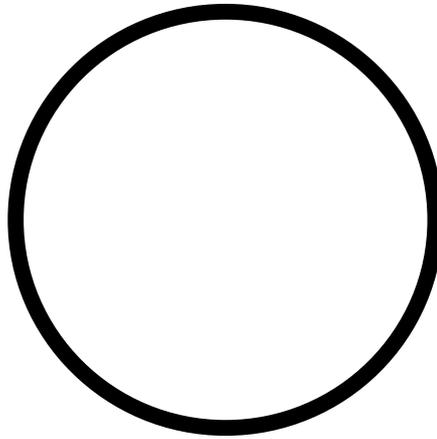

DIE NATUR DES GEISTES



von
Geshe Thubten Ngawang

Die Natur des Geistes wird nicht nur im Buddhismus thematisiert, sondern auch in Philosophien, Wissenschaften usw. Im Buddhismus werden allerdings besondere Erklärungen über den Geist gegeben, die auf der Überlegung beruhen, daß das Kontinuum des Geistes ohne Anfang und ohne Ende ist. Wenn wir unser Bewußtsein oder das eines anderen Wesens in die Vergangenheit zurückverfolgen, so können wir keinen Anfangspunkt finden; und auch was die Zukunft angeht, so wird sich das Bewußtsein ununterbrochen weiter fortsetzen ohne ein zeitliches Ende.

Weiter geht man davon aus, daß die Qualität des Bewußtseins, vor allem ob man Glück oder Leid erlebt, hauptsächlich von der Person selbst abhängig ist. Es liegt in der eigenen Verantwortung, für die Zukunft Vorsorge zu treffen, so daß man einen glücklichen, heiteren Geist erlangen und sich von Leiden befreien kann. In diesem Zusammenhang wird nicht nur die Natur des Geistes erklärt, sondern auch eine Vielzahl von Methoden, die zu der Entwicklung des Bewußtseins dienen.

Der Geist besitzt keine materiellen Eigenschaften

Das Wesen des Geistes wird in den buddhistischen Schriften als klar und erkennend beschrieben. Unter »Klarheit« wird verstanden, daß der Geist keine materiellen Eigenschaften hat, daß er im Gegensatz zu Dingen, die aus materiellen Teilchen bestehen, frei von Körperlichkeit ist. Mit »Erkenntnis« wird ausgedrückt, daß der Geist in der Lage ist, die verschiedensten Dinge wahrzunehmen; innere wie äußere Objekte können sich im Geist widerspiegeln und vom Geist erkannt, untersucht und beurteilt werden. Die Eigenschaft der Klarheit wohnt auch anderen Objekten inne, z.B. Kristallen, Wasser oder Spiegeln. Im Spiegel können sich verschiedene Gegenstände abbilden, aber der Geist hat darüber hinaus die wesentliche Fähigkeit zu erkennen.

Das Bewußtsein wird eingeteilt in sechs Hauptarten: fünf Arten des Sinnesbewußtseins, also jene Bewußtseinszustände, mit denen wir die äußeren Objekte wahrnehmen: das Sichtbare bzw.

Körperliche, die Töne, die Gerüche, die Geschmäcke und die Tastobjekte. Entsprechend gibt es das Seh-, Hör-, Riech-, Geschmack- und Tastbewußtsein. Das sechste Bewußtsein ist das wichtigste, es ist das innere oder geistige Bewußtsein, es existiert ununterbrochen. Dieses Bewußtsein beurteilt, denkt, nimmt Verantwortung auf sich und trifft Entscheidungen. Es erlebt Glück und Leid im wesentlichen als Ergebnis der eigenen Tätigkeit.

Der Geist besteht aus vielen Faktoren

Das Bewußtsein ist das Erfassende, das Wahrnehmende, und die Objekte sind das Wahrgenommene. Jeder Wahrnehmungszustand wird eingeteilt in das Hauptbewußtsein und die begleitenden Geistesfaktoren. Das Hauptbewußtsein ist das, was die Entität oder das Vorhandensein des jeweiligen Objekts feststellt.

Dieses Hauptbewußtsein wird unterstützt von einer Vielzahl von Geistesfaktoren, die besondere Funktionen bei der Wahrnehmung haben. Von den Geistes-

faktoren sind mindestens fünf bei jedem Geisteszustand vorhanden, deshalb werden sie die Fünf Allgegenwärtigen Geistesfaktoren genannt. Diese sind Empfindung, Unterscheidung, Wille, Aufmerksamkeit und Berührung. Ohne einen dieser fünf Faktoren könnte man nicht von Bewußtsein sprechen.

Die *Empfindung* ist das, was ein Objekt erlebt. Wenn wir etwas wahrnehmen, erleben wir es als angenehm, unangenehm oder neutral. Wir erfahren das Objekt; wir haben Empfindungen von Glück, Leid oder Indifferenz.

Ein anderer grundlegender Faktor ist die *Unterscheidung*. Dadurch sind wir in der Lage, Objekte voneinander abzugrenzen, wie z.B. Gutes und Schlechtes, Inneres und Äußeres, und wir können Objekte in verschiedene Kategorien einteilen.

Zwei weitere grundlegende Faktoren sind Wille und Aufmerksamkeit. Der *Wille* wird beschrieben als der Faktor, der den Geist allgemein in Aktivität versetzt. Der Geist ist zwar ununterbrochen aktiv, aber wir beschäftigen uns eine Zeitlang mit einem bestimmten Objekt, dann zieht sich der Geist von diesem zurück und wird auf ein anderes Objekt gelenkt. Wille ist ein Impuls, eine Aktivität im Geist, die den Geist immer wieder auf ein anderes Objekt lenkt.

Die *Aufmerksamkeit* lenkt den Geist in eine bestimmte Richtung. Aufmerksamkeit wird definiert als der Faktor, der den Geist nicht allgemein aktiviert, sondern auf ein ganz bestimmtes Objekt lenkt.

Ein weiterer Faktor ist die *Berührung*. Sie stellt den Kontakt mit dem Objekt her. Bei der Wahrnehmung kommen drei Dinge zusammen: die Sinneskraft des jeweiligen Sinnesorgans (z.B. die Sinneskraft des Auges), das Bewußtsein (z.B. das Sehbewußtsein) und das Objekt, das wahrgenommen wird (z.B. etwas Sichtbares). Auf der Grundlage einer Sinneskraft kann das Bewußtsein aktiv werden, und es findet ein Kontakt mit dem Objekt statt, das dann entsprechend unterschieden, eingeteilt, empfunden wird und so weiter.

In den Schriften wird gesagt, daß eine Wahrnehmung nur dann vollständig ist, wenn alle diese fünf Geistesfaktoren vor-

handen sind. Dieses wird übereinstimmend im Unteren wie im Oberen System des Höheren Wissens, im »Abhidharma-System« des Buddhismus, gesagt. Unteres und Oberes Abhidharma-System beziehen sich auf Vasubandhus Schrift »Schatzhaus des Höheren Wissens« oder »Abhidharmakośa«, das als das Untere Abhidharma bezeichnet wird, und auf Asaṅgas »Zusammenfassung des Höheren Wissens« oder »Abhidharmasamuccaya«, das Oberes Abhidharma-System genannt wird.

Bei jedem Geisteszustand unterscheidet man zwischen dem Hauptbewußtsein und den begleitenden Geistesfaktoren. Dies läßt sich vergleichen mit einem Büro, in dem es einen Chef gibt, der unterstützt wird von den verschiedenen Mitarbeitern, die wiederum ihre spezifische Funktion erfüllen. Damit der Chef die eigentliche Aufgabe dieses Büros durchführen kann, ist er auf die Arbeiten angewiesen, die von den einzelnen Ressorts geleistet werden. Genauso besteht jede Wahrnehmung aus einem Hauptbewußtsein, welches das eigentliche Vorhandensein des Objekts feststellt und den Geistesfaktoren, die bei dieser Wahrnehmung ihre spezielle Funktion haben.

Der Geist ist Schöpfer von Glück und Leid

In den Schriften werden die Geisteszustände in verschiedene Kategorien eingeteilt, das »Schatzhaus des Höheren Wissens« z.B. nennt zwölf Arten von Geisteszuständen. Zehn dieser zwölf Bewußtseinszustände sind befleckt und zwei sind unbefleckt, wobei man drei Daseinsbereiche unterscheidet: den sog. Sinnlichen Bereich (in dem wir leben), den Körperlichen und den Körperlosen Bereich. Entsprechend diesen Bereichen gibt es verschiedene Geisteszustände.

Im Sinnlichen Bereich gibt es vier Arten von Geisteszuständen: heilsame, unheilsame und neutrale, letztere werden weiter unterteilt in hinderliche und nicht-hinderliche Geisteszustände für den Weg zur Befreiung. Als unheilsam wird jede Aktivität bezeichnet – ob körperlich, sprachlich oder geistig – die bei dem Handelnden selbst einen Samen hinter-

läßt, der später unter bestimmten Umständen eine starke Erfahrung von Leid hervorrufen kann.

Unheilsame Geisteszustände entstehen durch eine falsche Beurteilung der Wirklichkeit, die dazu führt, daß es zu starker Begierde, Haß oder Feindseligkeiten kommt und der Geist in einen undisziplinierten Zustand gerät; meistens folgt daraus eine Vielzahl von leidverursachenden Handlungen.

Dagegen gibt es heilsame Geisteszustände, die von einem korrekten Willen geleitet werden, der auf der rechten Erkenntnis der Wirklichkeit beruht. In Verbindung damit entstehen heilsame Geisteszustände wie liebevolle Zuneigung, Mitgefühl, Verständnis und Weisheit. Dies sind Geisteszustände, die auf einer einwandfreien Erkenntnis der Wirklichkeit basieren und zu Handlungen positiver Natur führen; entsprechend setzen sie bei dem Handelnden selbst Potentiale, die später Glück hervorrufen.

Heilsam oder unheilsam werden im Buddhismus bestimmte Formen der Aktivität – also geistiger, körperlicher oder sprachlicher Handlung – genannt, die Glück oder Leid für den Handelnden nach sich ziehen. Heilsam oder unheilsam bezieht sich nicht auf äußere Dinge wie etwa das Klima.

Die grundlegende Unwissenheit: ein karmisch neutraler Geisteszustand

Im Sinnlichen Bereich gibt es neben den heilsamen und unheilsamen Bewußtseinszuständen die neutralen Geisteszustände. Diese müssen noch einmal unterteilt werden in hinderliche und nicht-hinderliche neutrale Geisteszustände. Geisteszustände sind karmisch neutral, wenn sie weder Wirkungen in Form von Glück noch in Form von Leid hervorrufen. Allerdings sind einige dieser neutralen Geisteszustände hinderlich auf dem Pfad zur Vollkommenheit, denn sie bilden eine Grundlage dafür, daß unheilsame Geisteszustände entstehen können, die dann wieder Ursachen für Leid schaffen. Somit müssen auch neutrale Geisteszustände mit einem einwandfreien, unbefleckten Pfad überwunden werden,

da sie verhindern, daß höhere, tugendhaftere Geisteszustände entstehen. Ein Beispiel für einen hinderlichen neutralen Geisteszustand ist die grundlegende Unwissenheit in bezug auf das Ich, die wir angeboren in uns tragen.

Wir alle sind Personen, ein Ich, ein Individuum, das Glück und Leid als Ergebnis der eigenen Handlungen erfährt. Bei allem, was wir tun oder erleben, haben wir den Gedanken »Ich«: Ich mache dies oder jenes, ich erlebe Angenehmes oder Unangenehmes, ich fühle mich wohl, ich fühle mich schlecht usw. Diese Wahrnehmung unseres Ich ist fehlerhaft; denn sie ist beherrscht von der Vorstellung, dieses Ich würde aus sich selbst heraus bestehen, unabhängig von den vielfältigen körperlichen und geistigen Faktoren, die im Buddhismus als die Fünf körperlichen und geistigen Aggregate bezeichnet werden.

Wir haben die Vorstellung, es gäbe ein unabhängiges, eigenständiges Ich, das quasi als Herr von Körper und Geist Handlungen durchführen und Glück und Leid erleben würde. Diese angeborene, falsche Vorstellung von einem Ich wird als die Ansicht bezeichnet, welche die körperlichen und geistigen Aggregate für ein eigenständiges Ich oder Mein hält. Sie ist nicht direkt unheilsam, sie hinterläßt keine Wirkungskräfte, die Erfahrungen von Leid hervorrufen. Aber sie ist hinderlich für die endgültige Befreiung, da sie die Grundlage dafür bildet, daß negative Geisteszustände entstehen können, die dann Ursachen für Leid bilden. Deshalb muß diese Unwissenheit auf dem Pfad mit korrekten Mitteln überwunden werden.

Daneben gibt es eine Reihe von Bewußtseinszuständen, die karmisch neutral und nicht hinderlich sind. Dies sind Geisteszustände, die wir im alltäglichen Leben haben: wenn wir erschöpft sind und eine Pause machen wollen, wenn wir überlegen, hierhin oder dorthin zu gehen; es sind Handlungen, die nicht mit Heilsamem oder Unheilsamem verbunden sind und die weder ein Potential für Glück noch ein Potential für Leid in der Zukunft hinterlassen.

Höhere Bereiche: Subtile Verblendung

Dann gibt es Geisteszustände in den höheren Bereichen, dem Körperlichen und dem Körperlosen Bereich. Sie sind subtilerer Natur. Die beiden Bereiche sind sog. Götterbereiche, in die man durch tiefe Konzentration geboren wird. Aufgrund der tiefen Konzentration ist der Geist in diesen Bereichen sehr ausgeglichen, ruhig und diszipliniert, und deshalb gibt es hier keine unheilsamen Geisteszustände, sondern nur heilsame, hinderlich karmisch neutrale und nicht hinderlich karmisch neutrale. Dies in zwei Bereiche unterschieden ergibt also sechs Geisteszustände, und mit den vier zuvor genannten im Sinnlichen Bereich sind es zusammen zehn, die sämtlich befleckter Natur sind.

Unbefleckte Geisteszustände

Unbefleckte Geisteszustände beginnen auf einer bestimmten Stufe auf dem Pfad, wenn man eine direkte, unmittelbare Einsicht in die endgültige Realität während der tiefen Meditation entwickelt hat. Allerdings hat man dann noch nicht das

Resultat des Pfades erreicht, sondern erst das eigentliche Mittel, mit dem dann alle befleckten Geisteszustände aufgegeben werden können. So spricht man von unbefleckten Geisteszuständen im Kontinuum einer Person, die noch ein Übender ist, die sich also noch auf dem Pfad befindet, und von unbefleckten Geisteszuständen im Kontinuum einer nicht mehr übenden Person, die die Resultate des Pfades schon erreicht hat.

Der Geist existiert abhängig und unbeständig

Eine wichtige Frage ist, ob der Geist in seiner Natur beständig oder unbeständig ist. Darüber gibt es Diskussionen, wobei einige nicht-buddhistische Schulen die Auffassung vertreten, der Geist sei beständig und nur der Körper und die verschiedenen äußeren Phänomene seien unbeständig. Dies entspricht nicht der Wirklichkeit: Der Geist ist ein Kontinuum aus vielen einzelnen Augenblicken, die aufeinanderfolgen. Mit jedem Augenblick vergeht der Geist, und im nächsten Augenblick entsteht ein neuer Geisteszustand. Aufgrund der vielfältigen Ursachen entwickeln sich neue Geisteszustände, die wieder die Ursachen für darauffolgende Geisteszustände bilden usw. So ist der Geist ein sich in jedem Augenblick wandelndes Kontinuum, in dem jeder Augenblick die Ursache für den folgenden Augenblick bildet, deshalb ist der Geist unbeständig, ein augenblickliches Phänomen.

Die unheilsamen Geisteszustände und die hinderlich karmisch neutralen sind in ihrer Natur leidhaft; einige sind direkte Ursachen für Leid, andere bilden die Ursache für Geisteszustände, die dann zu Leid führen. Oft erkennen wir nicht die leidhafte Natur solcher unheilsamen und hinderlich karmisch neutralen Geisteszustände. Das gilt generell für viele Dinge, die mit Leid verbunden sind. Oft halten wir das, was seiner eigenen Natur nach Leid ist, für attraktiv, glückbringend, und dadurch entsteht eine Vielzahl von verkehrten Sichtweisen.

Im Buddhismus werden vier Siegel erklärt; vier Ansichten, die bezeugen, daß eine Ansicht eine buddhistische ist. Dazu



gehört der Grundsatz, daß alle befleckten Phänomene leidhaft sind. Das wird besonders herausgestellt, weil wir vielfach bestimmte vordergründige Annehmlichkeiten für echtes Glück halten, obwohl sie in ihrer eigentlichen Natur mit Leiden verbunden sind.

Im Buddhismus wird einerseits herausgestellt, daß der Geist unbeständiger Natur ist, obwohl er von uns vielfach für beständig gehalten wird, andererseits daß er nicht eigenständig existiert. Der Geist ist wie auch jedes andere Phänomen abhängig von einer Vielzahl von Ursachen, Umständen, Teilen und Aspekten. Der Geist ist also ein abhängiges Phänomen, er existiert nicht in Form eines unabhängigen Selbst, mit einem eigenständigen Wesen.

Die Wurzel allen Übels: die Vorstellung von »Ich« und »Mein«

In unserem Denken ist die starke Vorstellung von Unabhängigkeit vorhanden, denn wenn wir etwas tun oder erleben, verbinden wir dieses mit dem Gedanken an ein unabhängiges, eigenständiges Selbst, an ein unabhängiges Ich als Erlebenden oder Handelnden. In Verbindung damit nehmen wir die Gegenstände, auf die wir treffen, als ein unabhängiges, eigenständiges Mein wahr, also als Gegenstände, die von einem solchen unabhängigen Ich erlebt werden.

Wenn wir beispielsweise auf etwas Angenehmes treffen, dann halten wir dies für angenehm in Verbindung mit einem solchen unabhängigen Ich, wir halten es für ein unabhängiges Mein. Oder wenn wir auf Unangenehmes treffen, auf Menschen, die wir nicht mögen, so halten wir sie für das Objekt des Erlebens eines unabhängigen Ich. Bei allem, was wir tun, denken und empfinden, ist sehr stark der Gedanke eines unabhängigen Ich vorhanden und in Verbindung damit von Erlebnisobjekten eines solchen unabhängigen Ich. Dies wird die Vorstellung eines unabhängigen Mein genannt.

Diese befleckten, negativen Geisteszustände können überwunden werden. Im Buddhismus wird ein Zustand be-

schrieben, in dem man völlig frei von solchen falschen Vorstellungen und damit auch von allen Leidensursachen ist. Dieses wird als Nirvāṇa bezeichnet, als endgültiger Frieden.

Nirvāṇa entsteht jedoch nicht aus sich selbst heraus, sondern ist vollkommen abhängig davon, daß man einen entsprechenden Pfad übt, mit dem alle befleckten Geisteszustände schrittweise überwunden werden können. Man muß also im eigenen Geist unbefleckte Pfade, im wesentlichen eine tiefe Einsicht in die Wirklichkeit, entwickeln und diese dann konsequent weiter anwenden. Dadurch werden schrittweise alle befleckten Geisteszustände ausgemerzt, und es wird eine dauerhafte Befreiung aus allem Leid erreicht.

Im Buddhismus werden diese Punkte anhand der vier Siegel erklärt: daß alles Zusammengesetzte, wie unser eigener Geist, unbeständig ist, daß alles Befleckte leidhaft ist, daß alle Phänomene ohne ein Selbst existieren und daß das Nirvāṇa die endgültige Befreiung bedeutet.

Fehler gehören nicht zur grundlegenden Natur des Geistes

Kommen wir nun zu der Frage, ob negative Eigenschaften grundsätzlich zur Natur unseres Geistes gehören oder nicht. So sagen einige, Aggressivität würde zur eigentlichen Natur unseres Geistes gehören. Die Frage ist, ob unser Geist nicht vielmehr von Natur aus Eigenschaften wie liebevolle Zuneigung, Mitgefühl und andere Tugenden besitzt.

In diesem Zusammenhang gibt es einen berühmten Ausspruch des Buddha in einem Sūtra: »Der Geist besitzt nicht den Geist, die Natur des Geistes ist klares Licht«. In dieser Zeile wird darauf hingewiesen, daß die fehlerhaften Geisteszustände wie Haß nicht zur eigentlichen Natur des Geistes gehören. Deshalb sagt der Buddha, daß der Geist frei von Geist ist: In seiner eigentlichen Natur ist er frei von negativen Eigenschaften und Befleckungen.

Nun könnten wir einwenden, daß dies unserer direkten Wahrnehmung widerspricht, denn ganz gleich, in welche Gegend wir schauen, ob in den Osten, Westen, Norden oder Süden, überall gibt es bei den Menschen negative Eigenschaften wie Haß und Begierde. Sie scheinen zur Natur der Menschen zu gehören, ganz gleich, wo sie leben.

Aus Sicht des Buddhismus ist dies nur vordergründig der Fall. Tatsächlich sind diese Geisteszustände wie Begierde, Haß usw. die Folge eines Mißverständnisses der Wirklichkeit. Aufgrund von Unwissenheit und Verblendung entstehen zeitweilig solche geistigen Verunreinigungen, die dann vollkommene Kontrolle im Geist des einzelnen übernehmen. Das ist vergleichbar mit einem Menschen, der voller Heuchelei und Betrug ist und dennoch in einer Gesellschaft die Macht gewinnen kann. Genauso ist es möglich, daß aufgrund der Verblendung im Geist und der langen Gewöhnung daran sehr starke Begierde, Haß usw. entstehen; man hat sich schon so sehr an verblendete Geisteszustände gewöhnt, daß sie zur eigentlichen Natur des Geistes zu gehören scheinen. Aber letztlich ist dies nicht der Fall; sobald man eine korrekte Sichtweise entwickelt,

können diese Geisteszustände schrittweise überwunden werden.

Unser Bewußtsein wird mit Gold verglichen, das vorübergehend verunreinigt ist, z.B. dadurch, daß sich ein Belag gebildet hat oder daß es auf andere Art beschmutzt ist. Diese Verunreinigungen gehören aber nicht zur eigentlichen Natur des Goldes, und sobald man die korrekten Methoden und Mittel anwendet, ist es möglich, das Gold davon zu befreien. Genauso ist es auf dem geistigen Gebiet: Sobald man die entsprechenden Methoden anwendet, um den Geist zu schulen, ist es möglich, den Geist schrittweise ganz und gar von allen Befleckungen zu läutern.

Liebe und Mitgefühl gehören zur Natur des Geistes

Wir können beobachten, daß wir uns selbst gegenüber eine gewisse Fürsorge empfinden, eine Art Mitgefühl für uns selbst. Nicht jeder Aspekt dieser Selbstliebe ist völlig verkehrt oder unangemessen, sondern wir sind Wesen, die von Natur her nach Glück streben und Leid vermeiden möchten, die ein Recht darauf haben, Glück zu erfahren und Leid zu überwinden. Dies ist ein grundlegender Geisteszustand in uns, der der Wirklichkeit angemessen ist.

Den Gedanken »ich möchte von Leid frei sein, ich möchte Glück erleben« kann man auch als Mitgefühl bezeichnen. Wenn z.B. ein Bodhisattva, der völlig frei ist von falschen Formen der Eigenliebe, uns beobachtet, hat er den Wunsch, daß wir von Leid frei sein und Glück erleben mögen. Es ist also ein angemessener, ein korrekter Geisteszustand. Folglich muß diese Geisteshaltung korrekt sein und auf einer gültigen Erkenntnis der Wirklichkeit beruhen.

Seit wir geboren sind, haben wir diesen Gedanken in uns, daß wir Glück erleben und Leid vermeiden möchten, und wir versuchen zu tun, was in unseren Möglichkeiten steht, um diese Ziele zu erreichen. Diese Form der Sorge um uns selbst ist eine natürliche Eigenschaft jedes Wesens. Von daher kann man sagen, daß unser Geist von Natur aus nicht aggressiv oder destruktiv ist, sondern daß Eigenschaften wie Sorge, Liebe, Mitge-

fühl usw. zur Natur des Geistes gehören.

Die Frage ist, warum dann trotzdem eine solche Vielzahl von negativen Geisteszuständen entstehen, wie Begierde, Haß, Nachtragen, Feindseligkeit usw., die sehr viel Anlaß zu Konflikten, zu Leiden geben, wenn die positiven Eigenschaften zur grundlegenden Natur unseres Geistes gehören. Warum entstehen diese dann nicht in stärkerer Weise? Das liegt sicher daran, daß wir den Nutzen und den Wert von inneren Qualitäten nicht genügend erkennen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit größtenteils auf die Dinge der äußeren Welt und suchen dort das, was gewisse Vorteile und Annehmlichkeiten bietet. Die inneren Eigenschaften, die noch viel wirkungsvoller sind, die noch viel größere Kraft haben, um zu Glück zu führen und Leid zu überwinden, werden von uns nicht entsprechend berücksichtigt. Wir schenken der Entwicklung unseres Geistes nicht genügend Aufmerksamkeit. Die Mittel, die wir bisher zur Überwindung von negativen Geisteszuständen in uns hervorgebracht haben, sind unzureichend.

Die guten Eigenschaften unseres Geistes wie Weisheit, Liebe, Mitgefühl können tatsächlich ohne Grenzen weiterentwickelt werden. Negative Eigenschaften haben zwangsläufig Grenzen, aber Heilsames kennt, wenn man nur die entsprechenden Mittel anwendet, keine Begrenzung.

Der Geist geht allem voran

Welchen Nutzen hat es, wenn wir uns bemühen, die eigentliche Natur unseres Geistes und die verschiedenen heilsamen und unheilsamen Geisteszustände kennenzulernen?

Sobald wir uns mit der Beschaffenheit unseres Geistes beschäftigen und uns fragen, welche Eigenschaften zu Glück führen, welche Faktoren leidverursachend sind, welche Methoden es gibt, um Heilsames zu entfalten und Unheilsames zu überwinden, legen wir Anlagen für echtes Wohlergehen in unserem eigenen Geist. Wir bringen dann in Erfahrung, welche Eigenschaften wir mit welchen Mitteln entwickeln können: welche inneren Ursachen zu Glück, welche zu Leid

führen; dadurch wird das eigentliche Fundament für dauerhaftes Glück gelegt.

Auch im Dhammapada, einer berühmten Schrift mit Aussprüchen des Buddha, heißt es, daß man selbst die vollständige Kontrolle über den eigenen Geist entwickeln kann. Man selbst ist verantwortlich für den eigenen Geist und dafür, ob der Geist in einen negativen, undisziplinierten, leidverursachenden Zustand gerät oder ob im Geist positive Eigenschaften anwachsen, die Ursachen



Asaṅga

Asaṅga verfaßte das Werk *Zusammenfassung des Höheren Wissens (Abhidharmasamuccaya)*, das das Obere Abhidharma-System genannt wird.

für Glück sind. Die Verantwortung und die Kontrolle darüber liegt völlig bei einem selbst; äußere Dingen hingegen kann man nur in einem begrenzten Maß beeinflussen. Im Innern ist die Verantwortung und Eigenständigkeit vollständig vorhanden, sobald man sich bemüht, die heilsamen Eigenschaften zu entwickeln und die unheilsamen zu überwinden.

Von außen kann einem nur körperlich direkt geschadet werden. Wenn ei-

nem z.B. jemand mit Waffengewalt schadet, so fügt er einem körperliches Leid zu; die Tugenden, die man wirklich entwickelt hat, und die heilsamen Potentiale, die man durch heilsame Handlungen angesammelt hat, können nicht von außen zerstört werden. Auch Śāntideva sagt in seiner Schrift Bodhicaryāvatāra, daß die inneren Feinde, das sind die Leidenschaften wie Gier, Haß usw., nicht mit äußeren Feinden zu vergleichen sind. Äußere Feinde mag man in die Flucht schlagen und besiegen, aber in einem anderen Land sammeln sie sich wieder, bauen ihre Stärke erneut auf und greifen an. Die Leidenschaften hingegen, die verblendeten Zustände des eigenen Geistes können ein für allemal überwunden werden. Wenn man den Geist mit den korrekten Methoden von ihnen befreit hat, gibt es keine Möglichkeit, daß sie wieder neu entstehen können. Daß uns das bisher noch nicht gelungen ist, sagt Śāntideva, liegt nur an unserem mangelnden Enthusiasmus auf diesem Gebiet.

Unheilsames beruht auf Täuschung

Negative Eigenschaften, wie z.B. Begierde, Haß, Falschheit, Heuchelei, die nicht auf der eigentlichen Wirklichkeit, sondern auf Verblendung und Täuschung beruhen, können gewisse kurzfristige Vorteile und Annehmlichkeiten verschaffen, aber langfristig bringen sie einem nur Nachteile, nicht nur anderen, die man vielleicht schädigt, sondern auch einem selbst. Der tibetische Meister Sakya Pandita vergleicht das mit einem Esel, der ein Leopardenfell übergestreift hat und aufgrund dessen die Möglichkeit hat, unbehelligt auf die Wiese zu gehen und dort frisches Gras zu fressen. Irgendwann aber, spätestens, wenn der Esel seine unverwechselbaren Töne von sich gibt, kommt der Betrug zum Vorschein; wenn der Esel dann wieder auf die Wiese geht, um zu fressen, wird er vielleicht getötet. Gerade seine Verstellung ist dann Ursache dafür, daß er getötet wird. Genauso mögen unsere negativen Eigenschaften uns kurzfristig Vorteile schaffen, aber auf die lange Sicht schaden sie uns nur selbst und sind Ursachen für unser eigenes Leid.

Deshalb erlangt man selbst große Vorteile, wenn man im Leben nicht nur die äußeren Dinge und Annehmlichkeiten schätzt, sondern insbesondere die inneren Tugenden, die guten Eigenschaften; und sich ernsthaft bemüht, Mittel kennenzulernen, um negative Eigenschaften zu überwinden und positive weiterzuentwickeln. Dadurch schafft man einen wirklichen, dauerhaften Vorteil und Ursachen für dauerhaftes Wohlergehen bei sich selbst.

Frage: Wenn ich nun auf dem Weg bin, negative Geistesfaktoren zu überwinden und positive zu entwickeln, was wäre das wichtigste, was ich bedenken müßte?

Antwort: Es wäre sicher zuerst am wichtigsten, die verschiedenen Eigenschaften des Geistes kennenzulernen, anhand der Beschreibungen, die dazu gegeben werden. In dem genannten Oberen Abhidharma-System wird von 51 Geistesfaktoren gesprochen, und es wird im einzelnen erklärt, was ihre Natur ist, welche Wirkungsweise sie haben. Diese sollte man zunächst einmal kennenlernen und dann auf sich selbst beziehen, auf den eigenen Geist im täglichen Leben. Die zweite wichtige Aufgabe wäre dann, möglichst achtsam zu sein im Alltag und sich in den einzelnen Situationen immer konkret zu fragen, welche Geistesfaktoren gerade bei einem entstehen, welche gerade aktiv sind. So bringt man das theoretische Wissen immer mit den eigenen Situationen in Verbindung und wendet dann die mit diesen Faktoren erklärten Gegenmittel an, wenn man merkt, daß negative Geisteszustände aufkommen. So sagen auch die Kadampa-Meister im tibetischen Buddhismus, daß die wesentliche Aufgabe im Leben eben darin besteht, achtsam zu sein und direkt im Moment festzustellen, welche Geisteszustände in einem aktiv sind und direkt im Moment die korrekten Gegenmittel gegen die negativen Geisteszustände anzuwenden.

Öffentlicher Vortrag von Geshe Thubten Ngawang in Hamburg.

Nach der mündlichen Übersetzung von Gelong Dschampa Gyatso überarbeitet von Birgit Stratmann.



Vasubandhu

Das Untere Abhidharma-System bezieht sich auf Vasubandhus Schrift *Schatzhaus des Höheren Wissens (Abhidharmakośa)*.