

T_10 | Geist und Denken

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.

Citta

Was ist der Geist? Das ist keine leichte Frage und letztlich kann man nur selber für sich entdecken, was der Geist wirklich ist. Wir haben schon im letzten Vortrag von Sangharakshitas Aufforderung gehört, dass wir die ganze Zeit unseren Geist beobachten sollen, "watching the mind". Wir sollen vertraut werden mit unserem Geist, näher herantreten und dem Geist mehr auf die Schliche kommen. Dadurch können wir entdecken, was Geist eigentlich ist.¹

Wir können den Geist zum Beispiel durch seine Funktionen, Aktivitäten und Zustände kennenlernen. Wir erleben Denken, Wahrnehmung (*samjñā*)², Gefühle (*vedanā*), Emotionen, Stimmungen, Erinnerung, Wissen, Gewahrsein, Ruhe, Zufriedenheit, Interesse, Dumpfheit, Langeweile, usw. Im Gegensatz zu unserem üblichen Sprachgebrauch unterscheidet man in östlichen Kulturen nicht zwischen Herzens- und Geistesqualitäten. Man spricht von *Citta*. Der Buddha sprach davon im Plural: *Cittas*. Er sprach nicht von *citta*, als wäre es ein Ding, eine Identität. *Cittas* sind flüchtige, augenblickliche, geistige Ereignisse im endlosen Strom. Man kann sich das vorstellen wie ein Daumenkino, eine schnelle Abfolge von Ereignissen, aus denen sich für uns ein Bild ergibt. Das ist ein dynamischer Prozess. Wenn wir Geist überhaupt als etwas beschreiben würden, dann wäre es eher wie ein Fluss, ein Strom, ein Feuer. Momente, die miteinander verbunden sind in einem ununterbrochenen Kontinuum.

Als Menschen verfügen wir über reflexives Bewusstsein. Wir wissen, dass wir wissen. Das ermöglicht überhaupt die Praxis von Achtsamkeit. „Ich weiß, dass ich höre.“ Dies ermöglicht uns, unser Gewahrsein mehr und mehr zu verfeinern. Dies ist etwas Wunderbares! Das ist nämlich die Grundausstattung, damit Erleuchtung möglich ist. Rudimentäre Aufmerksamkeit, diese anfängliche Aufmerksamkeit liegt in der Natur des Geistes und ist ein allgegenwärtiger Geistesfaktor. Der Geist springt immer auf etwas. Er geht immer irgendwohin. Das ist, was er macht. Das ist aufmerken. *Manasikāra*³. Dieses Aufmerken erhellen wir, indem wir uns dessen bewusst werden, und so kommt mehr Klarheit und Erkennen hinzu, das Potenzial für Erwachen.

Aber wir müssen den Weg gehen wollen, und wir müssen die angemessenen Mittel anwenden. Dafür ist Achtsamkeit unumgänglich. Warum ist es zum Beispiel wichtig auf unsere Stimmung zu achten, ein Stimmungsscheck am Morgen beim Aufstehen, im Laufe des Tages, am Abend? Wir sind unser unserer Stimmung häufig nicht bewusst, das läuft im Hintergrund ab und färbt das Wahrnehmen oder das Erleben. Wenn man sich gewahr wird „heute Morgen bin ich irgendwie dumpf, mürrisch aufgewacht“, dann kann man ein bisschen wacher sein in seinem Wirken, in seinem Umgang mit sich

¹ Sehr empfehlenswerte Lektüre dazu:

Subhuti, *Mind in Harmony, The Psychology of Buddhist Ethics*. Windhorse Publications 2015

² Erkennen und einordnen

³ Siehe dazu: T_07_Sati und Sampajañña, S. 1

und anderen. Wir erkennen: "Ah, vielleicht muss ich heute besonders vorsichtig sein, weil ich schlecht gelaunt aufgewacht bin". Das ist die beschützende Funktion von Achtsamkeit.

Der Geist ist nicht nur Denken und er wohnt nicht im Kopf – falls du das mal gedacht hast. Um die Geistesaktivitäten bei Meditierenden neurowissenschaftlich zu untersuchen hat man Elektroden auf den Köpfen der Meditierenden befestigt. Als tibetische Mönche dies gesehen haben, mussten sie lachen: "Die Westler glauben, der Geist sei hier oben, dabei sitzt er in der Herzgegend."

Wenn wir die Schreinbegrüßung durchführen, dann machen wir das mit Körper, Rede und Geist und führen dabei unsere gefalteten Hände zum Kopf, zum Hals und zum Herzen. Der Bereich des Herzens repräsentiert hier den Geist.

Wo glauben wir, ist unser Geist? In einer berühmten Belehrung Milrapas⁴ bekommt ein Hirtenjunge die Aufgabe, den Geist zu suchen:⁵ Suche den Geist. Wo ist er? Wo wohnt er? Wie sieht er aus? Welche Farbe, welche Form hat er? Das zu erforschen ist ein faszinierendes Vorhaben!

Denken

Wir verbringen viel Zeit mit Denken sowohl im Alltag als auch in der Meditation. Wir denken über die Vergangenheit, über die Zukunft. Es lohnt sich, seine eigene Einstellung zu Gedanken und zum Denken zu überprüfen und das besonders bezüglich Meditation. Hast du die Einstellung, du solltest in der Meditation nicht denken? Der Geist sollte leer sein? Denken ist etwas Schlechtes in der Meditation?

Denken an sich ist nichts Schlechtes. Das ist, was der Geist macht - unter anderem. So wie die Augen sehen und Ohren hören, denkt der Geist. Und das ist nötig. Es ist manchmal sehr wichtig zu denken. Solange du einen Geist hast, wirst du Gedanken und Emotionen haben. Du kannst Tee nicht ohne Teeblätter haben, Geist nicht ohne Gedanken und Emotionen. Es ist wichtig, sich die eigene Einstellung über Denken in Meditation bewusst zu machen, ansonsten verfängt man sich in der Falle, sich selbst zu verurteilen, die Meditation als ‚schlecht‘ zu bewerten, sich als Versager zu sehen.

Wichtig ist es, eine weise Beziehung zu unseren Gedanken zu entwickeln. Kann ich die Gedanken anschauen, statt aus ihnen herauszuschauen? Gedanken steigen auf. Sie gehen einher oder werden begleitet von *kleshas*⁶ oder sie gehen einher mit heilsamen Weisheitsqualitäten. Wenn wir Denken abschaffen wollten, wie könnten wir dann *sampajañña* praktizieren? Wie könnten wir sonst erwägen, was jetzt angemessen und hilfreich für diese Situation ist, in der ich mich gerade befinde? Das erfordert denken. Weisheitsmomente im Geist zu erkennen unterstützt ihr Wachstum.

Wir haben im Satipaṭṭhāna-Sutta gehört, dass man durch die Achtsamkeit auf den Geist erkennt, was im Geist anwesend und was abwesend ist, um sich dann zu fragen: „OK, welche Bewohner des Geistes möchte ich mehr einladen?“ Gedanken zu erkennen ist die Aufgabe von Achtsamkeit, nicht sie zu stoppen. Es ist nötig, Geisteszustände, auch Gedanken, zu erkennen, damit wir uns nicht mit ihnen identifizieren. Wir sehen sie als temporäre Erfahrungen, sie sind flüchtig, sie sind konditioniert. Die Praxis besteht darin, wie wir uns zu den Gedanken verhalten, nicht ob sie da sind oder nicht. Wie verhalte ich mich dazu? Bin ich in den Gedanken verloren? Verstrickt? Mit dem Papañca-Zug unterwegs? Bin ich mir des Gedankens gewahr?

⁴ Milarepa (1040 - 1123) war ein tantrischer Meister und Begründer der Kagyü-Schulen des tibetischen Buddhismus. Er lebte viele Jahre seines Lebens in völliger Abgeschiedenheit.

⁵ Shepherd search for mind

⁶ Geistesgifte, geistige Befleckungen, Verunreinigungen. Pali: kilesa

Gedanken werden auf zwei Arten genährt: Einerseits indem wir den Gedanken glauben, ihnen höchste Autorität zusprechen und indem wir die Gedanken ablehnen, loswerden wollen oder verurteilen. Das füttert sie, das wirft Öl aufs Feuer. Gedanken haben aus ihrer Natur heraus keine Macht, sie besitzen nur die Macht, die wir ihnen geben. Und sie erzählen nicht die Wahrheit. Das habe ich mir jahrelang ganz groß über meinem Schreibtisch aufgehängt. Du musst Deinen Gedanken nicht glauben. Das befreit.

Es gibt verschiedene Arten von Gedanken. Unter anderem Planen, Fantasieren, Kommentieren, Kritisieren, Spekulieren, Erinnern, Erklären, Analysieren, Interpretieren, Träumen. Vielleicht hast du deine eigene Lieblingsvariante. Die Übung ist, die Gedanken zu sehen. Die Methode des Benennens hilft uns dabei. "denken, denken". Manchmal genügt das Benennen, man hat den Gedanken gesehen und benannt. Manchmal ist es nötig, das Benennen zu wiederholen, und manche Gedanken oder Gedankenketten sind hartnäckiger. Wenn das gleiche Thema immer wieder auftaucht, sieh es als das, was es ist, als eine Geschichte. "Ach, das ist die ‚Wie wende ich das zuhause alles an‘ Geschichte". "Es ist die ‚Was mache ich als Erstes, wenn ich hier wieder wegfahre?‘ Geschichte". "Es ist die ‚Ich muss noch etwas für die Arbeit erledigen‘ Geschichte".

Gedanken oder Geschichten, die immer kommen, vergleicht Joseph Goldstein mit der Endlosschleife eines Tonbands. Es läuft und läuft und es wiederholt sich. Eine andere Methode, die er für sich erfolgreich ausprobiert hat, ist das Zählen der Wiederholungen. Und irgendwann, wenn man zum Beispiel bei zweihundertfünfzig angelangt ist, kann man nicht anders, als darüber zu lachen.

Es wirkt auch unterminierend, wenn man sieht, wie man mit diesen Gedanken sein Selbst kreiert, nämlich durch die Identifikation mit dem Inhalt der Gedanken. Hier kann das Benennen etwas anders angewandt werden, indem ich die Geschichte, in die ich mich verstrickt habe, als Gedanke erkenne und benenne: „Der Gedanke, sie mag mich nicht, ist da". "Der Gedanke ist da, ich habe etwas falsch gemacht". "Der Gedanke ist da, ich verstehe das alles nicht". Das kreiert etwas Abstand, wir rahmen es ein.

Wir hatten bereits gehört: „Worüber wir häufig nachdenken wird zur Neigung des Geistes“. Deswegen ist es so wichtig mitzubekommen, welche Gedanken uns immer wieder besuchen, sonst stärken wir zum Beispiel unsere Neigung zum Planen oder zu Besorgtheit.

Gedanken sind ein geistiges Phänomen. Sie sind nicht gut, sie sind nicht schlecht, sie besitzen keinen höheren Wert als andere Phänomene.

Wenn wir uns mehr mit Geist beschäftigen, möchten wir nicht in einem riesigen Ballon von Geist verschwinden. Deshalb ist es während des Tages sehr wichtig, die Achtsamkeit in Bereichen zu verankern, wo es leichter und konkreter ist, zum Beispiel bei der Achtsamkeit auf den Körper und auf seine Bewegungen, bei täglichen Aktivitäten. Bleib bei der Gehmeditation mit deinem Gewahrsein bei der Bewegung, bei der Berührung, und öffne dich zwischendurch für ein entspanntes, rezeptives Gewahrsein von Hören und Sehen. Wenn Gedanken da sind, nimm sie einfach wahr und versuch nicht den Geist zu erforschen während des Gehens. Sei rezeptiv, das genügt. Langeweile ist da, gut, geh zurück in den Körper. Aufregung oder Freude ist da, gut, geh zurück in den Körper. Grübeln merken, ausspielen lassen, zurück in den Körper.

Jeder Moment ist der richtige Moment, um Achtsamkeit zu üben. Lebe jeden Augenblick mit liebevoller Präsenz. Das nimmt die Schwere aus der Praxis.