

Der wache Geist: ruhig, geschmeidig und klar.

Die 'sechs Paare'

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.



Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:

Hier geht es um einen Praxisaspekt über den in den Texten wenig gesagt wird, der aber interessant und hilfreich ist. Es geht um die sogenannten 'sechs Paare', Geistesfaktoren wie Ruhe, Flexibilität und andere, die in jedem positiven, heilsamen Zustand von Herz und Geist wirken. Nyanaponika Thera beschreibt: „Die zwölf Faktoren erscheinen immer zusammen. Sie kommen nur im heilsamen Bewusstsein vor. Im 'Atthasālinī' werden sie manchmal kurz 'die sechs Paare' (yugalakāni) genannt.“¹ Man spricht von 'Paaren', weil – wie Nyanaponika Thera erklärt – der eine Aspekt eines Paares sich auf das Bewusstsein im Allgemeinen (citta-..) bezieht und der zweite auf seine einzelne Begleitfaktoren (kāya-..)¹. Es ist nicht so klar, warum der Begriff 'Kāya', also eigentlich 'Körper' verwendet wird, handelt es sich hier doch durchwegs um Geistesfaktoren (cetasika). Vielleicht könnte man sagen, dass sie einerseits im Geist (citta) auftreten und andererseits in der Psyche (kāya) im Sinne von 'seinen einzelnen Begleitfaktoren', die sich ja unweigerlich auch auf den Körper auswirken. Man könnte vielleicht, etwas ungenau, auch von Eigenschaften des Geistes (citta-) und der Psyche (kāya-) sprechen – oder vielleicht von Geist und Herz.

Die Kleshas

Grundsätzlich sind in unserem Geist und Herz zwei Arten von Kräften am Werk. Das eine sind die Kleshas (Pali: Kilesa), die unheilsamen, leidenschaftenden Eigenschaften wie

Anhaften, Verlangen,
Abneigung, Wut, Hass,
Eifersucht, Neid,
Zweifelsucht,
Dünkel, Arroganz etc.

Sie sind nicht schlecht oder böse. Aber sie verursachen Leiden in uns – eine Aussage die wir in unserer eigenen, direkten Erfahrung überprüfen müssen. Ansonsten interpretieren wir diese Kleshas als 'schlecht' oder gar als 'Sünde'. Das wäre offensichtlich nicht hilfreich. Das Problem mit den Kleshas liegt einzig darin, dass sie uns Leiden schaffen. Shantideva nennt sie 'Diebe'.

„Sie sind die ruchlosen Diebe unserer Freude, Verbundenheit, Klarheit und Weisheit.
Sie sind die Diebe unseres Glücks, jetzt und in Zukunft.“

Alles Leiden in uns und in der Welt entsteht durch die Auswirkungen der Kleshas. Zum Glück sind sie nicht unsere Grundnatur. Vielmehr sind sie 'entfernbar'. Zwar sind sie offensichtlich Teil unseres Geistes. Aber wir müssen uns nicht von ihnen beherrschen lassen. Sie sind vergleichbar mit Wolken, Unwetter, Regen und Sturm im offenen Himmelsraum. Sie können die Natur des Himmels, des Lichts und der Sonne nicht definitiv verdunkeln. Es ist das Licht und der offene Raum, welche unserer innewohnenden, heilsamen Natur entsprechen.

¹ Nyanaponika Thera, Abhidhamma Studien, Die buddhistische Erforschung des Bewusstseins und der Zeit, Michael Zeh Verlag, S. 133 ff.

Die Sobhanas

Die heilsamen, positiven Qualitäten unseres Geistes bilden die zweite Art von Eigenschaften:

Güte (Metta),

Mitgefühl

Grosszügigkeit

Rechtes Vertrauen

Befreiende Erkenntnis, Weisheit etc.

Sie sind die uns innewohnende Natur. Im Abhidhamma (einem Werk über 'buddhistische Psychologie' der Theravada-Tradition) werden sie 'Sobhanas' genannt: Wunderbare oder schöne Qualitäten des Herzens und Geistes.

Diese heilsamen Qualitäten sind immer zusammen präsent. Manchmal ist der eine Aspekt vordergründig, manchmal der andere, je nach Situation. Es ist diese innewohnende Natur, die wir durch die Praxis wieder kontaktieren, offenlegen, fördern. Genau das ist es, worum es in der Meditation und der Praxis des Dharma geht. Darum ist diese Praxis auch so sinnvoll. Und darum ist sie befreiend.

Die sechs Paare

Wenn diese Sobhanas, diese heilsamen, wunderbaren Eigenschaften präsent sind, sind immer auch die 'sechs Paare' vorhanden. Sie sind das, was wir spüren, wenn wir nach einigen Tagen oder einigen Wochen der intensiven Praxis finden, der Geist sei nicht mehr so dicht, starr und steif wie sonst. Dabei handelt es sich um die folgenden Qualitäten, die, wie bereits erklärt, immer als Paare auftreten:

- | | |
|---|--------------|
| 1. Ruhe | (passaddhi) |
| 2. Wendigkeit, Beweglichkeit und Leichtigkeit, | (lahutā) |
| 3. Geschmeidigkeit und Elastizität | (mudutā) |
| 4. Formbarkeit | (kammaññatā) |
| 5. Tüchtigkeit, Leistungsfähigkeit, Fähigkeit, Tauglichkeit | (paguññatā) |
| 6. Aufrichtigkeit | (ujukatā) |

Da diese Eigenschaften immer paarweise erscheinen sind es also zwölf Eigenschaften, die immer zu zweit auftreten. Diese sechs Paare entstehen auch immer zusammen, in verschiedenen Mischungsverhältnissen. Sie sind *ausschliesslich* in positiven, heilsamen Geisteszuständen (sobhana) präsent und sie sind in *allen* heilsamen Geisteszuständen vorhanden, seien es Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Grosszügigkeit, Rechtes Vertrauen, befreiende Erkenntnis oder andere.

Das ist sicher eine interessante Aussage. Sie besagt nämlich, dass der Geist immer dann, wenn er heilsam und positiv eingestellt ist, – also mitfühlend, grosszügig oder weise – auch tendenziell ruhig, leicht und beweglich, geschmeidig und formbar, tauglich und leistungsfähig sowie aufrichtig ist.

Man muss sich vergegenwärtigen wie sich das anfühlt, gerade wenn man es mit den unruhigen, schweren, blockierenden und ineffektiven, unheilsamen Zuständen vergleicht, wie zum Beispiel Ärger, Angst, Verwirrung, Begierde, Eifersucht oder Dünkel.

Hier wird, einmal mehr, sichtbar, warum heilsame Zustände so viel wünschbarer und erstrebenswerter sind, als unheilsame, die, nicht nur wegen ihrer leidvollen Wirkung auf uns und andere, mühsam und leidvoll sind, sondern auch von der Qualität und Funktionsfähigkeit des Geistes her gesehen.

Ruhe – die erste Qualität

Die Eigenschaft des ersten Paares (kāya-passaddhi und citta-passaddhi) ist Ruhe. Es ist diejenige der sechs Qualitäten, die am ehesten sichtbar und spürbar ist in unserem Geist und damit in unserer Praxis. Über sie wird viel gesagt in Texten und Belehrungen. Es ist die fünfte der 'sieben Qualitäten des Erwachens', der 'Bojjhngas', (auch Erleuchtungsfaktoren genannt).

Ruhe ist eine ausgeglichene, ruhig-gelassene und tragende Qualität in Geist und Herz. Sie ermöglicht eine sanfte, flüssige und gleichmässige Funktionsweise, ungestört durch Aufregung und Ruhelosigkeit. Sie ist die Gegenkraft zu der (als eine der fünf Hemmnissen bekannten) Ruhelosigkeit und Besorgtheit. (Zur Erinnerung: Die sog. fünf Hemmnisse sind sinnliches Verlangen, Abneigung, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit und Zweifel.)

So verwandelt Ruhe die Eigenschaften wie Freude und Entzücken, die zwar angenehme, aber doch noch etwas aufgeregte oder erregte Zustände sind, in eine stillere, tiefere und erfüllendere Glückseligkeit.

Ruhe macht auch Bemühen bzw. Energie zu einer ruhigen Kraft, die ausgeglichen, stetig und gemessen und dadurch sehr wirkungsvoll wird – anders als aufgeregtes Bemühen, das manchmal wirkungslos verpuffen kann. So wirkt Ruhe (passaddhi) auf alle Qualitäten, die gleichzeitig im Geist vorhanden sind.

Im Bereich der Sammlung und Versenkung (samatha & jhana) ist Ruhe die Vorbereiterin und Unterstützerin von Glückseligkeit (sukha) und Einsgerichtetheit (ekaggatā). Wenn der Geist gesammelt ist, wird Ruhe deutlich spürbar. Sie ist eine der Qualitäten, die sich sehr angenehm anfühlen, wenn sich unsere Meditation (besonders im Retreat) allmählich vertieft. Sie vermittelt ein Gefühl von Vertrauen und Entspannung. Betriebsamkeit, Ruhelosigkeit und Anspannung entschwinden und wir fühlen uns erfüllt, angenommen, 'zu Hause' angekommen. Die einzige Problematik bei dieser Erfahrung ist die, dass manche nicht allzu tief motivierte Meditierende sich möglicherweise damit bereits zufrieden geben.

In Texten heisst es oft: "Ruhig im Geist, entsteht Sammlung." Ruhe und Sammlung unterstützen und vertiefen sich gegenseitig. Letztlich hat Ruhe das Potential, sich zum ausgewachsenen 'Erleuchtungsfaktor' zu entwickeln – zusammen mit achtsamem Gewahrsein, Erforschen, freudigem Interesse, Bemühen, Sammlung und Gelassenheit.

Wendigkeit, Leichtigkeit – die zweite Qualität

Die wesentlichen Eigenschaften des zweiten Paares (kāya-lahutā und citta-lahutā) sind Wendigkeit oder Leichtigkeit. Eigentlich handelt es sich hier um eine Grundeigenschaft des Geistes. Es ist das, was ihn von der Schwere und Trägheit der Materie unterscheidet.

- Es bewirkt eine heitere Spannkraft als inneren Zustand.
- Es ist die Fähigkeit des Geistes, sich sofort einem heilsamen Objekt oder zum Beispiel auch der Charakteristik der Vergänglichkeit zuwenden zu können.
- Wendigkeit-Leichtigkeit verleiht auch den anderen, gleichzeitig vorhandenen Geistesqualitäten Beweglichkeit.

Dies ist eine sehr wünschenswerte Eigenschaft – besonders in der Meditation. Wir können aber in der Meditation auch beobachten, wie der Geist durch Praxis an Wendigkeit und Leichtigkeit zunimmt:

- Wir sind schneller zurück beim Objekt, wenn wir uns in Gedanken verloren haben.
- Die Achtsamkeit kann sich leichter den ständig wechselnden Erfahrungen zuwenden.

- In der Metta-Meditation zum Beispiel können wir feststellen, dass nach einer Weile (nach ein paar Stunden oder Tagen) der Geist die Sätze leichter erinnern und halten kann – in ihrer Reihenfolge, in ihrer Bedeutung und auch im Kontakt zur ausgewählten Person.
- Im Alltag erinnern wir uns schneller an das, was im Umgang mit uns und anderen hilfreich und geschickt ist und es fällt uns leichter, den Geist positiven Handlungen zuzuwenden.

Wendigkeit-Leichtigkeit ist die Gegenkraft zu Dichtheit, Schläfrigkeit, Trägheit, den wohl bekanntesten der Meditationshemmnisse.

Geschmeidigkeit und Elastizität – die dritte Qualität

Das dritte Paar (kāya-mudutā und citta-mudutā) ist Geschmeidigkeit, Elastizität. Es ist die Empfänglichkeit sowie auch die Strapazierfähigkeit und Biegsamkeit des Geistes.

- Es ist die 'Sanftheit', welche Härte überwindet und besiegt.
- Dadurch kann der Geist mit schwierigen Situationen und Erfahrungen besser umgehen und seine 'Gesundheit' und somit seine Wirksamkeit behalten.

Es ist die Gegenkraft zu sturem Dogmatismus und starrem Fundamentalismus und wirkt gegen Starrsinn, Eigensinn und Stolz. Der Buddha:

„Oh Mönche, ich kenne nichts anderes das, wenn kultiviert und geübt, so geschmeidig und wendig ist wie der Geist.“

Formbarkeit – die vierte Qualität

Das Paar der Formbarkeit (kāya-kammaññatā und citta-kammaññatā) ist die nächste Qualität – nach Ruhe, Wendigkeit-Leichtigkeit und Geschmeidigkeit-Elastizität. Es ist die Eigenschaft, durch welche Festigkeit und Sanftheit so ausgeglichen und ergänzend werden, dass die geistigen Funktionen optimal arbeiten können und unsere Praxis auch tatsächlich transformierend wirkt. In einem Text heisst es:

„ Formbarkeit bezieht sich auf den richtigen Grad von Weichheit, der das Gold des Geistes bearbeitbar macht.
Wenn der Geist in der Hitze der Leidenschaften glüht,
ist er zu weich – wie geschmolzenes Gold.
Wenn der Geist – umgekehrt – zu rigide ist,
dann ist er vergleichbar mit unbearbeitetem rohem Gold.“

Durch das Kultivieren von achtsamem Gewahrsein, von Sammlung – und von Annehmen und Loslassen – werden Geist und Herz formbarer. Ajahn Sumedho sagt:

„Spirituelle Praxis bedeutet nicht, unserem Herz zu folgen, sondern unser Herz zu üben, zu kultivieren.“

Tüchtigkeit, Leistungsfähigkeit – die fünfte Qualität

Tüchtigkeit, Tauglichkeit, Leistungsfähigkeit (kāya-paguññatā und citta-paguññatā) machen das fünfte Paar aus. Sie bewirken das Gegenteil von einem kränkelnden Geist, der ohne Vertrauen, ohne Zuversicht und ohne Selbstwertgefühl ist.

Es ist die Eigenschaft, welche uns befähigt, den eingeschlagenen Weg tatsächlich zu gehen und heilsames Tun entschlossen und ohne zu zweifeln und zu zögern durchzuziehen. Wenn stark entwickelt, werden die positiven Haltungen und Handlungen mehr und mehr selbstverständlich und spontan.

Aufrichtigkeit, Achtbarkeit – das sechste Paar

Aufrichtigkeit, Redlichkeit, Integrität sind die Qualitäten des sechsten Paares (kayā-ujukatā und citta-ujukatā). Es sind eher ethische als energetische Qualitäten. Sie sind das Gegenteil von Unaufrichtigkeit und Heuchelei. Es ist die ehrliche und aufrichtige Absicht, ohne die eine scheinbar heilsame Tat oder Haltung karmisch nicht wirklich hilfreich ist.

- Wenn jemand zum Beispiel grosszügig handelt, aber die Absicht (sogar *wenn unbewusst*) jene ist, Ehre, einen guten Ruf und Lob zu erhalten, dann fehlt die Qualität von 'Aufrichtigkeit' und die positive Wirkung der grosszügigen Tat ist abgeschwächt.
- Aufrichtigkeit ist die Unzweideutigkeit der Absicht hinter all unserem heilsamen Tun.

Das sind die sechs Paare, diese heilsamen Eigenschaften und Funktionsweisen in Psyche und Geist:
 Ruhe in Psyche und Geist,
 Wendigkeit-Leichtigkeit in Psyche und Geist,
 Geschmeidigkeit-Elastizität in Psyche und Geist,
 Formbarkeit in Psyche und Geist,
 Tüchtigkeit in Psyche und Geist sowie
 Aufrichtigkeit in Psyche und Geist.

In ihrer Gesamtheit wirken die sechs Paare den Hemmnissen entgegen. Die meisten Praktizierenden haben das schon oft erfahren. Wenn der Geist aus Güte, Mitgefühl, Freude und Vertrauen heraus wirkt, dann werden diese Qualitäten der Ruhe, Geschmeidigkeit und Aufrichtigkeit spürbar. Besonders wahrnehmbar sind sie in Retreats; nämlich in jenen Momenten, in denen der Geist klar ist, die Sinne gereinigt sind und die Moment-zu-Moment-Erfahrungen mühelos im lebendigen, offenen Raum des Gewahrsein aufleuchten – wie Spiegelungen in einem stillen, klaren Waldsee.

Viel mehr kann über diese wunderbaren Eigenschaften von Herz und Geist noch gesagt werden. Aber genug für den Moment.

PS In anderen Traditionen als jener des Theravada 'Abhidhamma', wie zum Beispiel im 'Abhidharma Samuccaya' von Asanga, werden die sechs Paare nicht in soviel Detail aufgeführt: Die Geistesqualität 'Prashrabdhi' (in Sanskrit, entsprechend 'passaddhi' in Pali,) steht für alle sechs Paare bzw. alle zwölf Geistesfunktionen. 'Prashrabdhi' wird mit Ruhe, Geschmeidigkeit, Spannkraft und Leichtigkeit übersetzt.

