

## T\_16 | Moha

*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.*

Dies ist ein sehr bekannter Vers aus dem Dhammapada:

*Kein Feuer brennt so wie die Gier.  
Kein Griff greift fester als der Hass.  
Kein Netz verstrickt so wie der Wahn.*

Das sind die *kleśas*. *Moha* ist die Verblendung, der Wahn: Es ist, als wären wir hoffnungslos verstrickt in einem Netz. Während Achtsamkeit nicht haftet wie Teflon, ist *Moha* wie Klettverschluss mit ganz vielen kleinen Haken, die ineinandergreifen. Wie kriegt man das auseinander?

Wann ist Verblendung da? Wie können wir Verblendung erkennen? Es ist nicht so leicht, aus der Verblendung die Verblendung anzuschauen. Aber es gibt Möglichkeiten.

Verblendung ist am Werk, wenn wir Konzepte im Geist für die Realität halten. Wir können das merken, wenn wir Absolutheiten im Geist erleben und zum Beispiel denken: „Es ist immer so! Immer kommt sie zu spät! Nie kommt sie pünktlich“ Stimmt das? Immer? Nie? Diese kleinen Wörter sagen viel aus. „Alle wollen mich sprechen!“ Zwei Personen haben gefragt, ob sie mich sprechen könnten. Was ist die Wirklichkeit und was ist die Verblendung, die anfängt, zu verstricken und Neues zu kreieren? „Alle wollen mich sprechen.“ Dann bin ich wichtig. Das ist Verblendung und auch Dünkel. Die *kleśas* haben eine große Anziehungskraft.

Verblendung ist am Werk, wenn wir auf unseren Meinungen beharren: „Porridge, macht man so! Das ist ganz klar.“ „Den Abwasch macht man so!“ Auch unbemerkte Spekulationen, Annahmen, Unterstellungen gehören dazu. Wenn du zu wissen glaubst, warum jemand etwas macht, dann ist Verblendung am Werk. Wenn du zu wissen glaubst, wie eine Person ist, dann ist Verblendung am Werk. Es ist schwer genug, sich selber kennenzulernen, und wir sind so kühn zu behaupten, wie jemand anderes ist.

Bei Sangharakshitas erstem Besuch im Buddhistischen Zentrum in Essen war ich, zusammen mit einer kleinen Gruppe, zu einem gemeinsamen Essen eingeladen. Ich saß direkt neben ihm. Ich war noch Mitra und fand, dass dies eine gute Gelegenheit sei, eine kluge Frage stellen. Ich habe geschwitzt, rumformuliert und gedacht: „Was kann ich ihn fragen? Ich will die Gelegenheit nutzen.“ Bis dahin hatte Bhante alle Ordinationen selbst durchgeführt und allen Ordinierten den Namen selber gegeben. Die Ordensnamen beziehen sich immer auf ganz bestimmte Qualitäten des individuellen Menschen. So habe ich ihn dann gefragt: „Ja Bhante, mit diesen Ordensnamen, kennst du die zu Ordinierenden alle so gut, dass du das alles so sehen kannst?“ Ich wollte wissen, wie sein Geist funktioniert, was er alles so sieht. Er hat ja sehr große Augen und diese Brille! Und dann drehte er sich zu mir mit *diesem* Blick und sagte: „Kann man jemals eine andere Person wirklich kennen?“. Das war das Ende der Unterhaltung.

Auch in unserem Umgang mit dem Dharma beharren wir manchmal auf Absolutheiten. Man kann Menschen mit einem Dharma-Knüppel über den Kopf hauen: „So ist es!“ Da offenbaren sich sehr feste Meinungen und Ansichten.

Wir üben uns darin falsche Ansichten hinter uns zu lassen und Rechte Ansicht zu entwickeln, doch letztendlich geht es darum, sich von allen Ansichten zu befreien. Wir brauchen Rechte Ansichten, damit wir lernen mehr in Einklang mit der Realität zu kommen und dann lassen wir irgendwann alle Ansichten los.

Wenn wir *moha* nicht erkennen, dann öffnet sich auch leicht die Tür für Zweifel. Wir reimen uns etwas zusammen und stellen alles in Frage.

Man muss sich darüber im Klaren sein und sich keiner Illusion hingeben: Verblendung begleitet uns lange. Wichtig ist es, *moha* kennenzulernen damit vertraut zu werden. Wie zeigt sich Verblendung in meinem Geist? Wie zeigt sich Verblendung in meinem Verhalten?

Mit viel Demut und Erschrecken habe ich festgestellt, dass ich bei Verblendung gleich den Stempel „Schlecht!“ aufgedrückt habe. Mit Begehren oder Abneigung kann ich umgehen. Da habe ich etwas. Aber Verblendung will ich nicht haben. Das war eine sehr interessante Erfahrung.

Durch Achtsamkeitspraxis ist es möglich zu merken: Verwirrung ist da. Unklarheit ist da. Nicht-Wissen ist da. Unentschlossenheit ist da. So kommen wir der Verblendung näher. Es ist nicht schlimm, verwirrt zu sein. Es ist nicht schlimm, du bist kein schlechter Mensch, wenn du unklar bist. Wichtig ist es, die *klesas* im Gewahrsein zu erkennen. Wenn wir sie nicht erkennen, sitzen sie am Steuer anstelle Rechter Ansicht.

Verblendung ist die letzte der zehn Fesseln. Die achte Fessel ist *māna*<sup>1</sup>: Wir vergleichen uns mit anderen<sup>2</sup> und erleben immer noch einen Rest von Egozentriertheit. Das wird uns wohl noch länger begleiten. Die vorletzte Fessel ist Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit. Ist das nicht interessant? Und wir glauben, ich komme hier auf Retreat und in zwei Wochen habe ich es geschafft. Verblendung!

---

<sup>1</sup> Dünkel, Stolz, Ansicht, Meinung, Einbildung

<sup>2</sup> Ich bin ebenso, ich bin schlechter, ich bin besser.