

Sobhana & Kilesa

Licht und Schatten des Herzens

Eine kurze Übersicht über die wesentlichsten Aspekte des Weges

Fred von Allmen

Copyright by Fred von Allmen
Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

‘Sobhana und Kilesa: Licht und Schatten des Herzens’, ein geheimnisvoller Titel, aber nichts mysteriöses dahinter. Es geht um die heilsamen, lichtvollen Qualitäten von Herz und Geist, die Sobhanas¹, einerseits und um die unheilsamen, schwierigen Eigenschaften von Herz und Geist, die Kilesas², andererseits.

Allerdings ist es auch wieder untertrieben, wenn man vom Geist spricht und sagt, es sei nichts mysteriöses dabei. Natürlich ist das Phänomen des Geist-Bewusstseins oder Herz-Geistes etwas vom unerklärlichsten, geheimnisvollsten und unfassbarsten das es gibt. Shantideva betont in einem Vers³:

“Selbst jene die wahres Glück suchen
und das Leiden überwinden wollen,
werden sinn- und ziellos umherirren,
wenn sie das Geheimnis des Geistes nicht kennen.“

Bewusstsein-Herz-Geist ist was uns lebendig macht – ohne ihn sind wir tot. Und doch ist es unmöglich, den Geist zu finden und zu sagen: hier ist er – siehst du? Wir nehmen seine Auswirkungen wahr. Wir können denken, fühlen, hören, sehen, riechen, schmecken, spüren – und wir wissen darum. Wir erfahren, wir nehmen wahr und schliessen daraus, dass da Bewusstsein, bzw. Geist ist.

Allgegenwärtige Geistesfaktoren

Dass der Geist in verschiedener Weise wirkt, lässt uns erkennen, dass verschiedene Eigenschaften in diesem Prozess mitwirken. In der buddhistischen Psychologie, dem Abhidharma⁴, werden verschiedene Sets von Eigenschaften beschrieben, die innerhalb des eigentlichen Bewusstseins⁵ wirken. Man spricht zum Beispiel von ‘Immer vorhandenen oder allgegenwärtigen Eigenschaften’. Es sind Eigenschaften wie:

¹ Sobhana, in Pali: Wunderschön, strahlend, erhaben, schmückend.

² Kilesa in Pali, Klesha in Sanskrit: Die täuschenden und quälenden Zustände des Geistes.

³ Bodhicarya V. 17

⁴ Abhidharma-samuccaya von Asanga.

⁵ Citta. Die beschriebenen Eigenschaften oder Funktionen heissen cetasika in Pali, caitasika in Sanskrit.

- Aufmerksamkeit: der Geist kann einem bestimmten Objekt Aufmerksamkeit schenken und sie für eine Weile dort behalten. Zum Beispiel bei dem Blumenstrauß, bei einer (1) Blume, bei ihren Blättern, bei ihren Blüten...
- Unterscheidungsvermögen: Wir können ein Ding vom anderen unterscheiden, zum Beispiel die rote von der gelben Blume oder die Blumen vom Hintergrund. Unsere Wahrnehmung schließt also die wesentliche Funktion des Unterscheidens mit ein.
- Da ist auch Absicht, das was den Geist bewegt, das was bewirkt, dass er hier- und dorthin schweift. Es ist 'die Absicht zu tun'. Der Geist ist voller kreativer Möglichkeiten.
- In aller Wahrnehmung, in aller Bewusstheit, ist Kontakt. Erfahrung ist immer in-Bezug-sein. Kontakt mit der Welt durch die Sinne: Augen – Sehen, Ohren – Hören, Nase – Riechen, Zunge – Schmecken. Da ist Kontakt der Organe mit den Objekten, worauf Erfahrung entsteht.
- Und natürlich hat der Herz-Geist die mysteriöse Fähigkeit zu fühlen: Jede Erfahrung hat ihren ganz spezifischen 'Geschmack' ihre 'Gefühlstönung' (vedana), wie angenehm, neutral, unangenehm, schmerzhaft.
- Ebenfalls immer vorhanden ist die quasi technische Funktion von 'Zuwendung der Aufmerksamkeit zum Objekt'. Sie ist nicht beeinflussbar, ist nicht zu verwechseln mit Achtsamkeit.

Aufmerksamkeit, Unterscheidungsvermögen, Absicht, Kontakt, Gefühlstönung (vedana) und nicht beeinflussbare 'Zuwendung zum Objekt' sind also die in jedem Moment vorhandenen Funktionen dessen was wir Herz-Geist nennen.

Es gibt auch andere Auswirkungen des Geistes: Manchmal sind sie spürbar, manchmal nicht, manchmal sind die Einen wirksam, manchmal die Andern.

- Manchmal sind wir gesammelt, manchmal mehr zerstreut.
- Manchmal sind wir sehr wach, manchmal schläfrig.
- Manchmal sind wir achtsam, manchmal achtlos
- und andere mehr.

Es gibt zwei weitere Sets von Eigenschaften, die einen überragenden Einfluss auf unser Leben, auf unser Glück und Wohlergehen haben. Das eine Set sind die sogenannten Sobhanas, das andere die sogenannten Kilesas.

Sobhana – schön, erhaben

Das Wort Sobhana stammt aus der Pali Sprache und bedeutet soviel wie wunderbar, erhaben, rein. Damit sind diejenigen Qualitäten unseres Herzens und Geistes gemeint, die hilfreich, heilsam und heilend sind, die wir als 'wertvolle und gute' Auswirkungen des menschlichen Herz-Geistes erkennen. Es sind Prozesse oder Wirkungsweisen, denen wir Namen geben, wie: Liebe, Mitgefühl, Gelassenheit, rechtes Vertrauen, Grosszügigkeit, Loslassen und Annehmen, angemessenes Bemühen, Erkenntnis, Weisheit und andere mehr.

In der Tradition werden **Nicht-Verlangen**, **Nicht-Hass** und Weisheit 'die drei Wurzeln des Guten' genannt. Sie sind das Licht des Herz-Geistes. Nicht nur werden sie als die 'wunderbaren' (sobhana) Eigenschaften des Herz-Geistes gesehen, sondern es wird davon ausgegangen, dass sie sogar innewohnende Qualitäten des Herz-Geistes sind.

Das ist eine erstaunliche Behauptung. In unserer 2000 Jahre alten abendländischen Kultur, wurde und wird genau das Gegenteil ausgesagt: 'Der menschliche Geist ist grundlegend schlecht, schuldig, sündig'.

Man kann da natürlich verschiedener Meinung sein und man kann sich auch darüber streiten. Interessanter ist es aber, durch meditatives Erforschen zu seiner eigenen Schlussfolgerung zu gelangen. Frage: Wüssten wir um Liebe und Mitgefühl wenn sie nicht Teil unserer ureigensten Natur wären? Aber noch wichtiger als die Antwort darauf ist die Frage: Wie wirken diese Eigenschaften auf uns und auf andere? Und falls sie in einer wünschenswerten Weise wirken: Wie kann man sie weiterentwickeln, stärken oder tiefer mit ihnen in Kontakt gelangen?

Wie die Sobhanas, die wunderbaren Eigenschaften, auf uns und andere wirken ist wohl eindeutig: Sie schaffen Frieden, sie heilen, sie verbinden, sie zentrieren uns, schaffen Freude, klären Herz und Geist und ermöglichen uns, auf intelligente und weise Art zu leben.

Je mehr wir in Kontakt mit ihnen sind, je konsequenter wir sie kultivieren, desto stärker und natürlicher wird sich unser Herz-Geist ihnen zuneigen. Sobhana wird mehr und mehr zu unserer ständigen Seinsweise.

Anders ausgedrückt: wir schaffen heilsames Karma oder, zeitgemässer ausgedrückt, wir erzeugen entsprechende neuronale Bahnen. Der Buddha sagte über jene, die heilsame Qualitäten kultivieren: "Glück und Wohlergehen wird diesen Menschen folgen, so wie ihr eigener Schatten ihnen folgt." Wie man diese Qualitäten stärkt und weiterentwickelt ist bekannt. Es ist genau das, was wir in der Praxis üben!

Kilesa – täuschend und quälend

Das zweite Set sind die Kilesas. Kilesa heisst in der Pali-Sprache etwa so viel wie Plage, Leidenschaft, unheilsame Verunreinigung, Qual, aber auch Täuschung des Herz-Geistes. Es sind Prozesse oder Wirkungsweisen des Geistes wie: Ärger, Wut, Hass, Gier, Verlangen und Anhaften, Neid, Eifersucht, Stolz, Zweifel, aber auch Verblendung, Nicht-Verstehen, Täuschung sowie getäuschte, unrealistische Ansichten. Verlangen, Abneigung und Verblendung werden die drei 'Wurzeln der Verblendung und des Leidens' genannt. Sie sind der Schatten des Geistes oder vielleicht: die Finsternis der Seele.

Interessant ist, dass der Buddha zwar erklärte, dass sie seit anfangslosen Zeiten in unserem Geist vorhanden sind, dass sie aber letztendlich entfernbar sind, aufgelöst, gereinigt und geklärt werden können. 'Erwachen' im eigentlichsten Sinne bedeutet also Befreiung von den Kilesas. Jedenfalls wenn wir von 'vollständigem Erwachen' sprechen, was heute eher Seltenheitswert hat. Es heisst, der Buddha habe über unzählige seiner früheren Leben zurückgeschaut und fand keinen Anfang, vor dem die Kilesas noch nicht vorhanden waren. Wenn wir selbst über unser Leben zurückschauen finden wir, dass sie, soweit wir uns erinnern können, wohl auch immer schon da waren. Gewissermassen sind sie also auch innewohnend. Aber die gute Nachricht ist: man kann sie abbauen, schwächen und letztendlich zum Verschwinden bringen. Eine ausserordentlich bedeutungsvolle Aussage!

Die Aussage ist besonders aussergewöhnlich, wenn wir erforschen wie sich diese Kilesas auf uns und andere auswirken. Sie schaffen Täuschung, Verwirrung, und machen uns oft Dinge tun, die wir eigentlich gar nicht beabsichtigt haben. Sie sind die Ursache von Gefühlen der Getrenntheit, Entfremdung, Einsamkeit, Trauer, Bedrückung und Sinnlosigkeit. Sie sind die Leidenschaften, die alles

Leiden schaffen. Sie sind also nicht böse oder schlecht oder Sünde. Aber sie verursachen all die emotionalen Mühen, die wir als unerwünscht betrachten, von kleinen Unannehmlichkeiten bis zu tiefem Leiden. Shantideva nennt die Kilesas 'Diebe':

“Diese Diebe suchen nach einer günstigen Gelegenheit. Haben sie einmal Zutritt zu unserem Geist gefunden, stehlen sie das Heilsame und vernichten so ein glückliches Geschick.“⁶

Die Kilesas sind tatsächlich die Diebe unserer Freude, Verbundenheit, Klarheit und Weisheit. Sie sind die Diebe unseres Glücks! Jetzt und in der Zukunft. Alles Leiden dieser Welt entsteht durch die direkten und indirekten Auswirkungen der Kilesas. Der Buddha sagte über jene, die von den Kilesas besetzt sind: “Leiden folgt ihnen, wie der Wagen dem Zugtier folgt, das ihn zieht, unweigerlich“. Es sind unsere schlimmsten Feinde. Warum wir ihnen gegenüber wohl immer wieder so entgegenkommend sind, fragt Shantideva.

In der tibetischen Tradition reflektiert man über die wertvolle Situation die wir als Menschen mit Interesse am Dharma, mit Zugang zur Praxis und mit Unterstützung auf dem Weg haben. Auch reflektiert man über die Vergänglichkeit aller Dinge und die Zerbrechlichkeit dieses Lebens. Ebenfalls kontempliert man das Leiden und die Ursachen des Leidens, die Kilesas und über die unheilsamen, leidvollen Auswirkungen (Karma), die sie auf uns und andere haben. All das, damit wir uns zunehmend darüber klar werden, was uns wirklich hilft: Die Sobhanas oder die Kilesas.

Das Verhältnis zwischen den beiden wird folgendermassen illustriert: Der offene, klare Himmelsraum und das strahlende Sonnenlicht sind immer gegenwärtig. Aber oft ziehen Wolken, Nebel und Stürme auf. Es wird trüb und finster und der Himmelsraum scheint verschwunden zu sein. Die Kilesas sind am Werk: Ärger, Hass, Gier, Neid, Verwirrung. Wenn auch noch der Geistesfaktor der Identifikation⁷ am Werk ist, sind wir verloren im Nebel und in der Finsternis: Kein Raum scheint mehr da zu sein und ganz sicher scheint die Sonne nirgends mehr.

Wann immer wir aber achtsam, wach und weise genug sind uns zu erinnern, dass wir uns, mit dem Nebel, den Wolken und den Stürmen nicht zu identifizieren brauchen, entsteht ein bisschen Freiraum.

Wann immer wir achtsam, wach und weise genug sind uns zu erinnern, dass die Sonne immer noch scheint und dass der Himmelsraum noch da ist, unberührt und unbefleckt von den Wolken, den Kilesas, dann entsteht schon recht viel mehr innere Freiheit.

Wenn wir achtsam, wach und weise genug sind, uns zu erinnern, dass die Tiefdruckgebiete, die Wolken, Nebel und Gewitter auch wieder vorbeigehen, sich verziehen oder sich ganz von selbst auflösen, dann sind wir schon ziemlich frei, zumindest für solange wie wir uns erinnern.

Hilfreich ist hier die Praxis der sogenannten vier Bemühungen:

Wir vermeiden das Unheilsame, welches (noch) nicht im Geist vorhanden ist.

Wir wenden uns ab vom Unheilsamen, welches im Geist vorhanden ist.

⁶ Shantideva, Bodhicaryavatara, 5,28.

⁷ Ditthi in Pali, dṛṣṭi in Sanskrit. Auch sakkāya ditthi, Persönlichkeitsglaube (“self-illusion” or “personality belief”, i.e., “belief that a self or a me exists”).

Wir erschaffen das Heilsame, welches noch nicht im Geist vorhanden ist.

Wir stärken das Heilsame, welches schon im Geist vorhanden ist.

Genau das ist es, was wir tun können, ja tun müssen, wenn wir die Macht des Nebels und der Unwetter schwächen und zunehmend mit den wunderbaren Qualitäten der Sobhanas in Kontakt treten möchten. Das ist Sinn und Zweck der spirituellen Praxis, und Meditation ist eines der hilfreichen Mittel dazu. Deshalb meditieren wir, deshalb praktizieren wir.

Sei es das Kultivieren von Grosszügigkeit, Güte oder Mitgefühl, sei es die Meditation der Erkenntnis – wie zum Beispiel Vipassana, sie dienen dem Auflösen der Kilesas und dem Stärken und sich verbinden mit den Sobhanas. Die kürzeste Beschreibung des Weges, die Essenz aller Lehren die der Buddha verkündet hat, lautet:

“Vermeide das Unheilsame,
Praktiziere das Gute,
Läutere und befreie den Geist.“

Befreiende Erkenntnis

Genau genommen gibt es zwei Arten von Sobhanas, von wunderbaren Eigenschaften. Einerseits sind es die erwähnten Herzensqualitäten, wie Liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Grosszügigkeit etc. Diese kultivieren und fördern wir. Entsprechend werden wir mit uns selbst, mit anderen und mit der Welt offener, liebevoller, mitfühlender und engagierter umgehen.

Andererseits sind es die Qualitäten der befreienden Erkenntnis und der Weisheit. Hier geht es weniger um Entwicklung und Fortschritt, sondern um Durchblick. Erkenntnis, Weisheit sind die Qualitäten die uns befähigen das Wesen aller Dinge korrekt zu erkennen und die Identifikation mit einem ‘scheinbaren Selbst’, einem ‘scheinbaren Ich’ zu durchschauen. Anstatt uns selbst in ewiger Gefangenschaft zu halten, können wir uns so befreien.

Wir durchschauen auch die scheinbare Solidität und Fassbarkeit aller Dinge, aller Wesen, aller Situationen des Daseins und anstatt festzuhalten und uns festzuklammern, lassen wir los. Es ist diese Erkenntnis, diese Weisheit (pañña, prajña), die letztlich ‘erleuchtet’ und befreit. So entsteht innere Freiheit für uns selbst und Liebe und Mitgefühl für alles was lebt. Kalu Rinpoche schrieb:

“Wenn du den heiligen Dharma praktizierst
werden die Wolken des Leidens langsam wegziehen
und die Sonne der Erkenntnis und der grossen Freude
wird am klaren Himmel deines Geistes scheinen.“

