

# Fünf Mittel gegen störende Gedanken



***So habe ich gehört: Einst weilte der Erhabene in Anathapindikas Bhikkhuhem im Jetahain bei Savatthi. Dort sprach er zu den Bhikkhus: „Wer meditieren will, der soll, je nach den Umständen auf fünffache Weise seine Vorstellungen überwachen:***

Wenn ihm bei einer Vorstellung, die ihm gekommen ist, schlechte, unheilsame Gedanken aufsteigen, die sich auf Wünsche, Abneigung oder Verblendung beziehen, dann soll er, von dieser Vorstellung ausgehend eine andere Vorstellung hervorrufen, die sich auf Heilsames bezieht, so daß ihm die schlechten, unheilsamen Gedanken schwinden und vergehen. Dann festigt sich sein Denken, es kommt zur Ruhe, richtet sich auf einen einzigen Gegenstand und sammelt sich.

Wie ein geschickter Maurer mit einem feinen Bolzen einen groben Bolzen her austreibt, so soll er mit einer heilsamen Vorstellung eine unheilsame vertreiben.

Wenn er nun eine heilsame Vorstellung hervorgerufen hat und ihm trotzdem wieder schlechte, unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er seine Aufmerksamkeit auf das Verderbliche dieser Gedanken richten und bedenken, daß sie unheilsam und beschämend sind und Leiden zur Folge haben. Tut er das, so schwinden ihm die schlechten Gedanken und vergehen, sein Denken festigt sich, es kommt zur Ruhe, richtet sich auf einen einzigen Gegenstand und sammelt sich.

Wie hübsche, gut gekleidete junge Leute, wenn ihnen eine tote Schlange oder ein toter Hund oder ein menschlicher Leichnam um den Hals gehängt wird, sich schämen und sich davor ekeln, so soll er bei unheilsamen Gedanken sich schämen und davor ekeln.

## DAS VITAKKASANATHANA - SUTTA

Wenn ihm trotzdem wieder unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er sie nicht beachten, als wären sie nicht da. Beachtet er sie nicht, dann schwinden und vergehen sie, sein Denken festigt sich, es kommt zur Ruhe, richtet sich auf einen einzigen Gegenstand und sammelt sich. Wie ein sehender Mensch, wenn er eine in seinem Gesichtskreis tretende Gestalt nicht sehen will, die Augen schließt oder wegblickt, so soll er unheilsame Gedanken nicht beachten, als wären sie nicht da.

Wenn ihm trotzdem wieder unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er sie nach und nach schwächer werden lassen und schließlich ganz einstellen. Auf diese Weise schwinden und vergehen sie.

Wie ein Mensch, der schnell geht, denkt: warum schnell? Ich könnte doch auch langsam gehen, und dann langsam geht; und dann denkt: Warum gehe ich langsam? Ich könnte doch auch stehenbleiben, und dann still steht; und dann denkt: Warum stehe ich? Ich könnte mich doch auch setzen, und sich dann setzt; und dann denkt: Warum sitze ich? Ich könnte mich doch auch legen, und er legt sich und geht so nach und nach von einer bewegteren Körperhaltung zu einer ruhigeren über; ebenso soll er unheilsame Gedanken nach und nach schwächer werden lassen und schließlich ganz einstellen.

Wenn ihm trotzdem wieder unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er die Zähne zusammenpressen, die Zunge an den Gaumen legen und sein Denken mit dem Geist niederringen und niederwerfen, so daß die unheilsamen Gedanken schwinden und vergehen.

Wie wenn ein starker Mann einen schwächeren am Kopf und an den Schultern packt, niederringt und niederwirft, so soll er unheilsame Gedanken niederringen und niederwerfen.

Wer sein Denken so in die Gewalt bringt, den nennt man Meister der Gedankenüberwachung. Er denkt nur, was er denken will. So hat er den Lebensdurst abgeschnitten, die Fessel abgestreift, den Dünkel ganz überwunden und dem Leiden ein Ende gemacht.“

***So sprach der Erhabene, und die Bhikkhus nahmen seine Darlegung mit Freude an.***

Aus: Buddhas Reden. Majjhimanikaya. Die Sammlung der mittleren Texte des buddhistischen Pali-Kanons, übersetzt von Kurt Schmidt. Leinen 1978 (Werner Kristkeitz Verlag)