

T_09 | Citta - Kontemplation des Geistes

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.

Direkte Erfahrung

Um den Geist zu transformieren müssen wir den Geist erst kennenlernen. Erst dann kann die Transformation beginnen. Dharma-Praxis ist Geistestraining, die Befreiung des Herzen und Schulung des Geistes. Mit Geist meine ich *citta*¹: Herz-Geist.

Es gibt in der Tradition viele Listen, Modelle und Bilder, die uns helfen können, den Geist und seine Qualitäten besser kennenzulernen, mit ihm vertraut zu werden, und die Geisteszustände zu identifizieren. Sehr empfehlenswert und hilfreich ist in diesem Zusammenhang Sangharakshitas Buch *Herz und Geist*² *verstehen*. Sangharakshita zeigt hier Facetten des Geistes auf, die wir häufig übersehen, weil uns dafür das Vokabular fehlt. Das Dharma-Studium im Allgemeinen hilft uns zu verstehen wie unser Geist, wie Erleben funktioniert. Zum Beispiel hat mich das Lebensrad, als ich es kennenlernte, richtig fasziniert. Es geht darum, all das im Erleben nachzuvollziehen, in der direkten Erfahrung.

Modelle oder Landkarten können wir lesen und intellektuell verstehen, aber wir müssen das Land bereisen und aus eigener Erfahrung erleben, wie es da wirklich aussieht. Wenn du wissen möchtest, wie es in Indien ist, dann musst du dorthin fahren und Indien direkt erleben, spüren, riechen. Nur dort gibt es diese Gerüche, diesen Staub und Krach, das indische Leben.

Mitten drin zu sein, das ist Dharma-Praxis, das ist Satipaṭṭhāna-Praxis.

Den Geist verstehen

Im dritten *Satipaṭṭhāna* fordert der Buddha uns dazu auf, bewusst auf die Anwesenheit und Abwesenheit von Geisteszuständen zu achten:

Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend? Hier erkennt er einen Geist voller Begierde als ‚voller Begierde‘ und einen Geist ohne Begierde als ‚ohne Begierde‘; er erkennt einen zornigen Geist als ‚zornig‘ und einen zornlosen Geist als ‚zornlos‘; er erkennt einen verblendeten Geist als ‚verblendet‘ und einen nicht verblendeten Geist als ‚nicht verblendet‘; er erkennt einen zusammengezogenen Geist als ‚zusammengezogen‘ und einen zerstreuten Geist als ‚zerstreut‘; er erkennt einen weiten Geist als ‚weit‘ und einen engen Geist als ‚eng‘; er erkennt einen übertreffbaren Geist als ‚übertreffbar‘ und einen unübertreffbaren Geist als ‚unübertreffbar‘; er erkennt einen konzentrierten Geist als ‚konzentriert‘ und einen unkonzentrierten Geist als ‚unkonzentriert‘; er erkennt einen befreiten Geist als ‚befreit‘ und einen unbefreiten Geist als ‚unbefreit‘.³

¹ Der Begriff *citta* wird im Vortrag „T_10_Geist und Denken“ ausführlicher behandelt.

² Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik.* do-evolution 2012

³ Bhikkhu Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna.* Verlag Beyerlein & Steinschulte 2010, S. 17

Bei der Erforschung unserer Sinneserfahrungen haben wir von Bahiya gelernt: "Im Gehörten nur das Gehörte."⁴ Häufig erleben wir aber, dass der Geist direkt auf den Inhalt des Gehörten springt und sich damit beschäftigt. Im Geist kommen Erinnerungen hoch und die „Geschichtenspinmaschine“ springt an, begründet, erklärt, interpretiert.

Im Honigkuchen Sutta steht geschrieben:

*Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufert man begrifflich aus.*⁵

In einer anderen Übersetzung liest man:

Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber wir nachdenken, belagert, bestürmt, attackiert und fesselt uns.

Wir bleiben nicht bei dem, was unmittelbar da ist, wir denken nach, verzerren dabei das Gesagte und bilden uns Meinungen.

Dieses Sutta ist als Honigkuchensutta bekannt, weil Honig so schön süß ist:

Darauf sprach der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: «Wenn ein Mensch, der fast verhungert ist, einen Honigkuchen findet und ihn isst, dann schmeckt er ihm köstlich. Ebenso wird ein Bhikkhu, der im Geiste gut vorbereitet ist, wenn er den Inhalt dieser Lehrdarlegung weise durchdenkt, hoch befriedigt sein und Geistesklarheit erlangen. Wie sollen wir diese Darlegung nennen!»

«Nennt sie die Honigkuchen-Darlegung!»

*So sprach der Erhabene. Die Bhikkhus nahmen seine Worte mit Freude und Dank an.*⁶

Weiterhin deutet der Buddha in einem folgenden Sutta darauf hin, dass unser Denken zudem unsere Neigungen und Handlungen formt. Wir werden, worüber wir häufig nachdenken.

*Woran man viel denkt, dahin neigt sich das Gemüt. Denkt man viel an Entsagen, an Freundlichkeit oder an Friedfertigkeit, hat man Gedanken an Sinnenlust, an Missgunst und Gewalttat beiseite geschoben ...*⁷

Wie leicht ertappen wir uns in Situationen, in denen wir alles besser wissen, in denen wir genau zu sehen meinen, was fehlt, was richtig ist, was falsch ist. In solchen Situationen kann uns die Neigung unseres Geistes sofort auffallen. Man sollte sich deshalb nicht als schlechten Menschen verurteilen, sondern einfach wahrnehmen, dass dies die Neigung des Geistes ist.

Dann besteht die Möglichkeit einen Entschluss zu fassen, den Geist zum Guten, zum Schönen und zum Wahren zu wenden, so wie es der Buddha im Folgenden zum Ausdruck bringt:

⁴ https://www.mb-schickel.de/Bahiya%20Sutta_Piya%20Tan.pdf

⁵ <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m018z.html>

⁶ http://palikanon.com/majjhima/kurt_schmidt/m018.htm

⁷ http://palikanon.com/majjhima/kurt_schmidt/m019.htm

Wie ein Rinderhirt im letzten Sommermonat, wenn die Ernte eingebracht ist, die Rinder in seine Obhut nimmt und unter einem Baum oder unter freiem Himmel nur die Rinder aufmerksam zu beobachten hat, ebenso musste ich nur die Denkgegenstände aufmerksam beobachten.⁸

Meistens verstricken, verirren und versklaven wir uns in Kommentare über das Geschehen und diese Kommentare können emotionaler, intellektueller oder psychologischer Natur sein. Diese psychologischen, emotionalen, intellektuellen Interpretationen sind auch Neigungen unseres Geistes, die uns in Richtung Dukkha führen. Wir verstricken uns im diskursiven Denken. Maitreyabandhu benennt das dritte Satipaṭṭhāna in seinem Buch über Achtsamkeit als „Die Geschichten, die wir uns erzählen“.⁹

Wenn wir uns diese Geschichten erzählen, dann können wir uns fragen: „Ist das so, stimmt das, ist es wahr, was ich mir erzähle?“ Es ist wirklich wichtig zu erkennen, dass diese Geschichten Gedanken sind und nicht die Tatsachen selbst, wie das folgende Beispiel dies schön illustriert:

Als Teenager trug ich eine Brille und war sehr eitel und wenn ich ein Date hatte, eine Verabredung mit einem jungen Mann, habe ich aus der Eitelkeit heraus die Brille nicht getragen. So, ohne Brille und stark kurzsichtig, bin ich zu dem vereinbarten Treffpunkt gegangen und habe deshalb manchmal meine Verabredung nicht gesehen. Ich war dann sehr traurig und bin wieder nach Hause gegangen. In meiner Wahrnehmung, in meiner Wahrheit war der junge Mann nicht gekommen und ich dachte, dass ich einen Korb bekommen hätte. Offensichtlich, so dachte ich, war ich nicht attraktiv genug. Vielleicht sollte ich doch ein wenig mehr abnehmen oder die Haare anders tragen.

Wir verwechseln die Gedanken über das, was wir wahrnehmen, mit der Erfahrung selbst. Dies ist *paṇca*¹⁰. Und es sind diese Geschichten und diese Neigungen des Geistes, die uns zu der Person machen, die wir sind: Ich bin nicht attraktiv genug, ich habe nicht die richtige Frisur, ich bin nicht so oder so. Wir haben die Tendenz uns die gleiche Geschichte immer wieder zu erzählen, vielleicht mal in einer anderen Auslegung, mal rot mal gelb. Und meistens sind sie verwurzelt in einem bestimmten Selbstbild, das wir von uns haben.

Es ist wirklich wichtig sich daran zu erinnern, sich zu vergegenwärtigen, dass es sich dabei um Geschichten handelt, um Spekulationen, Annahmen und Unterstellungen. Deswegen stelle dir die Frage: „Ist das so? Stimmt das?“ Und manchmal ist es notwendig dem nachzugehen, um es herauszufinden. Die Neigung des eigenen Geistes kennenzulernen ist höchst befreiend.

Während eines Retreats habe ich in einem Meditationsgespräch über meine Praxis geredet und eines Tages sagte mein Gesprächspartner zu mir: „Es gibt in deinem Geist eine Neigung, sich Sorgen zu machen.“ Es war so befreiend, diese Neigung zur Besorgtheit zu erkennen. Mir wurde nicht gesagt: „Du machst dir immer so viele Sorgen!“ Es war einfach die Aussage, da ist eine Neigung in deinem Geist sich Sorgen zu machen. Mir war es vorher nicht so bewusst, dass mein Geist eine Neigung hatte, sich Sorgen zu machen. Aber jetzt konnte ich dies annehmen und erkennen, dass es stimmte. Ich erkenne es nun schneller, wenn Sorgen meinen Geist trüben und ich kann mich fragen: „Ist das jetzt hilfreich? Stimmt das? Ist es wahr?“

⁸ ebenda

⁹ Maitreyabandhu, *Leben in voller Achtsamkeit: Ein praktischer Kurs*. Beyerlein u. Steinschulte 2012

¹⁰ Sanskrit: prapañca

Es ist wichtig die Geisteszustände und die Neigungen zu erkennen und wahrzunehmen, damit wir uns nicht darüber oder damit identifizieren. Geistige Aktivitäten, diese Neigungen, diese Gedanken sind temporäre flüchtige Ereignisse, leer und substanzlos. Wenn wir den Geist besser kennenlernen und diese Prozesse bemerken, dann eröffnet sich die Möglichkeit sich anders zu verhalten, anstatt den gewohnheitsmäßigen, konditionierten Neigungen zu folgen.

Die Praxis beginnt damit, dass wir merken, ob ein bestimmter Geisteszustand anwesend oder abwesend ist, ob er negativ oder positiv, heilsam oder unheilsam ist. Und dann erforschen wir diesen Geisteszustand mit der Achtsamkeit. Wir können uns fragen, wie sich der Geisteszustand jetzt anfühlt. Wie fühlt sich zum Beispiel Besorgtheit, Ärger, Langeweile, Müdigkeit, Dankbarkeit oder Freude an? Wie fühlt es sich an, wenn Unruhe da ist? Woher weißt du, dass Unruhe da ist? Welche Signale gibt es? Wie fühlt sich Ruhe an? Erforsche, wie sich dieser Geisteszustand in deiner jetzigen Erfahrung manifestiert.

Es ist fundamental seinen eigenen Geisteszustand zu erkennen, um angemessen, weise und im Einklang mit unserem Ziel zu handeln. Manchmal kann Achtsamkeit an sich eine direkte Wirkung haben, denn dadurch öffnet sich ein Raum der Freiheit, so dass man weniger verstrickt und verfangen ist. Achtsamkeit nährt nicht das Unheilsame, sie nährt das Heilsame, die schönen Qualitäten des Geistes.

Manchmal braucht es mehr und wir erinnern uns an die ethischen Vorsätze, an unsere Praxis von Ethik. Die ethische Dimension von Achtsamkeit, die uns vor unheilsamem Handeln beschützt, wird durch *apramāda*¹¹ hervorgehoben. Wir erinnern uns an die letzten Worte des Buddhas „*appamādena sampadetha*“, die üblicherweise mit „Mit Achtsamkeit strebt weiter“ übersetzt werden.

Manchmal sind Geisteszustände und Emotionen wirklich sehr stark und es reicht nicht, diese wahrzunehmen oder zu benennen oder uns an die ethische Dimension zu erinnern. Dann müssen wir vielleicht zu anderen Werkzeugen greifen, wenn wirklich starker Ärger oder starke Wut da sind. Es kann hilfreich sein aus der Situation heraus zu gehen. Begib dich in den Wald, schaffe Raum bevor du etwas unternimmst, was dir oder anderen Schaden zufügen würde oder was du bereuen würdest.

Auf einem Retreat hat mich ein guter Freund einmal zum Holzhacken geschickt. Zu der Zeit war ich noch Mitra. Ich war so wütend und ärgerlich auf eine Person auf dem Retreat und war darin völlig verfangen. Ich folgte glücklicherweise dem hilfreichen Vorschlag und habe Holz gehackt und war damit geschützt, nicht aus dieser Wut heraus zu handeln, weder mir gegenüber noch dieser anderen Person gegenüber.

In *Buddhas Meisterworte* sagt Sangharakshita:

Wo Gedanken notwendig sind, nur zu. Aber denk einfach nur das Notwendige und schweife unterwegs nicht ab. Und wenn du merkst, dass du doch abschweifst, mach kein Drama daraus, lass den radikalen¹² Augenblick des Gewahrseins einfach sein, was er ist, nicht mehr und

¹¹ Pali: *appamāda*

„Auf der Grundlage von Nicht-Anhaften, Hasslosigkeit und Unverblendung verbunden mit Eifer berücksichtigt der *apramāda* alles, was positiv ist, und schützt den Geist vor Dingen, die nicht befriedigen können.“ (*Abhidharma-samuccaya*). Siehe dazu: Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. do-evolution 2012, S. 203ff

¹² Im Original: *kritischen*

*nicht weniger. Der Augenblick des Gewahrseins ist nur eben dazu da: gewahr sein. Für Spekulationen über das Warum und Wozu des gegenwärtig Gegebenen ist hier kein Platz. Gib das innere Kommentieren auf, dieses vom Ego veranstaltete deutende „dadurch“.*¹³

Lass das Gewahrsein der Gedanken, der Geisteszustände, der Emotionen zu einer Gewohnheit werden, damit du eine andere Beziehung zu ihnen entwickeln kannst.¹⁴

Wie wir das machen, das ist die nächste Etappe der Reise. Damit werden wir uns im Folgenden beschäftigen.

¹³ Sangharakshita, *Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipaṭṭhāna-Sutta*. Lotos Verlag 2004, S. 185

¹⁴ Laut Bodhimitra soll Sangharakshita gesagt haben: „We should be watching our minds all the time.“ „Wir sollten immer unseren Geist beobachten.“