

# DER GEIST<sup>1</sup>

*Der ursprüngliche Geist ist frei von Verunreinigungen; doch wird er beschmutzt von hinzukommenden Befleckungen.*<sup>2</sup>

Gehen wir des leichteren Verständnisses willen einmal davon aus, dass im ursprünglichen Geist eines Babys, das gerade den Mutterschoß verlassen hat, keine Verunreinigung, kein Begehren und kein Anhaften vorhanden ist, dann stellt sich die Frage, wie sie in ihm entstehen.

Nach der Geburt ist der Geist den verschiedenen Eindrücken der sechs Sinnesbereiche ausgesetzt und so entwickeln sich in dem Baby nach und nach Anhäufungen von Gier, Hass und Verblendung.

Der Geist wird von angenehmem „Aroma“ eines Sinneseindrucks berührt und es entsteht Sinnesbegehren, das schließlich zu Anhaften – „Ich will das“ – wird. Die erste Befleckung (*kilesa*) trübt den Geist: Gier.

Bekomme ich nicht, was ich will, entsteht Abneigung, Ärger, gar Hass – die zweite Befleckung.

Das Unbewusste dieses Geschehens verstärkt die Unwissenheit oder Verblendung, die dritte Befleckung.

Wann dieser Prozess genau beginnt, lässt sich schwer festlegen, aber wir können sagen, dass sich Kinder daran gewöhnen, Empfindungen wie angenehm oder unangenehm, zufrieden oder unzufrieden mit bestimmten Sinneskontakten zu verbinden. Dementsprechend wollen sie etwas haben, etwas loswerden oder sie hegen bei Dingen, die sie nicht klar einordnen können, Zweifel und Erwartungen. Der Geist beginnt sich zu trüben, das „selbstlose“ Gefühl geht verloren.

Jedes Mal wenn Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) oder Verblendung (*moha*) im Geist aufsteigen, hinterlassen sie sich anhäufende Ablagerungen, *anusaya*.<sup>3</sup> Eine von Gier verursachte Ablagerung nennen wir *kāma-rāga-anusaya*, die Neigung (der Trieb, die Tendenz) oder die Gewohnheit nach etwas zu lüsten. Die Ablagerungen von Widerwillen bis Hass nennen wir *patigha-anusaya* und die von Verblendung und Nichtwissen *avijjā-anusaya*, gewohnheitsmäßige Ignoranz.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Aus dem Buch *Dhammanukrom Dhammakosa* von Ajahn Buddhādāsa, Übersetzung aus dem Thailändischen von Poonsiri, Übertragung aus dem Englischen von Viriya.

<sup>2</sup> A I, 10.

<sup>3</sup> Ajahn Buddhādāsa, spricht von der „Bekanntheit“ mit bestimmten Verhaltensweisen, man geht „familiär“ mit ihnen um, es besteht die „Bereitschaft“, sie zu wiederholen.

<sup>4</sup> In A VII, 11–12 werden sieben *anusaya* genannt, welche Ajahn Buddhādāsa hier unter den Oberbegriffen Gier, Hass und Verblendung zusammenfasst.

„Zur Überwindung und Ausmerzung von sieben Neigungen (*anusaya*), ihr Mönche, führt man den Heiligen Wandel. Von welchen sieben Neigungen?

Zur Überwindung und Ausmerzung der Neigung zur Sinnenlust (*kāma-rāga*), zum Hass (*patigha*, Ärger, Widerstreben), zu Ansichten (*ditthi*), zur Zweifelsucht (*viccīkicchā*), zum Stolz (*māna*), zur Daseinsgier (*bhavarāga*) und zur Verblendung (*avijjā*).

Sind nun in einem Mönche diese sieben Neigungen überwunden, gründlich zerstört, wie eine Fächerpalme ihrem Boden entrissen, durchaus vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt, so sagt man, ihr Mönche, von diesem Mönch, dass er das Begehren abgeschnitten hat, die Fesseln abgestreift und durch des Dünkels völlige Durchschauung ein Ende gemacht hat dem Leiden.“

Wenn eine Befleckung (*kilesa*) auftritt und wieder verschwindet, verschwindet sie nicht vollständig, sondern lässt etwas zurück, und dieser Rückstand wird schließlich zur Neigung. Dieser Vorgang geschieht wieder und wieder. Die Kinder werden groß damit. Wie viele Befleckungen haben wir wohl im Laufe unseres Lebens schon zu Charakterzügen angehäuft?

Bitte werdet euch darüber klar, dass es vorrangig, das „Aroma“, die „Köstlichkeit“ der Sinneseindrücke ist, wodurch es zu Ablagerungen und Gewöhnung an Befleckungen kommt. Irgendwann wird die Ablagerung übertoll und drängt und fließt heraus. Wie wenn wir Wasser in einen Behälter füllen, bis er überläuft, oder wie das Wasser herausfließt, wenn der Behälter Löcher hat, so fließt es aus dem unbewussten in den bewussten Bereich des Geistes. Das nennt man *āsava*.<sup>5</sup>

Je mehr angehäuft wurde, desto mehr drängt es heraus. Wenn sich also eine Gelegenheit bietet, dass mit Gier, Hass und Verblendung verbundene Gewohnheiten greifen können, so springt man sofort darauf an. Deshalb tauchen die Befleckungen so blitzschnell im Geist auf. Hätten wir nicht im Laufe der Zeit so viel Gier, Hass und Verblendung in uns angehäuft, könnten die *āsava* uns nicht so leicht beeinflussen.

Sind wir uns überhaupt bewusst, dass wir tagtäglich so leben? Dass eine Menge Ablagerungen nur darauf warten, blitzschnell in unseren Geist einzufließen?

Wenn wir dieses Problem haben, was sollten wir tun? Wir müssen Gegengewichte schaffen. Wenn Gier sich anschickt, auf unseren Geist Einfluss zu nehmen, kontrolliert sie, erlaubt ihr nicht sich auszubreiten. So kann es zu keiner Ablagerung kommen, sondern die Gewohnheit der Nicht-Gier legt eine Einheit zu, wodurch die Befleckung geschwächt wird. Das Gleiche gilt natürlich für Hass und Verblendung. Jede Befleckung ist beschämend und sollte sofort abgeschnitten werden. Je mehr wir die Kontrolle über Gier, Hass und Verblendung erlangen, desto mehr stärken wir die Gewöhnung an Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verblendung. Dieses Bemühen nennt man „Vollkommenheit (*pāramitā*) entwickeln“.

Wer von euch weiß darüber Bescheid und bemüht sich darum? Ich befürchte, wenn sich niemand darum bemüht, die Vollkommenheiten zu entwickeln, dann wird Begehren (*taṇhā*), die Ursache der Befleckungen und der Einflüsse, die Oberhand gewinnen.

Nutzt Geistesgegenwart und klare Bewusstheit, um Gier, Hass und Verblendung am Aufsteigen zu hindern. Kontrolliert sie, sobald ihr sie bemerkt. Nur so werden sich die Ablagerungen nicht vermehren und die schlechten Gewohnheiten nicht zunehmen. Stattdessen werden die Einflüsse abnehmen und die nicht-befleckten Gewohnheiten, die Vollkommenheiten, die zu Nibbāna führen, werden stärker werden.

So wie wir jetzt leben, ob im Dorf oder im Tempel, beachten wir die Auswirkungen, welche die über die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge oder den Körper erfahrenen Sinneskontakte auf unseren Geist haben, kaum. Wir erlauben ihnen, Befleckungen hervorzurufen, die Ablagerungen hinterlassen, welche dann überfließen, um dann bei jedem Kontakt wieder blitzschnell Befleckungen in den Geist spülen. Ein richtiger „Teufelskreis“. Ist das nicht eine Schande? Wir sollten uns für diese Sache interessieren, sie studieren und versuchen, sie zu unterbinden. Das ist das Herz des Buddhismus, das Leersein oder Freisein von Befleckung, von „Ich“ und „Mein“, das ist der „ursprüngliche“, „neugeborene“ Geist.

---

<sup>5</sup> *Āsava*, Ausfluss oder Einfluss, beide Ausdrücke werden benutzt, weil sie aus dem Unterbewusstsein herausfließen und in das Bewusstsein hineinfließen und es beeinflussen. Ajahn Buddhadasa spricht von etwas, das sich ansammelt und gepökelt oder mariniert in unserem Geist vor sich hin fermentiert. Er sagt auch, dass *āsava* Familiarität mit Wiedergeburt bedeutet. Erst wenn keine *kilesa* mehr gesammelt und im Unterbewusstsein eingepökelt werden und alle bereits vorhandenen *āsava* vollständig vernichtet sind, spricht man vom *khīṇāsava*, dem „Beender der *āsava*“.

Leider ist es eine traurige Tatsache, dass jeder von uns seit der Geburt mehr und mehr des „Ich“- und „Mein“-Gefühls angehäuft hat, bis Befleckungen daraus wurden, welche uns selbst und anderen Schwierigkeiten bereiten und die uns schließlich vielleicht alle zerstören werden.

Nun wollen wir etwas tiefer in die Geheimnisse dieser Vorgänge eindringen. Die Natur stellt die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein als Ressourcen zur Verfügung. Wenn diese sechs Elemente (*dhātu*), die entsprechende Gelegenheit bekommen, erfüllen sie eine Funktion als Sinnesbereiche (*āyatana*). Das ist die eigentliche „Geburt“. In der Umgangssprache geht man davon aus, dass „Geburt“ die Geburt aus dem Mutterleib ist und dass die „Elemente“ immer vorhanden sind. In der Dhamma-Sprache jedoch sind die Elemente nur vorhanden, wenn sie ihre Funktion erfüllen, und nur dann findet Geburt statt. Erfüllen sie ihre Funktion nicht mehr, erlöschen oder „sterben“ sie.

Sobald die Elemente die Gelegenheit erhalten, ihre „Pflicht“ als Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist zu erfüllen, entstehen die sechs Sinnesbereiche, innerhalb derer Objektwahrnehmung stattfindet. Daraus entstehen wiederum die fünf Zusammenhäufungen oder Daseinsgruppen.<sup>6</sup> Form wird, wenn sie ihre „Pflicht“ oder Funktion erfüllt, zur Formgruppe und stellt damit die Sinnesgrundlage für das Entstehen von Gefühl. Die Gefühlsgruppe ermöglicht das Aufsteigen von Wahrnehmung, die Wahrnehmungsgruppe schließlich das Aufsteigen von geistigen Gestaltungen bzw. der Gruppe geistiges Gestalten. Bewusstsein erfüllt durchgängig seine Pflicht als Bewusstseinsgruppe.

Die Sinnesbereiche (*āyatana*), ebenso wie die Daseinsgruppen (*khandha*) sind Illusionen, weil keine davon wirklich existiert. Sie sind nur temporäre Erscheinungen, die nach ihrer „Pflichterfüllung“ wieder erlöschen.

Eigentlich sollten wir das, was uns die Natur zur Verfügung stellt, richtig nutzen und entwickeln, aber aufgrund von Nichtwissen findet keine geistige Entwicklung statt und anstelle von Weisheit mehren wir nur Befleckungen und *dukkha*.

„Geistige Kultivierung“ (*bhāvanā*) ist der Begriff, den wir uns als Nächstes ansehen sollten. Die meisten Menschen verbinden damit die Geisteskultivierung derjenigen, die sich in Sammlung (*samādhi*) und/oder Einsicht (*vipassanā*) üben. Das ist aber zu eng gefasst, als dass jedermann davon profitieren könnte.

„Geistige Kultivierung“ umfasst alle Methoden. Auch wenn sich nicht jeder zum Meditieren hinsetzt, ist doch bereits das Wissen darüber, wie man den Geist verbessern kann und inwieweit er bereits verbessert wurde, ein Weg, um den Geist zu kultivieren. Den Geist heute besser und klarer zu machen als gestern, ihn in Zügelung zu üben, im Gleichgewicht zu halten und die heutigen Probleme besser zu lösen als die gestrigen, ist eine Art den Geist zu kultivieren. Auch wenn manche das nicht glauben oder akzeptieren wollen, so ist doch jede Verbesserung des Geistes, welche aufgrund unseres Handelns, unseres Studiums, unserer Übung auftritt, aus der wir Nutzen ziehen, die uns weiser macht, „geistige Kultivierung“.

Gleich welcher Arbeit wir nachgehen, ob als Bauern, Ärzte, Arbeiter, Künstler, Händler oder Anwälte, wenn wir dabei zunehmend genauer beobachten, den Geist verbessern und weiser werden, dann ist auch unsere Arbeit eine Form der „Geisteskultivierung“.

Sogar wenn wir auf der Toilette sitzen, können wir den Geist kultivieren. Wenn ihr mir nicht glaubt, probiert es selbst aus. Ich garantiere es euch. Es ist nicht nur möglich, es kann sogar leichter als bei anderen Gelegenheiten sein. Wenn man auf dem Klo sitzt, verschwinden alle Sorgen auf wundersame Weise. Es mag daran liegen, dass sich zum Zeitpunkt der

---

<sup>6</sup> Fünf Daseinsgruppen (*pañcakhandha*): Form (*rūpa*), Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), geistige Gestaltungen (*sankhāra*), Bewusstsein (*viññāṇa*).

Erleichterung Geist und Objekt vereinen. Man kann richtig und klar denken, wenn sich Geist und Objekt vereinen. Wir sollten keine Gelegenheit zur Geisteskultivierung ungenutzt lassen.

Wer alle Dinge zu jeder Zeit, Tag und Nacht, geistesgegenwärtig verrichtet, dessen Geist wird kultiviert. Wer hingegen achtlos und ignorant durchs Leben geht, dessen Geist entwickelt sich nicht. Manche üben sich in *samādhi* und *vipassanā* und kultivieren ihren Geist systematisch korrekt. Aber das ist für gewöhnliche Menschen zu spezifisch, zu weit fortgeschritten. Deshalb müssen wir den Begriff ausweiten, damit auch diese Menschen ihren Geist, entsprechend ihrer Möglichkeiten, auf eine höhere Ebene anheben können.

Wir sollten versuchen, die Bedeutung wichtiger Begriffe wie *bhāvanā*, *magga* (Pfad) oder Nibbāna in einer weiteren Perspektive zu sehen und uns nicht nur auf ein paar eng gefasste Aspekte davon beschränken.

Es ist wichtig zu begreifen, dass der Geist kultiviert werden kann. Man kann ihn entwickeln, man kann ihn trainieren, man kann ihn verbessern, man kann ihn verändern. Gewohnheiten lassen sich ablegen, Charakterzüge lassen sich verändern. Nur wer keine Ahnung hat, verschließt die Augen davor und schwätzt dummes Zeug, indem er behauptet, man könnte sich nicht ändern. Dem Gesetz der Konditionalität (*idappaccayatā*) entsprechend gibt es nichts Bedingtes, das sich nicht verändern würde. Gewohnheiten und Charakterzüge lassen sich ändern, auch wenn einige glauben, sie werden damit geboren und müssten damit sterben. Wer jedoch richtig erkennt, dass man sie verändern kann, und die entsprechenden Dhamma-Prinzipien korrekt anwendet, wird großen Nutzen daraus ziehen.

Ein Charakterzug ist nur eine Ansammlung von Gewohnheiten. Wenn wir uns bemühen, ihn abzuschwächen, wird er abnehmen und verändert werden. Das habe ich mir nicht bloß ausgedacht. Dieses Prinzip findet sich schon in den Pali-Schriften.

Wenn wir beispielsweise gierig sind oder „Liebe“ für etwas oder jemand empfinden, lagert sich eine Einheit davon ab. Jedes Mal, wenn diese Empfindung im Geist aufsteigt, verstärkt sie sich und wird schließlich zur Gewohnheit. Wenn sich Leute ärgern als wären sie wahnsinnig, ist es genauso, es liegt an der aufgebauten Gewohnheit. Wenn wir nur wissen wie, ist es möglich, diese Gewohnheit wieder loszuwerden. Ist der Geist aufgewühlt und Ärger wurde erregt, können wir die Gewohnheit des Ärgers um eine Einheit reduzieren, wenn wir ihn zügeln. Steigt er wieder in uns auf und wir kontrollieren ihn, ist er wiederum eine Einheit schwächer geworden. So wird der Ärger weniger und weniger, bis die Gewohnheit entwurzelt ist und dieser Charakterzug, diese Ablagerung nicht mehr existiert. Sei es Gier, Ärger, Ignoranz, Achtlosigkeit oder Angst, lasst euch nicht von ihnen unterkriegen, zügelt sie Stück für Stück, dann werdet ihr sie, wie der Buddha sagte, schwächen oder ganz loswerden.

Sogar Kinder können das in gewissem Maße schon tun, und die Eltern sollten das nicht ignorieren. Lasst sie nicht Begehren, Hass oder Angst ansammeln, bis sie zu Gewohnheiten werden. Sie zu ermutigen, sich dem Genuss hinzugeben oder sich vor diesem oder jenem zu fürchten, wovor es nicht nötig ist, wäre ein Fehler von Seiten der Eltern, der den Kindern das Leben schwer macht und Probleme verursacht.

Fassen wir zusammen: Der Geist kann verbessert oder kultiviert werden. Die Gewohnheiten können abgebaut und in ihr Gegenteil verwandelt werden, ja sie können auf einer höheren Praxisebene auch vollkommen aus dem Geist entfernt werden. Dieses Prinzip, diese natürliche Wahrheit muss richtig verstanden werden, um die Geisteskultivierung zu ermöglichen. Befleckungen, unheilsame Gedanken, Fehler der Vergangenheit können korrigiert und entfernt werden. Das ist nicht etwas, das man glauben muss, etwas, das wir nicht selbst gesehen haben und nicht beweisen können, wie etwa vergangene Leben. Wir sprechen hier nicht über Dinge, die nicht selbst erfahren werden können. Wir zwingen die Menschen nicht, uns zu glauben. Wir

sprechen von etwas, das wir selbst erkennen können: Negative Gewohnheiten, die wir schon seit den frühen Entwicklungsphasen unseres Lebens angesammelt haben, können, korrigiert, kultiviert, in ihr Gegenteil verwandelt und letztendlich vollkommen entfernt werden – dann gibt es für uns kein Leiden mehr.

Schauen wir noch etwas genauer auf dieses wundersame Ding, genannt Geist. Dieser Geist besitzt viele mysteriöse Qualitäten, man kann zu Recht von einem Wunder sprechen. Es handelt sich bei ihm um ein natürliches Element, das Geist-Element (*mano-dhātu* oder *citta-dhātu*) oder auch um das formlose Element (*arūpa-dhātu*). Die Qualitäten dieses Elementes unterscheiden es von anderen natürlichen Elementen. Es fungiert als Empfänger von Wissen, von Empfindungen, von allem. Momentan mag es nur bestimmte Dinge wahrnehmen bzw. die Wahrnehmung findet nur innerhalb bestimmter Grenzen statt, aber wenn es richtig geschult wurde, kann es alles wissen.

Sobald ein Kind geboren wird, beginnt es zu lernen. Wenn es etwas berührt, das sticht oder brennt wie Feuer, wird es sich instinktiv davon fern halten. Das ist die Qualität des Geist-Elements. Es weiß zu verstehen, zu denken, zu unterscheiden. Später mit zunehmendem Alter lernt das Kind, eine klare Verbindung zwischen der Berührung und deren Ergebnis herzustellen. Es lernt, Dinge zu erkennen und diejenigen nicht anzufassen, die zu Leiden führen. Es greift nach Feuer – es ist heiß – das Kind hört auf damit. Das müssen ihm die Eltern nicht beibringen.

Schenkt diesem Geist, der weiß, empfindet, lernt, bitte Beachtung. Er ist wie er ist, weil er sich nach und nach so entwickelt hat, so kultiviert wurde. Er hat von selbst viele Dinge gelernt, welche sogar Eltern und Lehrer dem Kind nicht beibringen konnten.

Man lernt und weiß durch Kontakt. Man lernt, Feuer nicht zu berühren. Selbstkontrolle entsteht, sie kontrolliert den Körper und materielle Dinge. Ebenso erlangt der Geist mehr Wissen durch die anderen fünf Arten von Sinneskontakt. Im Laufe der Zeit übernimmt der Geist die Führung und der Körper folgt. Der Geist neigt sich einem Objekt zu und der Körper folgt. Das ist ein sehr tief gehendes Thema, das ihr künftig genau beobachten und studieren solltet.

Das kann sogar so weit gehen, dass heute beispielsweise mehr hübsche Kinder geboren werden als früher, weil die Eltern und die Babys eine stärkere geistige Neigung zur Schönheit besitzen und der Körper entsprechend folgt.

Wir wollen das hier nicht weiter vertiefen, es reicht, wenn ihr wisst, dass der Geist wundersam ist und dass wir immens davon profitieren können, wenn wir ihn richtig kultivieren; ebenso wie auch unsere Kinder und Enkelkinder. Der Geist, der nicht kultiviert wird, ist zerstreut und kraftlos. Der Geist, der falsch kultiviert wird, führt uns in die Irre auf den falschen Pfad. Falsche Anschauung entwickelt sich, die gefährlich für uns und andere ist. Aus diesem Grund sollte jeder Mensch lernen, verstehen und üben, wie man den Geist richtig verbessert und kultiviert, dann wird er viele Früchte tragen, in jeder Bedeutung des Wortes, auf jeder Ebene bis hin zu den höchsten Früchten, dem Pfad (*magga*), der Frucht (*phala*) und Nibbāna.

Als ich einmal gefragt wurde, ob wir hier in Suan Mokkh Einsicht (*vipassanā*) praktizieren, wusste ich nicht, was ich antworten sollte, denn ich verstand gar nicht, was er damit meinte. Für uns ist der Besitz und die Übung der Einsicht eine natürliche Notwendigkeit. Ob im Hause, im Kloster oder im Wald lebend, ob Kind oder Erwachsener, ob Mann oder Frau, die Natur verlangt geradezu *vipassanā* von uns, zu wissen: Was ist was? Zu wissen, was was ist, die Wahrheit eines Dinges zu erkennen, genügend geistige Sammlung (*samādhi*) und klares

Verständnis (*sampajañña*) zu besitzen, um zu erkennen, was giftig, unheilsam oder falsch ist, das ist richtige und vollständige Einsicht.

*Vipassanā* heißt nicht zu sitzen und den Atem hier oder da zu beobachten. Es ist das Wissen, das Verständnis von allem um uns herum, Tag und Nacht – was ist es, was hängt damit zusammen, was sind seine Konsequenzen, wird es uns beißen? Das ist Einsicht. Nicht ignorant und verblendet Dinge zu tun, die wir nicht tun sollten, das ist Einsicht. Wenn wir etwas Falsches tun, wird es sich wie eine am Schwanz gepackte Schlange umwenden und uns beißen, das ist die Einsicht, die wir haben müssen.

Deshalb müssen wir den Geist kultivieren, alle von uns. Tun wir es nicht, besitzen wir keine Einsicht, werden wir arrogant, achtlos und machen Fehler. Deshalb sollte jeder Einsicht üben, dann tun wir die richtigen Dinge, sind demütig, achtsam und klarbewusst, machen weniger Fehler und erhalten die besten Resultate mit dem geringsten Investment.

Der „Geist“ ist etwas schwer Verständliches, schwer Erkennbares. Manche wissen nicht einmal, ob sie einen haben oder was „Geist“ ist. Für sie ist es kaum möglich, den Geist zu entwickeln, zu kultivieren oder Sammlung-Einsicht zu entwickeln. Niemand weiß alles über den Geist. Sogar der Buddha behauptete nicht von sich, dass er alles über den Geist wüsste, sondern er sagte nur, dass er alles Notwendige wüsste und wie er von diesem Wissen profitieren könnte. Mehr müssen wir auch nicht wissen, nur das Notwendige, um unseren Geist zum Bestmöglichen zu machen.

Wenn ich in mein Wörterbuch schaue, stehen dort unter „Geist“ die Attribute „denken“, „bauen“, „verschönern“. So wie wir normalerweise denken, bauen wir Probleme für uns, wie die Termiten ihre großen Hügel im Wald. Unsere Handlungen, unsere Verhaltensweisen sind aus Gedanken gebaut. Die wahre Natur des Geistes ist tiefgründig und schön, unabhängig davon, ob wir ihn richtig nutzen oder nicht. Nur der kultivierte Geist kann diese Schönheit entdecken. Wir sollten versuchen, mit unseren Gedanken etwas möglichst Nützliches und Schönes zu bauen, sei es auf der konventionellen Ebene oder auf der Dhamma-Ebene. Wenn wir wissen, wie man richtig denkt, baut und verschönert, können wir Frieden schaffen, ökonomisch richtig wirtschaften und gute Politik machen statt verlogener, schmutziger Vorteilsnahme. Wenn wir den Geist nicht in unseren alltäglichen Aktivitäten kultivieren, machen wir Fehler, wir verwenden ihn falsch und verunreinigen ihn mit Befleckungen. Das kommt dabei heraus, wenn der Geist nicht entwickelt wird, wenn er ohne Sammlung und Einsicht ist, und wir können niemand anderem die Schuld geben.

Die schlimmsten Menschen sind jene, die Tag und Nacht von ihren Befleckungen umgetrieben werden. Sie sind schlimmer als Tiere, denn es gibt keine Tiere, bei denen das so wäre. Schließlich werden diese Wesen zunehmend verrückt, weil sie vor lauter Gier, Hass und Verblendung gar nicht zur Ruhe kommen. Wir bemerken ja schon einen größeren Anstieg von Geisteskrankheiten bei den Leuten, die auf dem Markt arbeiten, als bei den Bauern, die sie beliefern. Eigentlich sollte man die Nervenkrankenhäuser, von denen wir schon viel zu viele haben, gleich neben den Marktplätzen errichten.

Um alle Übel des menschlichen Lebens zu vermeiden, den größten Nutzen zu erhalten, das Erwünschte wie das Unerwünschte hinter uns zu lassen und die höchste Kühle, deren ein Mensch fähig ist (*Nibbāna*), zu erlangen, müssen wir den Geist kultivieren und klar zu sehen lernen.

Alle Befleckungen stammen von ihrer Mutter – Nichtwissen – ab. Das heißt Nichtwissen entsprechend der Wahrheit. Es ist die falsche Ansicht, es gebe ein „Selbst“. Diese Einbildung „Ich bin“ ist allem Leben zu Eigen, Menschen, Tieren und Pflanzen. Wenn dieser Dünkel existiert, muss man sein Leben schützen, wird man um sein Leben kämpfen, denn man will ja leben.

Im Buddhismus wird das Gefühl der Selbstexistenz, der eigenen Wichtigkeit, als der grundlegendste Instinkt, dem alles andere entspringt, angesehen. Wir verwenden dieses Wort hier in einer anderen Bedeutung, als es die Biologen benutzen, wir leihen es uns von ihnen, weil dieser „Instinkt“ etwas ist, das mit dem, was wir „Leben“ nennen einhergeht. Wenn wir nicht lernen, diesen Instinkt zu kontrollieren, führt er zu Leiden und zerstört uns.

Der Buddha wurde diesbezüglich erleuchtet. Er entdeckte, wie man die aus der Selbstvorstellung entstehenden Befleckungen am Aufsteigen hindert beziehungsweise wie man sie vollständig loswird. Er sprach nicht von „Instinkten“, er sprach von „Befleckungen“. Viele möchten heutzutage die Dinge „wissenschaftlich“ erklärt bekommen und nichts von Religion hören, also wollen wir nun im Folgenden von „natürlichen Instinkten“ sprechen.<sup>7</sup>

Alle lebenden Wesen besitzen Instinkte, entwickeln ihren Instinkten entsprechende Instrumentarien und verhalten sich ihren Instinkten gemäß. Der Fortpflanzungsinstinkt ist zum Beispiel naturgegeben, und wenn wir erwachsen werden, „wissen“ wir, wie wir uns fortpflanzen können, ohne dass uns jemand das beibringt. Dieses Gefühl steigt ganz von selbst in uns auf, ebenso wie in Tieren, Insekten, Pflanzen, Bäumen. Ein Baum, der groß genug ist, entwickelt Blüten mit männlichen und weiblichen Geschlechtsmerkmalen und vermehrt sich mit Hilfe von Bienen und Fliegen. Für den Baum gibt es Bedürfnis und Befriedigung wie für Tiere und Menschen. Auch der menschliche Körper ist mit Fortpflanzungsorganen ausgestattet und es sind die zur Hormonausschüttung nötigen Drüsen vorhanden, damit Fortpflanzung stattfinden kann. Dieser Instinkt entsteht natürlich in uns, so wie es das Gesetz der Konditionalität (*Idapaccayatā*) verlangt, aber er wird im Laufe des Heranwachsens natürlich auch weiter gestaltet und verstärkt, bis er dann im Geschlechtsreifen zu entsprechenden Gedanken und Verhalten führt. Schaut genau hin, wie mächtig dieser Fortpflanzungstrieb ist und welches Unheil er anrichten kann, wenn er nicht kontrolliert wird. Ich glaube, ihr versteht jetzt, was ich mit „Instinkt“ meine.

Gewöhnliche Menschen haben ja keine große Wahl, sondern müssen den natürlichen Gesetzmäßigkeiten folgen. So sind wir wegen Vater und Mutter, aufgrund von Ursachen und Bedingungen wiedergeboren worden, auch wenn wir das gar nicht wollten. Es hat uns keiner gefragt. Sobald wir aber geboren sind, müssen wir uns mit den damit einhergehenden Problemen auseinandersetzen, Geburt um Geburt. Die Frage, die sich uns stellt, ist also nicht: „Warum wurden wir geboren?“, sondern vielmehr: „Was tun wir jetzt, da wir schon mal geboren sind, mit den Problemen, die entstehen, weil wir die Instinkte nicht kontrollieren können?“

Um diese Frage beantworten zu können, ist es nötig, sowohl die Instinkte als auch Dhamma zu verstehen, denn Dhamma ist die systematische Ausübung der Instinktkontrolle. Mit Dhamma wird Gefahr und Leid vermieden und der Strom übler Antriebe in heilsame Kanäle geleitet. Anders ausgedrückt: Selbstsucht wird in Nicht-Selbstsüchtigkeit verwandelt. Wenn wir den Antrieb der Selbstsucht richtig kontrollieren und neu ausrichten, um uns selbst immer weiter zu verbessern, gibt es irgendwann keine Selbstsucht mehr, die uns und anderen Schaden zufügen könnte. Erst müssen wir die Selbstsucht kontrollieren, sublimieren und auf den richtigen Weg bringen, um schließlich das höchste Ziel, die Eliminierung der Selbstsucht, die Arahatschaft zu erreichen. Wie es in Pali heißt: *„Asmimanassayinayo etam ye param sukhami“*, „Die Eliminierung des Selbstinstinktes ist das höchste Glück“. Unter Kontrolle ist er „sicher“, ausgelöscht kann er nie wieder Schaden anrichten.

---

<sup>7</sup> Die moderne Verhaltensforschung spricht von Motiven (Bedürfnis, Trieb, Neigung oder Streben), also latent vorhandenen Bedürfnissen eines Individuums. Es werden primäre Motive erster Kategorie: Bedürfnis nach Nahrung, Flüssigkeit, Luft, Schlaf etc., und zweiter Kategorie: Bedürfnis nach Anregung und Information (nötig für die Entwicklung des Nervensystems), und sekundäre Motive: Bedürfnis nach Macht, Selbstverwirklichung, Erfolg oder Anerkennung durch andere, unterschieden.

Solange wir noch ungeübt sind, können wir die Instinkte jedoch nur kontrollieren, nicht eliminieren. Es ist wie mit wilden Tieren, Elefanten oder Büffeln. Solange sie einfach wild herumlaufen, sind sie gefährlich und können allerlei Schäden verursachen. Sobald sie aber unter Kontrolle gebracht wurden, können sie gefahrlos von großem Nutzen sein.

Der Weg, um die Instinkte zu kontrollieren, besteht darin, Dhamma anzuwenden. *Sīla* (Tugend), *samādhī* (Sammlung) und *paññā* (Weisheit) werden genutzt, um die Instinkte zu kontrollieren, sie am Aufsteigen zu hindern, Lösungen zu finden, nachdem sie aufgestiegen sind, und aus ihnen resultierende unheilsame Handlungen zu vermeiden.

Seht selbst, dass die Instinkte, sobald sie aufgestiegen sind, zu vielfältigen Problemen führen. Wir sollten diese Wahrheit gründlich in allen Aspekten studieren und nicht nur aus Büchern kennen oder schon mal davon gehört haben. Erst kommt der „Selbstinstinkt“, und dann folgen der Selbsterhaltungstrieb, der Fortpflanzungstrieb, der Trieb, nach Nahrung zu suchen und sie aufzunehmen, und viele andere mehr. Es gibt sogar einen Instinkt, sich hervorzutun, zu prahlen, Eindruck zu machen. Sogar Tiere wie Katzen und Hühner haben ihn. Arroganz und Mangel an Respekt fallen ebenso in diese Kategorie, wie die Aufgeblasenheit aufgrund von Autorität und Macht und das Herabschauen auf Unterebene und Minderbemittelte.

Beobachtet Kinder, sie wollen gutes Essen, wollen sich schön anziehen, wollen gute Musik hören, je mehr, desto besser. Man muss ihnen nicht beibringen, wie man gierig ist. Bekommen sie nicht das, was sie wollen, oder nicht genug davon, oder manchmal, wenn sie zu viel bekommen, dann kann das zu Problemen führen. Auch Gier, Hass und Verblendung sind Instinkte. Sie steigen von selbst in uns auf.

Personen, die in der Gesellschaft Probleme verursachen, werden von den Instinkten kontrolliert. Sie folgen ihren Wünschen und Veranlagungen, weil sie ihre Instinkte nicht kontrollieren können oder nicht wissen, wie sie es tun sollen. Wären sie den Instinkten gegenüber nicht blind, sondern verstünden genug von dieser Problematik, dann würden sie nicht länger die Gesetze brechen und rechtschaffene Menschen werden. Bei richtiger Übung könnten sie sich schließlich sogar unter die Edlen einreihen.

Es gibt viele Arten von Instinkten. Bei jedem Kontakt über die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, den Körper oder den Geist werden unter dem Einfluss der Instinkte Gefühle gestaltet. Wir sollten also vorsichtig sein bei Gefühlen, die von selbst, impulsiv, aufsteigen. Bei sexuellen Gefühlen besonders, welchen der Fortpflanzungstrieb zugrunde liegt. Das köstliche sexuelle Gefühl ist der Köder der Natur, um unwissende Wesen zum Geschlechtsakt zu bewegen. Ohne diese „Bezahlung“ würden wir das nicht tun wollen. Der Akt selbst und auch das Herbeiführen desselben ist anstrengend, schmerzhaft und hässlich. Aber die Natur verlockt uns mit köstlichen Gefühlen, dem sexuellen Verlangen zu folgen, und bekommt Fortpflanzung. Könnt ihr sehen, wie mächtig die Instinkte sind? Wir sollten lernen, unsere tierischen Instinkte zu kontrollieren, uns zu menschlichen Wesen entwickeln und uns schließlich ganz davon befreien.

Auch die vielen falschen Ansichten entstehen unter dem Einfluss der Instinkte durch Sinneskontakt. Aufgrund davon wird Heilsames mit Unheilsemem, Gutes mit Schlechtem und Glück mit Leid vermischt. In unserer Ansicht verwechseln wir Himmel und Hölle.

Lasst uns die Tatsachen betrachten. Was belastet uns? Liebe, Ärger, Hass, Furcht, Neid, Sorgen, Anhaften, Eifersucht. Warum fühlen wir das? Erfreuen wir uns an diesen Emotionen?

Diese Emotionen würden nicht entstehen, wenn wir nicht von den Instinkten beeinflusst wären, von ihnen kontrolliert würden. Kontrollieren wir hingegen die Instinkte, werden wir ein kühles, befreites Leben führen.

Wir können sogar sagen, dass Wissen, das natürlich in uns aufsteigt, ein Instinkt ist. Zumeist jedoch ist dieses Wissen falsches oder beflecktes Wissen und nicht das richtige, zum Erwachen (*bodhi*) führende Wissen. Es gibt kluge Menschen, die sagen, dass beflecktes und richtiges Wissen der gleichen Quelle, der Buddha-Natur, entspringen, aber aufgrund unterschiedlicher



Bedingtheiten zu unterschiedlichen Ergebnissen führen. Manche gehen sogar so weit, dass sie auch Tieren Buddha-Natur zusprechen. Das mag sich merkwürdig anhören, ist aber so, denn Instinkte können trainiert werden, wie man an Zirkustieren sieht. Wenn sogar Tiere Buddha-Natur besitzen, sollten wir Menschen da nicht mehr davon haben?

Das instinktive Wissen führt nicht zu Nibbāna, denn es beginnt mit Selbstsucht, wird zu Befleckung und endet im Leiden. Nur wenn es kultiviert wird, wird es zu Rechtem Wissen. Es ist unsere Pflicht, es zu entwickeln, es richtig anzuwenden und Nutzen daraus zu ziehen, bis das Leiden schließlich vollständig überwunden ist.

Das natürliche Gesetz der Konditionalität bestimmt oder gestaltet das Leben, den Körper mit seinem Nervensystem, das Gehirn, das Gedächtnis, die Sinne und die Fähigkeit, uns dessen bewusst zu sein. Damit einhergehend ist der grundlegendste Instinkt des Selbstgefühls. Daraus entstehen alle andern Instinkte. Das Verlangen nach diesem oder jenem, um „mich“ zu erhalten, die Suche nach Nahrung, instinktives Angriffs- oder Fluchtverhalten, der Fortpflanzungstrieb. All das sind Stützen für „mich“. Es gibt so viele davon und sie alle führen zu Leid, wenn wir nicht bei den Sinneskontakten achtsam sind und sie mit Dhamma kontrollieren.

Wir üben uns in Sammlung und Einsicht, um die Instinkte auf den richtigen Weg zu bringen, um sie umzugestalten und zu entwickeln, damit wir ihre Kraft zur Befreiung nutzen, dem Leiden ein Ende setzen und Nibbāna verwirklichen können.