

Cittanupassana – Geist und Herz betrachten

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:



Thema hier ist Gewahrsein und Erkenntnis im Kontext der Lehre und Praxis von Cittanupassana. Dies ist die dritte der vier sogenannten 'Grundlagen der Achtsamkeit' oder 'Grundlagen des Gewahrseins'. Hier ein vereinfachter Auszug aus dieser wichtigen Lehrrede Buddhas:

„(...) Dieser eine Weg führt zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Leiden und Schmerz, zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung des Nirvana, nämlich: die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Welche vier?

- Da weilt man beim Körper (kaya), eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam – und mit Gelassenheit.

- Da weilt man bei den Gefühlstönungen angenehm, unangenehm, neutral (vedana), eifrig, mit Wissensklarheit und Achtsamkeit – und mit Gelassenheit.

- Da weilt man bei Geist und Herz (eben: citta), eifrig, mit Wissensklarheit und Achtsamkeit – und mit Gelassenheit.

- Und, da weilt man bei den Objekten von Herz und Geist (dhamma) eifrig, mit Wissensklarheit und Achtsamkeit – und mit Gelassenheit ... für diese Welt.“¹

Wissensklar, achtsam und gelassen bei Herz-Geist weilen

Was genau bedeutet es, 'bei Citta (Geist-Herz) zu weilen, wissensklar, achtsam und gelassen'? Und wozu soll das gut sein?

Wir üben uns oft in der 'Achtsamkeit des Körpers', im Stehen, im Gehen, im Sitzen, bei der Atem-Erfahrung oder bei anderen Körperempfindungen. Dies ist die erste Grundlage der Achtsamkeit, nach Buddhas Lehrrede. Dieses Zentriert-Sein und Anwesend-Sein im Körper, auf dieser Erde, in diesem Moment, ist wie wir wissen, ganz wesentlich. Es verankert uns im Hier und Jetzt – wir lernen, in uns selbst (wieder) zuhause zu sein. Es hilft uns, die sich ständig verändernde, vergängliche Natur der äusseren und der körperlichen Realität zu erkennen und anzunehmen. Das ist ein wesentlicher Aspekt der Praxis, aber noch längst nicht alles.

Letztlich sind es der Geist, unser Denken, unser Fühlen, unsere inneren Haltungen und Absichten, die uns entscheidend prägen – und damit auch unser emotionales und mentales Leiden oder Wohlergehen.

Im Dhammapada², einer Sammlung bedeutender Aussagen des Buddhas, heisst es, unser Leben sei 'Geist-bestimmt': Es ist der Geist, der uns anführt und prägt. Darum brauchen wir achtsames Gewahrsein von Geist und Herz, von Citta. Eben: Cittanupassana.

Zwei Aspekte der 'Achtsamkeit des Geist-Herzens'

¹ Aus: Buddha, Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya 10.

² Buddha, Dhammapada, Verse 1 & 2.

1. Das achtsame Gewahrsein der verschiedenen Geisteszustände (cetasikas), der verschiedenen 'Verfassungen', in denen sich der Geist befindet, der Absichten, der inneren Haltungen, der Stimmungen, der Gefühlslagen, in denen er sich befindet (wie Freude, Ärger, Erwartung, Befürchtung, Vertrauen, Sammlung, Zerstreuung, Schläfrigkeit, Wachheit etc.)

2. Das achtsame Gewahrsein der Natur des Herz-Geistes, sein 'Wesen', seine allgemeinen Merkmale oder: woraus er besteht, seine 'Fassbarkeit' oder eben 'Unfassbarkeit'.

Vielleicht könnte man auch sagen:

1. Achtsames Gewahrsein von allem, was Geist und Herz *erfahren und tun* und

2. Achtsames Gewahrsein von dem, was Geist und Herz *sind*.

Einerseits bedeutet dies, zu sehen wie sie sich manifestieren und wie sie wirken, und andererseits heisst dies, erkennen was ihr eigentliches Wesen ist, welches ihre Natur ist.

In Bezug auf den ersten Aspekt, die Achtsamkeit der verschiedenen Geisteszustände, ist das Wesentlichste: das Erkennen von 'Kilesa' und 'Sobhana', von unheilsamen und heilsamen Geistesfunktionen. In der Lehrrede der vier Grundlagen der Achtsamkeit³ heisst es:

„Hier erkennt man einen verlangenden Geist als verlangend und einen Geist ohne Verlangen als ohne Verlangen. Hier erkennt man einen verärgerten Geist als verärgert und einen Geist ohne Ärger als ohne Ärger. Hier erkennt man einen verblendeten Geist als verblendet und einen Geist ohne Verblendung als ohne Verblendung. Man erkennt einen beengten Geist als beengt, und einen zerstreuten Geist als zerstreut.“

Die *Kilesa* sind die unheilsamen Eigenschaften (oder Geistesfunktionen), wie Verblendung, Täuschung, Identifikation, Ablehnung, Ärger, Hass, Schuldgefühle und Groll, Begierde, Verlangen, Anhaften und Neid sowie Zweifelsucht, Ruhelosigkeit, Faulheit, Eifersucht und Dünkel. Sie alle schaffen Leiden, verursachen Leiden und sind selbst leidvoll. Am bekanntesten und am spürbarsten sind dabei die klassischen 'fünf Hemmnisse' Sinnesverlangen, Böswilligkeit und Ablehnung, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit und Zweifel. Meist erscheinen sie im Geist in ihren üblichen, ziemlich groben Formen, aber manchmal tun sie dies auch in sehr subtiler Weise. Dank dem achtsamen Gewahrsein werden sie alle erkannt als das was sie sind. Dadurch entsteht die innere Freiheit, sich nicht davon gefangen nehmen zu lassen, sondern sich aus der Identifikation damit zu lösen und ihnen so ihre Macht zu entziehen.

Sayadaw U Tejaniya erwähnt eine Anzahl von Möglichkeiten, in denen sich unheilsame Eigenschaften im Geist manifestieren können, die wir oft gar nicht als solche erkennen. Die Beispiele stammen vorwiegend aus dem Umfeld eines Retreats⁴:

- Sein Verhalten ist ziemlich irritierend.
- Ich bin ein hoffnungsloser Fall als Meditierender. Ich kann keine zehn Sekunden beim gleichen Objekt bleiben.
- Gestern war meine Meditation gut. Heute bin ich völlig zerstreut.
- Hey! Das war eine gute Sitzmeditation. Jetzt muss ich wirklich achtsam sein, damit ich dieses tolle Gefühl nicht gleich wieder verliere.
- Ich brauche ganz viel Salat heute.
- Oh je! Da hat's Zwiebeln im Salat.
- Nicht schon wieder Pasta heute.

³ Aus: Buddha, Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya 10.

⁴ Aus: Ashin U Tejaniya, 'Schaut nicht auf die Hemmnisse herab, sie machen sich sonst lustig über euch'.

- Mensch, der ist so egoistisch, so rücksichtslos.
- Warum muss das gerade mir passieren?
- Wer ist eigentlich verantwortlich für die Reinigung der Klos?
- Warum macht die jetzt ihre Gehmeditation genau *hier*?
- Viel zu viele Leute hier. Da kann man doch nicht meditieren!
- Die sollten nicht ständig so viele Geräusche machen.
- Sie sieht wirklich gut aus!
- Er bewegt sich so elegant.

All diese Gedanken sind von den Kilesa motiviert! Unterschätzt sie nicht! Seid ihrer gewahr.

Die *Sobhana* andererseits sind die heilsamen 'wunderbaren' Qualitäten von Geist und Herz wie Annehmen, Geduld, freudiges Interesse, Wertschätzung, liebevolle Güte und Mitgefühl, Loslassen und Annehmen, Grosszügigkeit und Offenherzigkeit, rechtes Bemühen, Ruhe, Bescheidenheit, Klarheit, Gelassenheit, Erkenntnis und Weisheit. Sie alle schaffen inneren Frieden und Glück und sind an sich freudvoll. Es scheint also ziemlich offensichtlich, dass es wesentlich ist für unser Wohl oder Wehe, ein möglichst klares, achtsames Gewahrsein in diesen Bereich zu bringen. Hier eine bekannte kleine Geschichte, die zeigt, warum:

Ein Navajo-Ältester erklärt seinem Enkel: „Weisst du, zwei Wölfe leben in mir. Einer ist der böse Wolf, voller Begierde und Faulheit, voller Wut, Eifersucht und Eitelkeit. Der andere ist der gute Wolf, voller Freude und Mitgefühl, mit einer grossen Liebe für diese Welt. Oft kämpfen diese Wölfe in mir.“ „Aber Grossvater“, fragt der Junge, „welcher Wolf wird denn gewinnen?“ Der Grossvater antwortet: „Der, den ich füttere!“

'Füttern' bedeutet, dass diejenigen Geistes- und Herzenseigenschaften zunehmen und stärker werden, in denen wir uns am öftesten aufhalten, mit denen wir uns identifizieren, die wir zur Gewohnheit machen. Es ist Cittanupassana, die Achtsamkeit von Herz und Geist die uns erlaubt, auch die heilsamen Eigenschaften und Funktionen des Geistes als das zu erkennen was sie sind, und sie zu fördern und zu stärken – ja sie zur 'Gewohnheit' zu machen, zu dem inneren Ort, an dem wir uns am meisten aufhalten. Die 'Sobhanas' werden so zu unserem 'Default Modus'.

Die innere Haltung

Zu den heilsamen oder unheilsamen Funktionen gehört auch die innere Haltung, in der wir die gerade erwähnten Geistes- und Herzenszustände und -eigenschaften betrachten, ihnen begegnen, mit ihnen umgehen. Diese möchte ich hier besonders hervorheben. Wer sich oft und konsequent in Achtsamkeit und Präsent übt, ist auch einigermaßen geübt im Erkennen von Zuständen wie Ärger, Befürchtung, vielleicht auch Verlangen und Anhaften – oder von den anderen Hemmnissen, wie Ruhelosigkeit, Zweifel. Aber die innere Haltung, in der wir ihnen begegnen, entgeht oft unserer Aufmerksamkeit. Begegnen wir der momentanen Erfahrung kritisch, defensiv, vergleichend, wertend, verurteilend oder wohlwollend, willkommen-heissend, interessiert, offen, liebevoll und gelassen? Wir sind immer wieder hypnotisiert vom Objekt der Meditation und von der Erfahrung, die wir jetzt gerade machen. Dabei verpassen wir die innere Haltung, mit der wir der Erfahrung begegnen. Dazu möchte ich den Ehrwürdigen Ashin U Tejaniya zitieren:

„Entspannt und gewahr zu sein ist essenziell, aber es ist auch sehr wichtig, die rechte innere Haltung zu haben, die rechte innere Einstellung. Was heisst 'rechte innere Haltung'? Die rechte innere Haltung ist eine Art, den Dingen zu begegnen, die euch zufrieden, komfortabel und unbeschwert macht, mit was immer gerade eure Erfahrung sein mag. Falsche Vorstellungen, falsches Verständnis oder Nichterkennen der Kilesa beeinflussen eure innere Haltung.

Wir alle haben falsche innere Haltungen, das ist einfach so. Versucht also nicht, die 'rechte innere Haltung' zu haben, sondern versucht vielmehr zu erkennen, ob ihr die falsche oder die rechte innere Haltung habt.

Es ist wichtig, gewahr zu sein, wenn ihr die rechten Haltungen habt, aber es ist noch wichtiger, die falschen Haltungen zu erkennen und zu erforschen! (...) Schaut, wie sie eure Praxis beeinflussen, schaut, wie sie sich anfühlen.

Rechte innere Haltung ermöglicht euch, was immer geschieht – ob angenehm oder unangenehm – anzunehmen, anzuerkennen und in einer entspannten und wachsamem Weise zu beobachten.

Ihr müsst beides annehmen und beobachten: gute und schlechte Erfahrungen. Jede Erfahrung, ob gut oder schlecht, bietet uns eine Gelegenheit zu lernen und zu sehen, ob der Geist die Dinge annimmt, so wie sie sind – oder ob er mit Verlangen, Abneigung oder Bewertung reagiert. Ihr versucht nicht, die Erfahrungen so hinzukriegen, wie ihr sie gerne hättet. Ihr versucht zu sehen, was die Erfahrung ist, so, wie sie ist.

Und vergesst nicht: Das Objekt (die Erfahrung selbst) ist nicht wirklich wichtig! Der betrachtende Geist, der sich im Hintergrund bemüht, gewahr zu sein, ist von grosser Wichtigkeit!

Wenn die Betrachtung mit der rechten inneren Haltung geschieht, ist jedes Objekt (jede Erfahrung) das richtige Objekt (die richtige Erfahrung).

Habt ihr die rechte innere Haltung?⁵

Der erste Aspekt ist also achtsames Gewahrsein oder 'Betrachten' der verschiedenen Geisteszustände sowie der Absichten und inneren Haltungen. Hier üben wir uns darin, die unheilsamen Kilesa abzubauen, und die heilsamen Qualitäten (sobhana) zu kultivieren.

Das achtsame Gewahrsein der letztendlichen Natur von 'Geist-Herz'

Der zweite Aspekt, den ich hier besprechen werde, ist das Gewahrsein der letztendlichen Natur von 'Geist-Herz' und seinen Inhalten und Zuständen.

Sayadaw U Tejaniya braucht den Ausdruck 'just nature'. Die Dinge die in unserem Geist erscheinen, ob heilsam oder nicht, ob erwünscht oder unerwünscht, tun dies auf Grund der Gesetzmässigkeiten des Daseins. Sie entstehen infolge von Ursachen und Bedingungen und es liegt 'in ihrer Natur', in dieser Weise zu entstehen und zu vergehen, (eben 'just nature'). Wir verlieren uns nicht in den unheilsamen Geistesfunktionen, weil wir wissen, dass sie sich 'ihrer Natur gemäss' verhalten und nicht 'mir' oder 'mein' sind. Sie können kommen und gehen, ohne dass wir uns damit identifizieren und auf sie reagieren.

Diese dritte Grundlage der Achtsamkeit wird in manchen Mahayana-Traditionen explizit als Einladung zur Erforschung der Natur von Citta, der Natur von Herz-Geist, verstanden.

Was bedeutet das? Es bedeutet, dass wir das achtsame Gewahrsein hier *nicht* auf die Inhalte, Zustände und Funktionen von Geist und Herz richten, (in diesem Zusammenhang also auch nicht auf die innere Haltung,) sondern auf das eigentliche Wesen, die Natur von Geist-Herz. Das ist vergleichbar mit einem Kinobesuch, bei dem man statt auf den Handlungsinhalt des Films, auf das blosses Erscheinen farbiger Lichter auf einer weissen Leinwand schauen würde.

Was sehen wir dann? Anstatt einer Reihe von Bildern, Eindrücken und Erfahrungen, die in uns Aufregung oder Langeweile, Tränen oder Lachen hervorrufen, sehen wir eine sich vorweg schnell verändernde Prozession von Farben, Formen, Bewegungen, Geräuschen und Klängen, Gefühlen und

⁵ Aus: Ashin U Tejaniya, 'Schaut nicht auf die Hemmnisse herab, sie machen sich sonst lustig über euch'.

Gedanken. Und je näher wir hinschauen, desto deutlicher sehen wir nur noch farbige Lichter auf einer leeren Leinwand.

Ganz ähnlich mit unserem Herz-Geist: Je weniger wir uns vom Inhalt ablenken lassen, desto deutlicher wird sichtbar: Gedanken, Vorstellungen, Kommentare, Gefühle, Stimmungen, Emotionen sowie ein sich ständig verändernder Strom von Sinneserfahrungen entstehen und vergehen flugs in einem weiten, leeren Raum des Gewahrseins.

In dieser Art von Achtsamkeit des Herz-Geistes haben wir also die Welt der zehntausend Dinge, die pausenlos, von früh bis spät, in unserem Geist und Herz erscheinen und wieder verschwinden: die Sinneserfahrungen von 'ausen' und die Gedanken und Gefühle von 'innen'. Wenn wir den Geist, die Erscheinungen, die Erfahrungen, solchermassen betrachten, untersuchen und zutiefst nach ihrer Essenz fahnden, finden wir nichts: Leerheit. Darum schrieb Nyoshul Khen Rinpoche:

„(...) Betrachte im Äusseren die erscheinenden Dinge wie das Wasser einer Fata Morgana, unwirklich, wie Träume, (...) wie Regenbögen, wie der Mond gespiegelt im Wasser. Betrachte im Inneren den eigenen Geist! Er erscheint aufregend und spannend, wenn nicht untersucht. Aber wenn näher erforscht, ist nicht viel dran. Erscheinend ohne zu sein, ist er nichts als leer. Man kann ihn nicht erkennen und sagen: 'Das ist er!' Er ist flüchtig und unfassbar wie Nebel.“⁶

Die Preisfrage: Warum sollten wir an einer solchen Erkenntnis Interesse haben?

Weil dadurch das Gefangensein in Geschichten und Dramen abnimmt. Weil wir der Macht der 'acht Winde der Welt' – Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Erfolg und Misserfolg, angenehme und schmerzhaft Erfahrungen – nicht mehr so ausgeliefert sind. Dadurch verlieren wir uns weniger in den unheilsamen Kilesas und Hemmnissen und können dem selbstgeschaffenen inneren Leiden entkommen. So – und nur so – kann tiefer innerer Friede entstehen; das heisst Ruhe, Klarheit, Heiterkeit, Freude und Gelassenheit.

Was braucht es, um dies zu sehen und zu erfahren?

Es braucht enormes, fortwährendes Interesse und eben das gute, alte achtsame Gewahrsein und: ein Aufgeben von Identifikation und Ergreifen von Erfahrung – von Moment zu Moment, Jetzt! Das ist die tiefste und bedeutsamste Übung. Wem das gelingt, der kann sich Longchenpa anschliessen, dem grossen Dzogchen-Meister mit dem Vers, den viele Lamas rezitieren:

„Betrachte ich das magische Spiel dieser Welt, wie sie zu sein scheint, kommt überwältigendes Mitgefühl in mir hoch.
Betrachte ich ihre Natur der innewohnenden Leerheit, wie sie wirklich ist, kann ich nicht anders als staunen und in Gelächter ausbrechen.“

So üben wir uns in Cittanupassana, der Betrachtung von Geist und Herz, dem Weg zur inneren Freiheit.



⁶ Nyoshul Khenpo, Natural Great Perfection, Snow Lion. Frei aus: The Mirror of Essential Points.