufigkeit und Intensität jedes Gefühls, sowohl der unzähligen feinen unbewussten Berührungseindrücke als auch der massiven Emotionen, die mitunter den Bewusstseinsablauf auf Touren bringen.

(C) Das Gemüt sortiert die eintreffenden Gefühle nach ihrer Bewertung. Welches Gewicht bekommt ein Gefühl in der Gesamtstimmung? Hier vermischen sich Trieb- und Geistbewertung und erzeugen Widersprüche, Zweifel.

(D) Das Gemüt ist absolut Ich-bezogen: Nur ich fühle mein Erleben. Im Grunde ist das Gemüt das Erleben des Ich-Gefühls. Immer ist entscheidend, wie wir uns fühlen, wie die Stimmung ist: Hoffnung, Befürchtung, Zweifel.

Welch großen Einfluss das Gemüt auf den Heilsweg haben kann, zeigt die Rede M 16. Hier geht es darum, was einen Mönch daran hindert, sein Herz nachhaltig zum „heißen Kampf“ zu bewegen, sich an die Übungen des Heilswegs „anzujochen“ und sich „ausdauernd anzustrengen“. Im ersten Abschnitt der Rede nennt der Buddha

### Die 5 Gemütsverhärtungen (*ceto-khila*)<sup>10</sup>

9 Der strukturelle Widerspruch des Heilsgängers. Vgl. FS.N229 und RMG.Erlangen.

10 PD2750 zählt die Überwindung der Gemütsverhärtungen zum Tugendabschnitt (*sīla*) des Achtpfads.

### Die erste Gemütsverhärtung

- (1) „Da schwankt und zweifelt, ihr Mönche, ein Mönch am **Meister**, fühlt sich zu ihm nicht hingezogen, bei ihm nicht beruhigt. Ein Mönch, der am **Meister** schwankt und zweifelt, sich zu ihm nicht hingezogen, bei ihm nicht beruhigt fühlt, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.“

Diese erste Gemütsverhärtung stellte für einen Mönch, der sich den Erwachten als Lehrer gewählt hatte, ein großes Problem dar. Zunächst einmal mag es überraschen, dass ein Mönch, der den Buddha leibhaftig erlebt (hat), und nicht ohne Grund der Ordensgemeinschaft beigetreten war, überhaupt am Erwachten zweifeln konnte. Hierfür gibt die Arbeitsweise des Gemüts die Erklärung. Als sich der Weltling entschloss, Jünger des Erwachten zu werden, war sein Gemüt erhoben durch den Anblick des Buddha, durch eine seiner Lehrreden oder durch eine Lehrdarlegung eines erfahrenen Mönchs. In diesem Moment waren *mano* und *ceto* einer Meinung, begeistert von dem Ausblick auf den Heilsweg. Aber als er sich später mit den Übungen des Mönchslebens konfrontiert sah, trat Ernüchterung ein und seine Gemütsstimmung fiel auf das Niveau herab, das er als Weltling viele Jahre entwickelt hatte. Nicht alle Mönche waren bereits so weit geläutert, dass sie gleich zu Beginn ihrer Hauslosigkeit ein Befreiungserlebnis hatten, z.B. den Stromeintritt. D.h. ihr Herz war nach wie vor mit allen Spielarten von Trieben besetzt. Nach der Ernüchterung des Gemüts konnten die Triebe ihren Einfluss wieder geltend machen und z.B. Zweifel sähen, wenn es mit den Übungen nicht so gut lief oder wenn die Almosenschale nur mit armseligen Resten gefüllt war.

### Die zweite Gemütsverhärtung

- (2) „... Ein Mönch, der an der **Lehre** schwankt und zweifelt, ...“

Zweifel an der Lehre dürften weit häufiger bei unerfahrenen Mönchen vorgekommen sein als Zweifel am Meister. Anfänglich ist vieles unklar, manches scheint sich gar zu widersprechen. Solange es Zweifel am Detail sind und nicht die ganze Lehre betreffen, können sie durch erfahrene Mönche, die sich um die jüngeren kümmern, schnell ausgeräumt werden – wie es oft in den Reden erwähnt wird. Gern zogen dann die Mönche den Erwachten hinzu, um das Thema von höchster Autorität erklärt zu bekommen. Dadurch wurden vielen Gemütsverhärtungen die Grundlage entzogen.

Im Orden gilt der Grundsatz, dass alle üblen Gedanken, Zweifel und Absichten erlaubt sind, wenn sie öffentlich gemacht werden, d.h. zumindest mit einem Älteren besprochen werden (Beichte). Dann wird aus den Verfehlungen kein Verstoß gegen die Ordensregeln und es besteht die Möglichkeit der Umkehr mit Hilfe der Mitmönche.

Wenn aber ein Mönch aus irgendwelchen Gründen sich nicht offenbaren will, dann schleppt er den Zweifel mit sich herum, der nun an seiner Stimmung nagt und sein Gemüt verhärtet.

### Die dritte Gemütsverhärtung

- (3) „... Ein Mönch, der an der **Gemeinschaft der Heilsgänger** schwankt und zweifelt, ...“

Zweifel an der Ordensgemeinschaft waren vermutlich recht häufig. Das asketische Leben und die vielen Übungsregeln bedeuteten eine große Umstellung für die ans Hausleben gewöhnten Novizen. Da konnte leicht mal Verdruss aufkommen, der den Übungen oder den Mitmönchen angelastet wurde. Ein sehr menschliches Verhalten, vor dem auch ältere

Mönche nicht immer gefeit waren. Auch hier trägt entscheidend zur Lösung bei, dass Unsicherheiten und Zweifel angesprochen werden. Problematisch ist wiederum der unausgesprochene Zweifel am Sinn der Ordensgemeinschaft generell, der zu einer Verhärtung des Gemüts führt.

#### Die vierte Gemütsverhärtung

(4) „... Ein Mönch, der an den **Übungen** schwankt und zweifelt, ...“

Zweifel bei der Übung sind ebenso menschlich, denn jeder, der in die Hauslosigkeit gezogen ist, um Befreiung zu erlangen, sehnt sich nach dem Ziel, möchte Fortschritte erleben. Wenn es mit den Übungen nicht so läuft wie erwartet, sind Verdruss und Zweifel nicht weit. Doch auch hier gilt, dass die Lehre jeden Zweifel an den Übungen ausräumen kann, wenn die Bereitschaft zum Verstehen da ist. Ansonsten wird die Verhärtung fortschreiten und den erfolgreichen Fortschritt auf dem Heilweg verhindern.

#### Die fünfte Gemütsverhärtung

(5) „ ... Ein Mönch, der über seine Mitbrüder **verärgert** ... ist, ...“

Aus den oben genannten Zweifeln gerinnen schnell Ärger und Verstimmung über die Mitmönche, denn mit ihnen lebt er zusammen. Sie sind seine wesentliche Projektionsflächen (oder eine der vier vorgenannten). Gerade in der persönlichen Begegnung wird es nicht leicht fallen, Missfallen und Abneigung offen anzusprechen. Da hier stark ichbezogene Emotionen im Spiel sein können, besteht hier die größte Gefahr, dass sich Verhärtungen im Gemüt festsetzen. Ärger (eher kurz anhaltend), Groll (lang andauernd) und Missmut (ständig) graben sich tief ins Herz ein und schicken ihre dunkle Stimmung ins Gemüt.

Wenn wir die ersten vier Gefahren der Gemütsverhärtung jeweils zu einem heilstauglichen Verhalten transformieren, erkennen wir darin die ersten vier der 6 unübertrefflichen Erinnerungen (*anussati*) und die vier Merkmale des Stromeingetretenen: Unerschütterliches **Vertrauen** in Buddha, *dhamma*, *sangha* und in den eigenen Tugendmaßstab (*sīla*), der angestrebt wird. Beim *sotapanna* ist die Vertrauensfähigkeit (*saddh'indriya*) herangereift zur Heilskraft (*saddhā-bala*) und im Zweifel gründende Gemütsverhärtungen können nicht mehr auftreten.

Indem wir uns gelegentlich die 6 unübertrefflichen Erinnerungen vor Augen führen und die eigenen Intentionen mit ihnen abgleichen, sind wir vor derlei Gemütsverhärtungen gefeit. Doch Ärger und Verstimmung über Mitwesen (5) – über Menschen und Mücken, Mäuse und Milben – können auch den Stromeingetretenen noch ein Stück des Wegs belasten. Daher ist es für ihn und alle anderen Nachfolger wichtig, sich in einer vertrauenswürdigen Gemeinschaft aussprechen zu können. Offene Gespräche unter ernsthaften Nachfolgern über Schwierigkeiten in der Begnungswelt und über die eigenen Verfehlungen können die Ursachen für Missmut und Ärger aufdecken und auch jene Gemütsverhärtungen frühzeitig verhindern, die auf den Herzenstrübungen (M 4 & M 7) beruhen. Ärger und Verstimmung stehen hier vermutlich stellvertretend für die insgesamt 16 Herzenstrübungen (*ūpakkilesa*), die allesamt diverse Verhärtungen des Gemüts verursachen können.

All diesen Gefahren können wir – auch als Hausleute – durchaus mittels rechter Anschauung aus dem Weg gehen und brauchen als ensthafte Nachfolger keine Gemütsverhärtungen zu befürchten. Dann ist das Herz beruhigt, hingezogen, geneigt zum Überwindungsstreben (*ātappa*), zum Kampf (*padhāna*).

## Die 5 Bindungen des Gemüts

Doch die Bindungen des Gemüts (*cetaso vinibandhā*), die der Erwachte im zweiten Teil seiner Rede aufzeigt, sind für Hausleute – wie wohl auch für die meisten Mönche – eine weitaus größere Herausforderung auf dem Weg. Wir müssen beachten, dass es hier (noch) nicht um die Fesseln (*samyojana*) des Herzens (*citta*) geht – wie KEN falsch übersetzt –, sondern um das Gemüt (*ceto*) und seine Bindungen (*bandhanā*). Die Fesseln sind solange tief im Herzen verankert, bis sie am Ende des Weges endgültig vernichtet sind, während die Gemütsbindungen durch die Triebflüsse (*āsavā*), die aus dem ‚gefesselten‘ Herzen strömen, im täglichen Erleben – an der ‚Oberfläche‘ – aufgebaut werden. Die Gemütsbindungen prägen die gefühlsmäßigen Neigungen hin zu etwas oder weg von einer Sache und sie können den Willen und die Tatkraft blockieren, die für den heißen Kampf aufgebracht werden müssen. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass die Gemütsbindungen leichter gelöst werden können als die Fesseln im Herzen. Darauf weist der Erwachte in dieser Rede hin.

Weiter in der Rede M 16 heißt es:

„Welche fünf Bindungen des Gemütes sind es, die der Mönch noch nicht vollkommen abgeschnitten hat? – Da hat ein Mönch bei den Sinnendingen (*kāma*) die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen, ...

... hat beim Körper (*kāya*) die Zuwendung nicht abgetan, ... nicht fortgewiesen,

... hat bei der Form (*rūpa*) die Zuwendung nicht abgetan, ... nicht fortgewiesen,

... hat beim Essen das Maß nicht eingehalten und sich dem behaglichen Schlummer hingegen und

... hat seine Übungen einem falschen Ziel gewidmet.“<sup>11</sup>

Wer diese 5 Gemütsbände noch nicht ganz abgeschnitten hat, „dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.“

Bei der ersten Gemütsbindung handelt sich gar nicht um die Dinge – hier ist Paul Debes’ gewohnt präzise Übersetzung etwas unscharf<sup>12</sup> –, sondern um die Bindung an den Wunsch nach den Dingen, an das **Begehren** (*kāma*), die Dinge sinnlich zu erleben. Das sehen wir daran, dass allein der Gedanke an die Möglichkeit, das jeweilige Begehren auszuleben, das Gemüt entlastet, d.h. die Bindung – die Bandage – entspannt sich etwas.

Die Gemütslage ist abhängig von der Befriedigung des Sinnenwunsch-Triebflusses (*kām’āsava*; kurz: Wunschtrieb). Wird dem Wunschtrieb nicht entsprochen, erzeugt er ein Mangelgefühl, das sich als Missmut breit macht. Andererseits verstärkt jede Befriedigung eines Wunsches das Begehren. – Wie ist dem beizukommen?

Der Erwachte empfiehlt als erstes, die Zuwendung abzutun. Ich kann mich jederzeit von einem sinnlichen Objekt oder von einem Gedanken an ein sinnliches Objekt abwenden. Ich schließe die Augen und denke an etwas anderes, z. B. an meine Atemübung. Ich kann den Willen fortweisen, indem ich die unheilsamen Folgen erwäge. Auch dem Durst nach Befriedigung ist durch gründliches Erwägen beizukommen. Triebflüsse sind durch falsches, oberflächliches Denken entstanden und können durch ‚auf den Grund durchdringendes Erwägen‘ (*yoniso-manasikāra*) vernichtet werden.

Wir sind hier wieder einmal mit einem der drei Übel konfrontiert, die das Leben tiefgreifend belasten: auf das ständige Begehren, das uns durch den *samsāra* treibt. Wir haben es als tief liegendes Anliegen (*kāma-rāg’ anusaya*) mitgebracht in dieses Leben. Bei

11 Frei nach PD2658.

12 In seiner darauffolgenden Erläuterung präzisiert er die Begriffe ausführlich.

der Entfaltung des *viññāna* (nach der Empfängnis) verankert sich das Begehrensanliegen als Fessel (*kāma-rāga-samyojana*) im Herzen und treibt von nun an den Sinnenwunsch-Triebfluss (*kām'āsava*) durch unser Leben. Doch davon bemerken wir nichts. Erst wenn wir ein sinnliches Objekt (Form, *rūpa*) berühren oder an eine (beliebige) Sinnesberührung denken (geistige Form), schwillt der Wunsch-Triebfluss an und drängt das *viññāna* zum Erfassen des Objekts. Dieses Drängen, diese Gier bemerken wir dann als „Dürsten“, Durst (*tanhā*), Sehnen, Liebe, Lechzen, Fiebern.

**Durst** können wir empfinden: ein Gefühl des Mangels, der Leere. Im Durst äußert sich die gesamte Hierarchie des Wunschtriebs, die uns erst durch Belehrung bewusst wird. Dann wissen wir auch, dass wir den Durst nicht direkt bekämpfen können, denn seine Wurzeln liegen sehr tief. Diese ganz tiefen Schichten können wir nur indirekt erreichen, daher wendet sich unsere Läuterung von den Trieben an die nächstliegende Ebene: die Triebflüsse (*āsavā*). Diese treiben auch die Bindungen des Gemüts voran, wie wir oben schon festgestellt haben.

Der Erwachte wusste natürlich, dass die Mönche nicht so einfach das Dürsten nach Sinnendingen abschneiden konnten und gibt hier eine genaue Anleitung zur Vorgehensweise. Er sagt nämlich, dass der Wille, das Dürsten, ... das Lechzen „fortgewiesen“ werden müssten. Fortweisen ist nicht Ausroden, sondern die Absicht, etwas fern von sich zu halten; eine Abwehrhaltung einnehmen: Der Geistwille erzeugt durch Erwägung die Absicht, sich auf (insbesondere üble) Sinnendinge oder Gedanken nicht einzulassen. Wenn er diese Absicht oft genug wiederholt und bestätigt, entsteht daraus eine rechte Gesinnung, die rechte Gemütseinstellung (*sammā-sankappa*). Diese heilstaugliche Gemütseinstellung ist nun bei allen Erwägungen dabei, die den Durst betreffen. Hier wächst die Unterstützung für den Geistwillen heran, der den Triebflüssen den Kampf ansagt. Immer wieder heißt es, dass Triebe durch falsches Denken entstehen und durch rechtes Erwägen (*yoniso-manasikāra*) ausgetrieben werden.

Wer diese 5 Gemütsbande noch nicht ganz abgeschnitten hat, „dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.“

Die Bemühung um Auflösung der ‚Gemütsbandagen‘ ist **der erste Anlauf der rechten Kämpfe**, der Beginn der **Herzensläuterung** im Innern, der Einstieg in die zweite Hälfte des Heilswegs (Stufe VI bis X).

Es geht hier zunächst darum, die Einstellung zu Wünschen und Begehrlichkeiten zu klären, aber nicht, das Wünschen und Begehren (*kām'āsava*) gleich komplett abzustellen. Das ist Aufgabe der nächsten Kampfesfront (*sammā-padhāna*) und aller folgenden Etappen des Heilswegs. Doch schon bei der Auflösung der Gemütsbindungen spricht der Erwachte drei hilfreiche Aktivitäten an, die bei den Übungen der 4 rechten Kämpfe und später auch bei der Entfaltung der Machtfahrten entscheidende Funktionen bekommen:

- (1) Der Wille zu den Sinnendingen soll fortgewiesen werden;
- (2) Sichanjochen, Ausdauer und Anstrengung erfordern Tatkraft;
- (3-4) die Neigung des Herzens zum Kampf entfalten.<sup>13</sup>

Diese vier Kampfesgestaltungen (*padhāna-sankhāra*) sind bei jedem der 4 Kämpfe aktiv und gelangen schließlich als Fundamente der übersinnlichen Macht (*iddhi-pādā*) zur Vollendung, zur Einigung im Herzensfrieden: Wille, Tatkraft, Herzensart und „feinfühliges Prüfen nach der Erfahrung“ sind nun auf Eines gerichtet (*citt'ekaggata*), auf Erlösung. Damit finden die 4 Kämpfe ihren Abschluss. In der Herzeneinigung (*samādhi*) ist den Triebflüssen der Zugriff verwehrt und das Gemüt (*ceto*), das Herz (*citta*), den Geist (*mano*) und den Willen (*cetana* und *chanda*) eint ein gemeinsames Ziel: Erwachen! Nun ist jede

---

13 Zur Vereinfachung habe ich an dieser Stelle auf die Erwähnung der vierten Machtfahrte, das feinfühliges Prüfen, verzichtet.

‚Faser‘ des Heilsgängers bereit, die Früchte des achtfältigen Pfads zu ernten: die Weisheitsdurchbrüche und das Erlösungswissen (Stufe IX & X). – Doch soweit sind wir noch nicht. Wir wollen uns erst einmal die Bindung des Gemüts an den Körper anschauen.

Nachdem wir die Anleitung des Erwachten für die richtige Einstellung zum Sinnesbegehren kennen, können wir diese Vorgehensweise auf die folgenden Gemütsbindungen übertragen. Die Bindungen des Gemüts an den **Körper** können wir aus der Erinnerung oder mit Gedankenexperimenten leicht ermitteln. Wir brauchen uns nur kurz in Situationen hineinzusetzen, in denen wir uns körperlich ausgesprochen wohlfühlten oder körperliche Schmerzen erleiden mussten. Entsprechende Gefühle werden sogleich erscheinen und bei andauernder oder oft wiederholter Betrachtung der Situation die Gemütslage aufhellen oder verdunkeln.

Beispiele für die Verdunkelung des Gemüts durch Körperwehe lassen sich schnell finden: Langandauerndes oder gar chronisches Leiden, das täglich Beschwerne bringt, lässt uns ‚sauer‘ werden. Auch schon eine kräftige Infektion, die Fieber auslöst, raubt einem alle Kräfte; wir werden beinahe willenlos. Das Gemüt ist derartig mit den leidigen Gefühlen beschwert, dass es dem Willen keine Stütze mehr ist. Wir sind matschig. Das Gemüt fühlt sich an wie Brei; jeder Gedanke an ein Aufraffen, jeder Zug zum Hellen geht sogleich wieder unter im dunklen Matsch; wie niedergeschlagen.

An obigem Gedankenexperiment können wir gut sehen, wie der Wille vom Gemüt abhängt. Insbesondere der Körperschmerz raubt dem Willen die Kraft, sich zum Hellen aufzuraffen. Weil der Wille eine wichtige Rolle bei den 4 rechten Kämpfen einnimmt, ist die Beseitigung der Gemütsbindungen eine sehr hilfreiche Vorbereitung auf den großen Kampf.

Beispiele für die Erhellung des Gemüts durch körperliches Wohlgefühl lassen sich bei oberflächlicher Betrachtung auch schnell finden: Nach einer guten Stunde Sport und einer erfrischenden Dusche ‚könnten wir Bäume ausreißen‘. Doch hierbei gilt es, das rechte Maß einzuhalten, denn nach acht Stunden Sport und einer Stunde in der Badewanne werden die meisten sich müde und wohligh-matschig fühlen. Auch dann ist das Gemüt nicht mehr bereit, den Willen bei irgendwelchen Aktionen zu unterstützen.

Eine andere Quelle für Körperwohl ist das Essen. Dabei kann sich der Körper etwas bewegen (kauen, schlucken, Bauch reiben), muss sich aber nicht anstrengen. Dann kann er die Fülle der Sättigung genießen. Diese Quelle des Wohlgefühls ist noch leichter zu erreichen und daher noch beliebter als der Sport.

Was wir uns auch suchen, um das Gemüt freundlich zu stimmen, die Wirkung hält nicht lange an. Bei den Sinnendingen ist die Befriedigung nur vorübergehend und wird stets von Mangelgefühlen (Durst) gefolgt. Eine grundlegende Erhellung der Gemütslage ist nur auf dem achtfältigen Pfad zu erlangen. Rechte Anschauung, rechte Gesinnung und rechte Kenntnis bringen dem Gemüt Wahrheitswonne (die jederzeit wiederholt werden kann); rechtes Denken, Reden und Handeln liefern Tugendwohl; rechte Bemühung das Wohl der Entsagung und rechte Wahrheitsgegenwart führt zum Einigungswohl, zum Herzensfrieden. Nur diese ‚Himmelsleitergefühle‘ lassen das Gemüt nachhaltig heller werden. So sehr wir uns auch anstrengen, werden wir weder durch körperliche Aktivität noch durch sinnlichen Genuss eine bemerkenswerte Verbesserung der Gemütsstimmung erreichen.

Daher rät der Erwachte, die Zuwendung zum Körper abzutun, d.h. ihm zwar die erforderliche Pflege zu geben (M 2), um die Gesundheit zu erhalten, aber nicht zu erwarten, dass der Fleischleib samt seiner Sinne irgendwie dazu beitragen könnte, dass die Gemütslage sich aufhellt. Jeglicher Durst, der körperlich-sinnlich befriedigt wurde, erzeugt weiteren Durst. Auf diese Weise läuft das ständige Begehren weiter und treibt uns durch den *samsāra*.

Wenn wir dieser Einsicht folgen, nehmen wir die Zuwendung zum Körper zurück und

weisen den Willen ab, der im Körperlichen Erfüllung sucht. Damit wird das Dürsten zwar nicht aufgehoben, aber das Gemüt möchte sich nicht mehr auf die sinnlose Sinnesbefriedigung einlassen. Es erfährt einen gewaltigen Schub zum Hellen, wenn es das erste Mal das Wohlgefühl der ersten Schauung erlebt. Dann ist das Körpergefühl nicht mehr durch den physikalischen Druck der Körperschwere dominiert, sondern leicht wie in Watte gepackt oder durchströmt von einem belebenden, erfrischenden geistigen Gefühl (Jubel). Nach dieser Erfahrung fällt die Abwendung vom Körper leicht, denn es wird nun endgültig klar, dass das Gemüt vom Körper nur Beschwernis zu erwarten hat: Alter, Krankheit und Sterben.

Neben dieser offensichtlichen Bindung des Gemüts an den Körper gibt es eine weitere, viel subtilere. Da wir anscheinend über den Körper verfügen und ihn hierhin und dorthin bewegen können und kein anderer uns diesen Körper streitig macht, haben wir uns ihn zueigen gemacht. „Dies ist mein Körper und du hast deinen.“ Als Menschenwesen erleben wir uns ja ständig in diesem Körper – mit Ausnahme der Träume, die wir im Astralkörper (*dibba-kāya*) erleben. Aber auch diesen feinstofflichen Körper erleben wir im Traum als ‚mein Körper‘. Da liegt es nahe, das Lebendige und das Lebensgefühl mit dem Körper gleichzusetzen. Und daraus ist eine zwar subtile, aber hartnäckige Bindung des Gemüts an den Körper entstanden.

Doch damit nicht genug! Denn in dieser tiefliegenden Gemütsbindung – der ach so gewohnten Identifikation mit dem Körper – ist eine weitere, noch subtilere Bindung verborgen: die Identifikation mit einem vorgestellten Selbst: „Ich mit meinem Körper, meinem Verstand, mit meinem Gemüt erlebe mich und die Welt. Mein Selbst ist immer da.“ Dies ist die irrige Ansicht, eine beständige Person zu sein; die sogenannte ‚Seinsdarstellung‘ (*sakkāya-ditthi*). Sie ist beim Weltling von Geburt an als Fessel im Herzen verankert (*sakkāya-ditthi-samyojana*).

Dieser Fessel entspringt ein weiterer Triebfluss: der **Daseinstrieb** (*bhav'āsāva*), der danach drängt, die gewohnte Seinsdarstellung zu bestätigen: „Ich lebe als unabhängiges Selbst in einer Welt, die ich in Besitz nehmen kann.“ Damit ist der Weltling dem *samsāra* ausgeliefert: dem ewigen Kreisen in den verschiedensten Daseinsformen. Der Daseinstrieb ist so mächtig, weil der unbelehrte Weltling sich so absolut mit einer Ich-Vorstellung identifiziert. Der Buddha hat viele Lehrreden gehalten, um mit der falschen Vorstellung eines Selbst in der Welt aufzuräumen. Wenn der Weltling bereit ist, sich die Lehre des Erwachten anzueignen, wird er zum Nachfolger, dessen Ziel es ist, seinen Heilweg zu sichern, den Stromeintritt zu erlangen. Sein hauptsächliches Bemühen geht darum, den wahnlosen Anblick – zumindest für einen kurzen Moment – zu verwirklichen. In diesem Augenblick (der im Geist-Erleben lang erscheinen kann) erkennt er in aller Klarheit, dass alles, was das Ich oder ein Selbst ausmacht, in den 5 Zusammenhäufungen, den Daseinsgruppen (*khandhā*) enthalten ist. Er durchschaut die erste Heilswahrheit. Der Ich-Wahn ist für einen entscheidenden Moment abgefallen. Von nun an ist es dem Heilsgänger nicht mehr möglich, ernsthaft an eine beständige Persönlichkeit oder an ein feststehendes Selbst zu glauben. Die erste Fessel (*sakkāya-ditthi-samyojana*) ist gelöst. Nun folgt er dem sicheren Heilspfad und die zweite und dritte Fessel fallen ab. – Soweit ein Vorgriff auf die nächste Kampfebene. Denn für die Durchschauung der ersten Heilswahrheit wird das erste der 7 Werkzeuge eingesetzt: richtig Hinschauen (M 2), das wir im zweiten Teil besprechen.

Doch soweit müssen wir gar nicht vordringen, um die Gemütsbindung an den Körper aufzugeben. Es reicht aus, die Heilswahrheiten sinngemäß zu verstehen und dem Buddha zu vertrauen, dass er stets die Wahrheit gesagt hat. Dann ist ein grundlegender Zweifel an dem Sinn einer Identifikation mit dem Körper und einem Ich gesät. Weitere Klarheit bringen die folgenden Bemühungen.

Als nächstes empfiehlt der Erwachte, die Zuwendung zur **Form** abzutun, den Willen zur Form fortzuweisen. Die erste Abwendung richtete sich nach innen, auf die Subjektseite des sinnlichen Erlebens, repräsentiert durch den Durst nach Sinnendungen. Die dritte Abwendung richtet sich jetzt auf die sechs Außenfelder, in denen die Formen erscheinen. Es handelt sich hierbei um die Bindung des Gemüts an die formhafte Begegnungswelt generell, also an die Objektseite des Erlebens. Die Abwendung erfolgt dadurch, dass die Unbeständigkeit und die damit gegebene Unzuverlässigkeit und Leidhaftigkeit aller Erscheinungen durchschaut wird. Und der Durst, immer neue Formen zu erleben, wird sinnlos, wenn der gesetzmäßige Ablauf des Leidenskreislaufs erkannt ist: das Gesetz der Bedingten Entstehung, das der Erwachte in der zweiten Heilswahrheit erklärt hat.

Die Abwendung des Gemüts vom Körper, die in dieser Rede an zweiter Stelle genannt wird, steht insofern zwischen dem subjektiven Begehren (innen) und den vorgestellten Objekten (außen), als der Körper selbst fleischgewordenes Begehren ist (innen) und gleichzeitig ein Objekt des Begehrens ist (pflegen, schmücken, trainieren, operieren, optimieren) und damit zur Außenwelt zählt.

Die Abfolge der Anleitung ist wieder einmal absolut folgerichtig: Zuerst befreien wir das Gemüt von der Neigung, im Sinnengenuss ein andauerndes Wohl zu erwarten, dann von der Hoffnung, dass der Körper irgendetwas zur Stabilisierung der Gemütsverfassung beitragen könnte und dann findet das Gemüt auch im Unbestand der formhaften Welt, in jeglicher Begegnung, keine dauerhafte Befriedigung.

Der erste Schritt hat dem Wunschtrieb (*kām'āsava*) die Möglichkeit genommen, dem Gemüt eine angenehme – zumindest erträgliche – Lage vorzugaukeln, der zweite Schritt hat die Herrschaft des Daseinstriebs (*bhav'āsava*) über Körper und Ich eingeschränkt und der dritte Schritt bringt dem Gemüt die Neigung zum Erkennen der Gesetze, wendet sich gegen den **Unwissenstrieb** (*avijj'āsava*), in dem die Bedingte Entstehung wurzelt.

Wenn die heilstaugliche Gemütseinstellung zum Wunschtrieb, zur Körperidentifikation und zum Nicht-Wissen-Wollen weiterhin gepflegt und genährt wird, wird den drei herrschenden Triebflüssen der Zugriff auf das Gemüt nachhaltig erschwert. – Doch wie können wir sicher sein, dass wir die Übungen richtig machen? Es sind ja ‚nur‘ Gedanken, Erwägungen (*vitakka*), mit denen wir die Einstellung des Gemüts von der Welt-Gläubigkeit zur Welt-Überwindung umkehren. Da mag der Nachfolger Zweifel haben – solange er die Macht des Geistes, der folgerichtigen Gedankenerwägungen noch nicht konkret erfahren hat. Ihm sei versichert, dass jeder Gedanke wirksam ist. Die Wirksamkeit erhöht sich immens, wenn die Erwägungen auf dem Vertrauen in die Lehre beruhen.

Es gibt einfache Wege, die Gemütseinstellungen zuverlässig zu prüfen. Stell dir irgendein sinnliches Objekt vor, das du kaufen oder sonstwie konsumieren könntest. Dein Gemüt wird dir mit einem richtungweisenden Gefühl antworten und der Geist wird diverse Erwägungen anstellen.

1. Variante: Das Gemüt ist begeistert von der Aussicht, das Ding zu besitzen, und der Geist kann nur noch „Ja, aber ...“ murmeln. Hier ist der Wunschtrieb ungebremst.

2. Variante: Das Gemüt bleibt neutral und der Geist erwägt. Der Wunschtrieb ist auf dieses Ding bezogen schwach.

3. Variante: Das Gemüt wendet sich ab und der Geist liefert Gründe dafür. Der Geistwille ist stärker als der Wunschtrieb. Die Vernunft siegt.

4. Variante: Das Gemüt wendet sich freudig ab und der Geist steuert heilstaugliche Erwägungen bei. – Nur bei dieser vierten Reaktion können wir davon ausgehen, dass die Bindung des Gemüts an das Sinnenbegehren aufgehoben ist.

Die Bindung an den Körper lässt sich mit einem Gedankenexperiment ermitteln. Stell' dir vor, dass du morgen sterben müsstest. Es gibt keinen Ausweg. – Wenn dem Geist dazu

gleich eine Reihe Vorteile einfallen, die das Gemüt freudig begrüßt, ist die Bindung des Gemüts an den Körper geschwunden und der Daseinstrieb findet keinen Halt mehr im Körper – auch wenn er noch am Ich-Gefühl hängt.

Die Bindung des Gemüts an das Formerleben insgesamt können wir nicht direkt prüfen, denn die wenigsten von uns werden Formfreiheit in den unkörperlichen Entrückungen bzw. in den Freiungen in diesem Leben bewusst erfahren können. Da fällt es schwer, sich das Erleben jenseits der Formen vorzustellen. Daher nutzen wir hier die heilsamen Betrachtungen, die uns die Vergänglichkeit aller Formen, ihre Unvollkommenheit und die leidhaften Folgen des Ergreifens der Formen vor Augen führen. Dabei vertrauen wir dem Erwachten und seiner Lehre, denn wir haben bereits die ersten beiden Gemütsverhärtungen ausgeschlossen (s.o.) – Kurz: Wir erwägen das Elend bei den Sinnendingen, die unausweichlichen Konflikte im Zusammenleben der unerlösten Wesen und das sinnlose Kreisen im *samsāra*. Wenn das Gemüt bei derlei Besinnungen freudig bewegt ist und sich nach Loslösung und Stille sehnt, ist die Bindung des Gemüts an das Formerleben abgeschnitten oder zumindest soweit abgeschwächt, dass sie die 4 rechten Kämpfe nicht behindert.

Die genannten heilsamen Betrachtungen und – einige mehr – entziehen dem Unwissenstrieb in breiter Front den Boden. Weil jede Besinnung ein befreiendes Gefühl nach sich zieht, wachsen im Gemüt die Neigungen, das erlösende Wissen zu vertiefen. Dem Unwissenstrieb ist der Kampf angesagt!

Der Buddha hat noch zwei weitere Gemütsbindungen genannt, die auf den ersten Blick gar nicht so grundlegend wichtig erscheinen wie die drei erstgenannten. Als vierte Bindung hebt der Erwachte einen Sonderfall der ersten Gemütsbindung hervor: **das rechte Maß halten** beim Essen. Sicherlich aus gutem Grund, aus konkreten Beobachtungen des (Mönchs-) Alltags hat der Erwachte auf diese Gefahr besonders hingewiesen. Der Reinheitswandel (*brahma-cariya*) fordert von Ordensangehörigen, sich bei Tag und bei Nacht der Läuterung hinzugeben, die Sinnentore zu verschließen und unheilsame Gedanken auszutreiben. Bei dieser Sinnes-Askese lässt sich nur das Tor der Geschmäckigkeit nicht verschließen. Alles Sinnenbegehren (*kām'āsava*) stürzt sich beim Essen auf den einzigen Genuss, der noch verblieben ist. Um dieser besonderen Gefahr zu begegnen, der seine Mönche täglich ausgesetzt waren, hat der Buddha in vielen Reden die Mönche ermahnt, Maß zu halten beim Essen und sich nicht dem Wohlgeschmack hinzugeben. Stattdessen sei er angehalten, seine Mahlzeit mit den Gedanken einzunehmen, den Körper gesund zu erhalten, um die Lehre praktizieren zu können. Gelingt das nicht und fällt er in den gewohnten Genuss beim Kauen, beim Schmecken und bei dem wohligen Gefühl der Sättigung zurück, so hat er die ersten drei Gemütsbindungen noch nicht abgeschnitten.

Bei dieser Gelegenheit fügt der Buddha gleich noch eine Mahnung hinzu, die er – ähnlich wie das Maßhalten beim Essen – an verschiedenen Stellen anführt: die Warnung vor Lässigkeit, Trägheit, Matter Müde (3. Hemmung): „sich dem behaglichen Schlummer hingeben“. An dieser Stelle ist die Warnung besonders wichtig, denn die 3. Hemmung untergräbt die Tatkraft, die für die Kämpfe eine besondere Rolle spielt. In der M 8 rät er: „Wirket Schauung, auf dass ihr nicht lässig werdet, später nicht Reue empfindet: das haltet als unser Gebot.“

Die Gemütsbindung an die Geschmäckigkeit scheint bei uns Hausleuten, die überall ihren Sinnesgenuss bekommen können, nicht so dramatisch zu sein. Doch wir sehen, dass gerade das Essen zur Kompensation vieler (seelischer) Mangelzustände missbraucht wird. Daher ist es auch uns – aus vielen guten Gründen – angeraten, das rechte Maß zu wahren. Jeder kann für sich leicht prüfen, wie stark die Bindung an den Geschmacksgenuss gerade ist, indem er verschiedene Gedanken ans Essen erwägt und vor dem und beim Essen seinen Durst (*tanhā*) und die Gefühle beobachtet.

Die letzte Gemütsbindung ist ein Sonderfall der dritten Bindung, denn sie entsteht durch die **falsche Ansicht**, die sich jemand einprägt, der er seine Übungen mit der Absicht auf eine Wiedergeburt in himmlischer Sphäre praktiziert. Diese Warnung vor einer schädlichen Gemütsbindung mag manchem Europäer noch sonderbarer vorkommen als die vorige. Denn wer denkt hier schon an seine Wiedergeburt? Das war in Indien vollkommen anders: Dem Inder ist die Vorstellung, immer wieder in anderer Verkörperung zu erscheinen und seit undenklichen Zeiten durch den *samsāra* zu wandern, vollkommen selbstverständlich. Natürlich möchte er stets feinere, hellere Existenzen erleben, insbesondere die sinnlichen Himmel, und richtet sein Leben danach aus. Es kann also einem Mönch, der in dieser Vorstellungswelt aufgewachsen ist und die Lehre des Erwachten noch nicht klar durchdrungen hat, widerfahren, dass er bei seinen Übungen an all die schönen Geschichten von den Himmelswesen denkt und sich dorthin wünscht.

Damit strebt er weiterhin eine Formwelt an, weiteres Formerleben. Er hat das Heilsziel nicht vor Augen, das Elend der Sinnendinge nicht durchschaut. Sein Gemüt wird weiterhin vom Unwissenstrieb gefüttert. Falsche Ansicht (*miccha-ditthi*) ist ein so bedeutsames Hindernis – insbesondere für das Betreten – des Heilswegs, dass ihr sogar ein eigener Triebfluss zugeschrieben wird: der **Ansichtstrieb** (*ditth'āsava*). Manchmal wird er als vierter Triebfluss aufgeführt, doch genau genommen ist er ein Sonderfall des Unwissenstriebes, denn falsche Ansicht beruht auf Verblendung und oft auf Nicht-Wissen-Wollen.

Sicherlich hat der Erwachte hier nicht nur diejenige falsche Ansicht gemeint, die irgendwelche Übungen zwecks himmlischer Wiedergeburt praktiziert, sondern jegliche Ansicht, die ein Hindernis auf dem Heilsweg darstellt.<sup>14</sup> Vermutlich hatte der Buddha bei dieser Warnung vor falschen Ansichten bereits eine besonders problematische Anschauung im Blick, die auf der nächsten Ebene der Kämpfe unsere besondere Aufmerksamkeit und Bemühung erfordert: der Glaube an eine beständige Person, die Seinsdarstellungs-Ansicht (*sakkāya-ditthi*).

Wenn wir den Ansichtstrieb überprüfen wollen, denken wir daran, wie es wäre, ohne ein Ich, ohne Weiterleben, ohne all die Triebe, Zwänge und Dränge zu existieren. Das fällt schwer. Vielleicht kommt sogar Angst vor Vernichtung, vor absoluter Leere auf. Das zeigt, dass die Ansichtsfessel (*sakkāya-ditthi-samyojana*) noch nicht aufgelöst ist. Das können wir an dieser Stelle des Wegs auch nicht erwarten, denn die Fesseln sind erst das Ziel der nächsten Kampfesfronten. Die Loslösung des Gemüts von Ansichten besteht erst einmal darin, sowohl die Ansichten, die im eigenen Geist erscheinen, als auch die Meinungen, die uns zugetragen werden, nicht automatisch für wahr, richtig oder feststehend zu halten. Es ist hier nur die Übung, sich dem Drang zu widersetzen, sofort eine feste Ansicht zu bilden. Damit nehmen wir dem Ansichtstrieb den Zugriff auf das Gemüt, doch die Ansichtsfessel bleibt davon nahezu unberührt.

Wenn wir uns fernhalten von Diskussionen über Meinungen – auch im eigenen Geist – und stattdessen die rechte Anschauung der Lehre aufnehmen, sind die Gemütsbindungen an falsche Ansichten abgeschnitten. Der Nachfolger wird Ansichten weiterhin dort erzeugen, wo er die Lehre noch nicht ganz verstanden hat, denn der Ansichtstrieb ist noch aktiv. Doch solche Ansichten beruhen bereits auf dem Sinn und Zweck der Lehre, sind auf's Heilsziel gerichtet und werden bei fortschreitender Lehrkenntnis (*suta*) der rechten Anschauung Platz machen.

Das lässt sich ebenfalls überprüfen, wenn wir unsere Geisteshaltung und Gefühle bei Diskussionen oder bei Nachrichtensendungen beobachten. Nehme ich die Worte des Sprechers für bare Münze oder erkenne ich darin eine Meinung von vielen, die morgen durch eine Flut anderer Meinungen ergänzt, korrigiert oder vertrieben wird?

---

14 Es kommt häufiger vor, dass der Buddha eine gängige, den Zuhörern vertraute Vorstellung benutzt, um ihnen daran ein Prinzip zu erklären.

Wenn es uns gelingt, die geäußerten Meinungen – auch im eigenen Geist – einfach nebeneinander stehen zu lassen, sogar ohne tiefere Analyse als Meinung anzunehmen, dann bleibt das Gemüt von aufwallenden Emotionen, Zweifeln und Streit verschont und unser Gesprächspartner ist erfreut, dass wir seine Meinung anerkennen. Die Meinung muss nicht die Wahrheit enthalten, sondern ist einfach nur eine der unendlich vielen Ansichten. Wenn mir danach ist, die Wahrheit zu ergründen, dann wende ich mich der Buddha-Lehre zu.

Derzeit (2021) eskaliert das Wirrwar der allseits kundgetanen Ansichten in den ‚sozialen Medien‘ und führt sogar dem klar denkenden Weltling das weit verbreitete Problem des Ansichtstriebts drastisch vor Augen. Der belehrte Nachfolger wird darüberhinaus die beruhigende Schlichtheit der Buddhaworte zu schätzen wissen, sein Gemüt mit rechter Anschauung erheben und sich noch ernsthafter dem Heilsweg zuwenden.

Die M 16 hat uns in ihrem ersten Abschnitt gelehrt, die 5 Gemütsverhärtungen zu erkennen und sie mit dem Vertrauen in den Erwachten, in seine Lehre und in seine Nachfolgergemeinde aufzulösen. Bei unseren Übungen streben wir das höchste Ziel an, auch wenn wir nicht wissen, wann wir es erreichen. Und dem Ärger über Mitwesen – einer sehr hartnäckigen Emotion – begegnen wir mit der Entfaltung der rechten Gesinnung: Wir lehren das Gemüt, sich am Zurücktreten und Loslassen, an Wohlwollen und Freundlichkeit und am Schonen und Fördern der Mitwesen zu erfreuen.

Im zweiten Abschnitt haben wir die 5 Gemütsbindungen kennengelernt und gesehen, wie wir **allein durch gründliche Erwägungen** (*yoniso-manasikāra*) das Gemüt von diesen Bindungen befreien und vor dem Zugriff der Triebflüsse schützen können. Das bedeutet auch, dass die Befreiung des Gemüts keine einmalige Angelegenheit ist, sondern achtsam aufrecht erhalten werden muss. Solange die fünf nach unten ziehenden Fesseln noch aktiv sind, kann das Gemüt durchaus durch oberflächliches Denken getrübt werden und die genannten Bindungen können sich wieder bilden.

Doch fürs Erste ist diese ‚Abteilung‘ des Geistes befreit: Im Gemüt wächst die Neigung zum Heilstauglichen heran. Sie kann so stark werden, dass sie als zehrende Sehnsucht empfunden wird. Diese Energie wird als **Tatkraft** (*virīya*) bei den 4 rechten Kämpfen eingesetzt:

Denn nun „ist das Herz geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung“. – Warum wird hier das Herz (*citta*) genannt und nicht das Gemüt (*ceto*), dessen Neigungen wir ja gerade bearbeitet haben? Das hat drei Gründe: (1) im Herzen sind die entscheidenden Triebflüsse und Fesseln verankert, nicht im Gemüt. (2) Die grundlegenden Umwandlungsprozesse (Läuterungen) finden im Herzen statt, wobei das Gemüt lediglich seine Neigungen beiträgt. (3) Während wir damit beschäftigt waren, die Verhärtungen und Bindungen des Gemüts aufzulösen, haben sich unmerklich drei **Heilsfähigkeiten** (*indriya*) im Herzen festgesetzt: **Vertrauen**, **Tatkraft** und **Achtsamkeit**. Sie sind die dynamischen Stützen des Übungswegs. Bei den Kämpfen leisten sie den entscheidenden Beitrag, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden.

Auf die vierte Heilsfähigkeit **Einigung** gab es schon einen Vorgeschmack, als das Gemüt entlastet und heller wurde. Die Wohlgefühle, die dabei auftreten, können die ‚Himmelsleiter der Gefühle‘ anstoßen, die bis zur Herzeneinigung (*samādhī*) hinaufreicht.

Natürlich wächst mit jeder Erinnerung an die Lehre, mit jedem gründlichen Besinnen die rechte Anschauung (*sammā-ditthī*), aus der sich die **Weisheit** (*paññā*) entfaltet, doch von der Heilsfähigkeit (*paññā-indriya*) können wir erst sprechen, wenn der Nachfolger den wahnlosen Anblick erlangt, den Stromeintritt.

Die 5 Heilsfähigkeiten verankern sich auf dem Heilsweg immer fester im Herzen, wo sie den Trieben allmählich die Kraft nehmen. Die Entfaltung der Heilsfähigkeiten ist von derart

zentraler Bedeutung, dass wir sagen können, ihre Stärke zeige den Fortschritt auf dem Heilsweg an.

In den ersten beiden Abschnitten der Rede M 16 hat der Buddha seinen Mönchen erklärt, wie sich ein Heilsgänger optimal auf die 4 rechten Kämpfe vorbereitet. In dem dritten Abschnitt, mit dem die Rede M 16 schließt, würden wir nun die Darlegung der 4 Kämpfe erwarten, doch der Erwachte überspringt die Erklärung der Kämpfe und deutet ihr Ziel an, die Entfaltung der 4 Machtfährten (*iddhi-pāḍā*):

„Da entwickelt, ihr Mönche, ein Mönch in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit dem Willen (*chanda*) erworbene Herzenseinigung (*samāḍhi*)“<sup>15</sup>

Weiterhin entwickelt er das Fundament der Geistesmacht (*iddhi-pāḍā*) ...

... durch die mit der Tatkraft (*virīya*) ...

... durch die mit der Herzensart (*citta*) ...

... durch die mit der Einfühlung (*vīmaṃsā*) erworbene Herzenseinigung.

Und: „Er gewinnt unbeugsame Entschlossenheit als Fünftes.“<sup>16</sup>

Damit ergeben sich dreimal fünf Schritte zur Herzenseinigung und „dieser fünfzehnfach heldenmütig gewordene Mönch ist fähig zur Durchbrechung, fähig zur Erwachung, fähig die unvergleichliche Sicherheit zu finden“.<sup>17</sup>

### Ausblick

Wir werden die ‚Lücke‘ (die 4 Kämpfe), die der Erwachte in der Rede M 16 gelassen hat, im zweiten Teil dieser Reihe folgerichtig auffüllen (mit rechter Bemühung) und im dritten Teil – folgerichtig – die Fundamente der übersinnlichen Macht entfalten. Dabei geht es gar nicht um übersinnliche Fähigkeiten als solche, sondern um die Voraussetzungen dafür. Das wird mitunter verwechselt. Um übersinnliche Fähigkeiten zu erlangen und ihre Wahrnehmungen dann auch noch zu ertragen, bedarf es eines vollkommen geeinten Geistes, eines klaren Willens, Energie und Herzensausbildung. Diese Fundamente entfalten die Machtfährten.

Rainer M. Gebers 31.05.2021. Überarbeitet 01/2023.

---

15 PD2728. Es sind verschiedene Übersetzungen des Pāli-Kettenworts *chanda-samāḍhi-padhāna-sankhāra-samannāgata* (M 16-ChS189) möglich. In Debes' verkürzter Übersetzung „in beharrlichem Vordringen“ kommen die drei Bedingungen für die Entwicklung des Fundaments Willen (*chanda*) nicht zum Ausdruck. Wörtlich heißt es (rückwärts gelesen): (1) durch Verinnerlichung, Durchdringung (*samannāgata*); (2) durch Kampfesaktivität, Bemühung (*padhāna-sankhāra*); (3) durch Einigung, Geistessammlung (*samāḍhi*). KEN übersetzt: „durch Innigkeit, Ausdauer und Sammlung“. Im dritten Teil dieser Reihe werden wir die Machtfährten ausführlich untersuchen.

16 PD2746. „Heldenmut“ (KEN). „... mit besonderer Ausdauer“ (HH.H327).

17 KEN.