

## T\_15 | Kleśas, lobha & dosa

*Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.*

Wir haben gehört: „Interesse kann *kleśas* schrumpfen lassen“. Im Folgenden werden wir die *kleśas* weiter erforschen.

Bezüglich der *Natur des Geistes* gibt es drei Merkmale:

- Der Geist ist transparent und klar
- Der Geist verfügt über ein Wissenselement
- Der Geist ist nichts Festes, sondern es sind flüchtige Momente, *cittas*, unzählige Geistmomente hintereinander. Der Geist ist leer, *sūnya*, leer von Etwas, was fest oder fixiert ist.

In den traditionellen Texten wird der Geist als „strahlend“, „leuchtend“, „klar“ beschrieben und der Buddha sagt sinngemäß: „Der Geist ist leuchtend, befreit von besuchenden Befleckungen!“

Das ist die Natur des Geistes, die *inne-wohnende* Natur des Geistes. Und sicherlich haben wir den Geist als solches erlebt. Das sind die Momente, in denen wir nicht in den *kleśas* verstrickt sind. Momente ohne die *Wurzel-kleśas* von Gier, Hass oder Verblendung.

*Kleśas* sind die *Befleckungen*, die *Verunreinigungen* im Geist. Sie sind *nicht* die Natur des Geistes! Sie sind ‚Besucher‘ des Geistes und sie treten auf, wenn die Bedingungen für ihr Entstehen zusammenkommen. Das ist die gute Nachricht: Wenn diese Bedingungen für das Entstehen *nicht* zusammenkommen, dann können sich die *kleśas* nicht manifestieren. Unheilsame Geisteszustände sind nicht immer da! Wenn wir sie erleben, dann haben wir eine Wahl, wie wir mit ihnen umgehen. Denn ‚auftauchen‘ werden sie schon, solange wir nicht erwacht sind.

Es kann manchmal vorkommen, dass wir das Gefühl haben in den *kleśas* zu ertrinken, ein Gefühl von Resignation, oder wir bewerten und verurteilen unsere Geisteszustände und eine gewisse Strenge kommt auf. Wir wollen sie ‚weghaben‘, ‚loswerden‘.

Der Buddha hingegen sagt im Satipaṭṭhāna-Sutta sinngemäß: „Nimm sie wahr, sehe sie und erkenne sie als das, was sie sind!“, nämlich als *unbeständig*, *substanzlos*, *nicht verlässlich*. Sie sind keine zuverlässige Quelle für Glück und Befreiung.

Wir erkennen und erforschen die *kleśas* in dieser Praxis nicht, um sie loszuwerden! Dieses ‚Loswerden‘ geschieht durch den Einsatz von Rechter Ansicht und Achtsamkeit im Rahmen unserer ethischen Praxis. Dadurch werden sie geschwächt und können verschwinden.

Weises Erkennen zwischen dem, was heilsam und unheilsam ist, dient nicht dazu, sich selbst zu verurteilen oder reaktiv gegen diese Zustände zu sein. Bewerten und Beurteilen kann unter Umständen eine Art von Sicherheit liefern, denn es ist weniger riskant, bei dem Bekannten zu bleiben! Es ‚gibt‘ uns etwas. Unsere Zweifel ‚geben‘ uns etwas. Leider führt das in eine Sackgasse. Wir bleiben stecken in „Sollen, Müssen, Müssten, Druck“. Das führt zu Verhärtungen und zu Leiden. Das tut weh. Da fehlt Metta!

Kann ich dem mitfühlend begegnen? Kann ich *da* sein?

Dazu ist Mut und eine gewisse innere Stärke erforderlich, um standhaft zu bleiben. Das ist sehr unangenehm und kann schmerzen. Halte es mitfühlend, als würdest du ein kleines Kind halten oder einen kleinen Vogel in den Händen.

„Weises Erkennen mit Achtsamkeit“ dient dazu, zu sehen:

- Welche Geisteszustände möchte ich kultivieren, weil sie zu Glück und Befreiung führen?
- Welche Geisteszustände möchte ich „aushungern“, weil sie Leid für mich selbst und für andere verursachen.

Dies erfordert wirkliches Vertrauen in den Prozess von Rechter Ansicht und Achtsamkeit. Sie tun ihren „Job“ und daraus entsteht Weisheit.

Die *klesas* haben jeweils ihre eigene Qualität: Begehren und Anhaften ist klebrig, es „greift hinaus“ in einer Nach-vorne-lehnen-Bewegung. Aversion ist feurig, flammt auf. Und die heldenhafte Begegnung mit ihnen ermöglicht uns, sie und ihre Freunde und Verwandten kennen zu lernen. *Es* ist eine große Familie.

## Lobha

*Lobha*<sup>1</sup> ist Gier, Begehren und kann sich auch äußern in Eifer, übereifrig sein und zu hohe Ansprüche stellen. Die Natur von *lobha* ist Kleben und Festhalten am Objekt. *Achtsamkeit* ist wie Teflon, sie haftet nicht an dem Objekt.

Wir haben schon früher gesehen: Greifen und Anhaften zu erkennen, ist eine Quelle von Freude. Du erkennst die Begrenztheit der Befriedigung dieser Objekte und das ist Anlass zur Freude!

Der Buddha redet von „Vollkommener Befreiung von Begehren“. Dies ist eine Art *Ent-täuschung*, eine Desillusionierung, dass die Phänomene mich befriedigen und letztendlich erfüllen könnten. Wir sind von den Dingen weniger verzaubert, weniger versklavt.

Dies Begehren haben wir lange, lange kultiviert, das lässt sich nicht mit einem Mal „abschneiden“. Subhuti vergleicht Begehren mit einem dicken Seil<sup>2</sup>, das aus ganz vielen Fäden besteht. Und es ist die stetige Praxis, diese Fäden zu lösen. Du kannst dieses dicke Seil nicht leicht durchschneiden. Aber du kannst die Fäden schwächen, zerreißen.

## Dosa

*Dosa* steht für Aversion und Abneigung.

Übe zu erkennen, wann Aversion im Geist ist, und zu unterscheiden zwischen dem Geisteszustand Aversion und der dahinter liegenden Geschichte. Wenn wir *dosa* bewerten und verurteilen, dann befeuern wir die Aversion ebenso wie durch die Gedanken über die Quelle, über den Auslöser von *dosa*.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Merke „L“ wie Lust

Lobha ist ein Synonym von *rāga* und *tanhā*.

<sup>2</sup> Subhuti, *Buddhist Vision: A Path to Fulfillment*. 2004

<sup>3</sup> Hier erfolgt ein Verweis auf den Umgang mit starken Emotionen.

Können wir Hass und Abneigung als unpersönliche Energie sehen? Interesse daran hilft uns zu erkennen, was die Natur von *dosa* ist – nämlich heiß, stürmisch und zerstörerisch. Wenn wir die Natur der *klesās* erkennen, ermöglicht dies Verstehen, Verstehen aus Erkenntnis. Dies braucht Geduld und Interesse. Das ist etwas ganz Anderes, als zu versuchen, dies intellektuell, theoretisch zu verstehen, darüber zu grübeln und erklären zu wollen. Die intellektuelle, analysierende Auseinandersetzung mit den *klesās* hat seinen Platz. Aber nicht, in der direkten Begegnung mit ihnen.

Analayo sagt: „Für den Arahant ist die unbefriedigende Natur aller Phänomene nicht mehr in der Lage, Leiden zu verursachen“. Der Arahant sieht die unbefriedigende Natur, aber das führt nicht mehr zu Leid, weil er es durchschaut hat. Und das ist die Praxis.

Wir erleben und kennen auch die Momente des klaren Sehens. Momente des Erwachens. Die gilt es wahrzunehmen, zu feiern und sich daran zu erfreuen.