

Kapitel 3: *Das „Geist“-Kapitel [Citta Vagga]*

Diese Woche beginnt ein neues Kapitel in der Textsammlung des Dhammapada. Letztes Mal haben wir den letzten Vers behandelt, der noch zum Kapitel über „Wachsamer Aufmerksamkeit“ gehörte. Heute nun beginnt das dritte Kapitel, welches Verse beinhaltet, die sich vor allem auf das Thema rund um den „Geist“ beziehen.

Der „Geist“ hat in der buddhistischen Lehre mit den höchsten Stellenwert und ist damit im Bezug auf den Weg zur Erleuchtung / Befreiung von Leidenskreisläufen das Allerwichtigste, womit man sich auseinandersetzen sollte. Daher heißt es auch im allerersten Vers des Dhammapada im Bezug auf den Geist [Citta]:

Deutsch	Pali
<p>Allen Erfahrungen geht unser Geist voran - der Geist ist ihr Schöpfer, ihr Wegbereiter [Anführer]. Sprichst oder handelst du mit unreiner [unheilsamer; destruktiver; verwerflicher; verdorbener; fehlerhaft; getrübt] Geisteshaltung [Intention; Absicht; Motivation] so folgst dir das Leid [Schmerz; Ungemach; Unzufriedenheit], wie dem Hufe des Ochsens [Zugtier] das Wagenrad.</p>	<p>Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā; Manasā ce paduṭṭhena, bhāsati vā karoti vā; Tato naṃ dukkhamanveti, cakkamva vahato padaṃ.</p>

Der Begriff „Citta“ [Geist]

Da der Geist eine so große Bedeutung hat, gibt es auch viele Begriffe, die ihn und seine Funktionsweisen beschreiben. Heute schauen wir uns einmal den namensgebenden Begriff dieses neuen Kapitels etwas genauer an - den Begriff *Citta*. Nächstes Mal dann stellen wir den ersten Vers des Kapitels vor.

Der namensgebende Begriff dieses Kapitels - Geist / Citta - bezieht sich auf das eigene geistige und emotionale Leben und Erleben und ist im Bezug auf die Lehre des Buddhas und den von ihm gelehrt Weg der Befreiung von zentraler Bedeutung.

Etymologischer Ursprung: *Cinteti* = denken; bedenken; auch: reflektieren

Direkt zu Anfang sei gesagt, dass dieser etymologische Ursprung des Begriffes Citta nicht ausreichend beschreibt / erklärt, was Citta in der Lehre Buddhas ausmacht. Denn der Begriff *Cinteti* bedeutet ja vor allem Denken und Gedanken. Der Begriff *Citta* hingegen bezeichnet darüber hinaus auch besonders die emotionale und fühlende Seite des Geistes.

Dies zeigt sich bereits darin, dass Pali-Wörterbücher den Begriff *Citta* oft nicht nur als „Geist“ sondern auch als das psychologische „Herz“ beschreiben. In den buddhistischen Traditionen Burmas und Thailands wird im Sprachgebrauch Geist und Herz als synonym verwendet. Der Begriff *Citta* beschreibt also nicht allein kognitive, rationale und gedankliche sondern auch immer die emotionalen und gefühlvollen Aspekte des Geistes.

Dennoch sind Gedanken ebenfalls in diesem Begriff mit inbegriffen - denn Gefühle und Emotionen sind ja auch immer verbunden mit bestimmten Gedankenprozessen. Emotionen, Gefühle und Gedanken sind also nicht wirklich voneinander trennbar, sondern sind miteinander verbunden und beeinflussen einander.

Weitere Begriffe zum Thema „Geist“

Wie wir bereits wissen, ist die Erfahrung von Erleuchtung oder Befreiung von Leiden im Sinne von Nirvāna ein Bewusstseinszustand. Der größte und bedeutsamste Teil des spirituellen Weges im Sinne der Lehre des Buddhas ist also ein geistiger. Daher hat der Buddha im Bezug auf das geistige Erleben und Erfahren ganz besonders detailliert gelehrt.

Da im Buddhismus der Geist ebenso wichtig wie komplex ist, findet man in der Lehre Buddhas sehr viele Begriffe, die sich allesamt inhaltlich auf das Thema Geist und auf geistige Prozesse beziehen. Einige dieser Begriffe haben im Laufe der Zeit in verschiedenen buddhistischen Traditionen unterschiedliche Gewichtung bekommen und wurden manchmal auch für unterschiedliche Inhalte / Funktionen verwendet.

Der Text dieses Kurses - der Dhammapada - ist vor allem im Pali-Kanon überliefert worden - den frühesten Überlieferungen der Lehren Buddhas. In diesem Kurs betrachten wir Fachbegriffe daher größtenteils aus dem Blickwinkel der Pali-Tradition - das bedeutet also aus dem Blickwinkel der frühesten Lehrreden Buddhas, wie sie vor allem im Theravāda-Buddhismus gelehrt und praktiziert werden.

Um den Begriff „Citta“ besser zu verstehen, schauen wir uns nun noch zwei weitere Begriffe an, die - ebenso wie der Begriff Citta - häufig in der Lehre des Buddhas verwendet werden. Diese beiden Begriffe sind Viññāṇa und Mano.

Citta, Viññāṇa und Mano bezeichnen in der buddhistischen Lehre allesamt Aspekte von Geist, geistigen Prozessen und Bewusstsein. Manchmal werden je nach Kontext einige oder alle dieser drei Begriffe sogar für dieselben Dinge verwendet - und werden in solchen Fällen bspw. mit demselben Begriff „Geist“ übersetzt. In Pali-Wörterbüchern werden die drei Begriffe beispielsweise oft gegenseitig als Synonym für den Begriff „Geist“ aufgeführt. Das zeugt von der gemeinsamen Schnittmengen dieser drei Begriffe im Bezug auf Geist und geistige Prozesse.

Doch in den Lehrreden des Buddhas zeigt sich, dass diese drei Begriffe je nach Kontext auch ganz eigene voneinander unterscheidbare inhaltliche Schwerpunkte und Nuancen besitzen bzw. unterschiedliche geistige Funktionen umschreiben. Von daher kann man die drei Begriffe in manchen Aspekten also auch voneinander unterscheiden bzw. ihre jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkte deutlicher erkennen / hervorheben.

Bevor wir uns diese 3 Begriffe genauer anschauen, erinnern wir uns nochmal daran, dass die Prozesse und Faktoren unseres geistigen Erlebens und Erfahrens oft nicht wirklich glasklar und mit chirurgischer Präzision voneinander getrennt betrachtet werden können - denn sie bedingen einander, beeinflussen einander, hängen miteinander zusammen. Unser Geist ist also kein Setzkasten und auch kein Uhrwerk.

Dennoch hat der Buddha gut daran getan, mit einem sehr umfangreichen Vokabular den Geist und seine Funktionen zu umschreiben. Und das Beschäftigen mit solch wichtigen Fachbegriffen kann dabei helfen, ein umfassenderes und farbenprächtigeres Bild zu bekommen, was den Geist und seine Prozesse ausmacht.

Zwar mögen diese Fachbegriffe auf den ersten Blick vielleicht etwas Viel sein - dennoch bin ich mir sicher, dass im Laufe der nächsten Wochen klar werden wird, was mit dem Begriff „Citta“ gemeint ist. Die Informationen von heute Abend werden in Verbindung mit den Versen dieses Dhammapada-Kapitels ein klareres Bild ergeben.

Viññāṇa - Geist im Sinne von Bewusstsein/ Bewusstseinsstrom

Viññāṇa wird in den Lehrreden üblicherweise verwendet, um wahrnehmendes Erkennen zu beschreiben. Man kann hier auch von Kognition sprechen, d.h. von der Gesamtheit aller Prozesse, die mit dem Wahrnehmen und Erkennen zusammenhängen.

Hierbei gibt es 6 Arten von Viññāṇa, also 6 Arten des Bewusstseins:

- Augenbewusstsein > Formen / Farben;
- Ohrenbewusstsein > Geräusche;
- Nasenbewusstsein > Gerüche;
- Zungenbewusstsein > Geschmack;
- Körperbewusstsein > Taktile Körpereindrücke;
- Geistbewusstsein > Objekte der anderen Sinne und
[Manoviññāṇa !] > geistige Objekte [Gedanken, Abstraktes, Konzepte, Ideen uä.]

Darüber hinaus wird der Begriff Viññāṇa manchmal auch genutzt, um den „Bewusstseinsstrom“ zu beschreiben, der sowohl von Geistesmoment zu Geistesmoment als auch von Leben zu Leben fließt [viññāṇa-sota]. Dieser Bewusstseinsstrom beinhaltet keinen beständigen Wesenskern und kein unveränderliches Ich, Selbst oder Ego. Er ist einfach nur eine kausale Kette, ein kausaler Fluss von Bewusstseinsmomenten, die aufeinander folgen und einander bedingen.

Viññāṇa im Sinne des Bewusstseinsstroms beschreibt damit also eine Art kausale Abfolge von Geistesmomenten. Jeder Erfahrungsmoment ist kausal bedingt durch und verbunden mit seinem Vorgänger sowie mit seinem Nachfolger. Jeder Moment wird durch die Gesamtheit seiner vorhergehende Momente beeinflusst und beeinflusst seinerseits wieder einen nachfolgenden Moment.

Und wenn man noch nicht Erleuchtung realisiert hat, dann steht im Anschluss an das gegenwärtige Leben ja eine erneute Wiedergeburt an. In diesem Fall fließt der Strom des Bewusstseins auch über den Tod hinaus weiter: Im Moment des Todes zerfallen die körperlichen Aspekte der Person. Aber der mentale Prozess, der Strom / Fluss des Bewusstseins fließt weiter. Auf das letzte Bewusstsein, das Sterbewusstsein im Moment des Todes, folgt das Wiedergeburtbewusstsein, der erste Bewusstseinsmoment in Verbindung mit einem neuen physischen Organismus - im Falle eines neuen Menschenlebens ist das eine im Moment der Empfängnis befruchtete Eizelle.

Genauer wird dies im [„Grundlagen des Buddhismus“ Kurs im Themenbereich Wiedergeburt und Karma](#) besprochen - vor allem in [Video 14 des Kurses](#).

An dieser Stelle gibt es bereits ein erstes Beispiel dafür, dass die drei Begriffe Viññāṇa, Mano und Citta an manchen Stellen für gleichbedeutende Aspekte verwendet werden: Viññāṇa als Bewusstseinsstrom - viññāṇa-sota - kann auf Pali auch bezeichnet werden als citta-santāna - die kausale Kontinuität des Bewusstseins.

Als inhaltlichen Schwerpunkt des Begriffes Viññāṇa merken wir uns heute für ein besseres und klareres Verständnis des Begriffes „Citta“ vereinfacht vor allem die Aspekte des *Bewusstseins* und des *Bewusstseinsstroms*.

Mano - Geist im Sinne geistiger Handlungen und als Sinnesorgan

Mano wird in den Lehrreden üblicherweise verwendet, um spezifisch den Aspekt von geistigen Handlungen zu bezeichnen: Neben sprachlichen Handlungen [vacī-kamma] und körperlichen Handlungen [kāya-kamma] gibt es auch geistige Handlungen [mano-kamma].

Ebenfalls wird der Begriff Mano im Kontext der 6 Sinne [indriya] verwendet: Es gibt neben den 5 körperlichen Sinnen von Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und eben den Sinn unseres Geistes [man-indriya]. Begriffliche Verbindung: manindriya — mano-viññāṇa
Geist-Sinn — Geistbewusstsein

Als inhaltlichen Schwerpunkt des Begriffes *Mano* merken wir uns heute für ein besseres und klareres Verständnis des Begriffes „Citta“ vereinfacht vor allem den Aspekt von *Geist als eines der 6 Sinnesorgane* und den Aspekt *Geistige Handlungen*.

Citta - geistige Tendenzen / Gewohnheiten; emotionale / affektive / gefühlsmäßige Aspekte; das psychologische „Herz“

Und nun kommen wir zum namensgebenden Begriff des neuen Dhammapada-Kapitels: Citta - was wir für dieses Kapitel allgemein mit dem Begriff „Geist“ übersetzen werden.

Citta als das psychologische Herz

Wie weiter oben bereits einmal angemerkt, wird der Begriff Citta auch mit den emotionalen / affektiven / gefühlsmäßigen Aspekte des Geistes verbunden. Manche Pali-Wörterbücher benutzen den Vergleich mit dem, was man das psychologische „Herz“ nennen kann.

Aus Erfahrung wissen wir, dass wir unsere rein kognitiven und rationalen Gedanken oft mit unserem Kopf verbinden - das zeigt sich am deutlichsten, wenn man vor lauter Gedanken Kopfschmerzen bekommt oder manche rein theoretische Beschäftigungen oder selbst manchmal vielleicht auch sich selbst als sehr kopflastig empfindet.

Doch neben diesen rationalen und kognitiven Aspekten unseres Geistes, erfahren wir ja auch eine ganze Menge an Empfindungen, Gefühlen und Emotionen. Diese nehmen wir oft ganz anders wahr, als unsere kognitiven, rationalen Gedanken. Viele dieser Emotionen nehmen wir vor allem mit dem „geistigen“ Herzen wahr - und spüren sie oft auch zusätzlich direkt im Bereich unseres „physischen“ Herzens.

Dass sowohl unser psychologisches als auch unser physisches Herz eine wichtige Rolle spielen beim Wahrnehmen von Gefühlen und Emotionen und auch beim Abwiegen von emotional wichtigen Entscheidungen, zeigt sich in einigen alltäglichen Redewendungen:

- *Das kann ich nicht übers Herz bringen*
- *Etwas auf dem Herzen haben*
- *Sich etwas zu Herzen nehmen*
- *Sein Herz ausschütten*
- *Das Herz auf der Zunge tragen*
- *Das Herz ist stärker als der Kopf*
- *Mir blutet das Herz*
- *Es bricht mir das Herz*
- *Das Herz am rechten Fleck haben*
- *Man sieht nur mit dem Herzen gut*

Auch in den Pali-Schriften gibt es einige Redewendungen, die deutlich machen, dass der Begriff Citta auch im Bezug zu unserem emotionalen Erleben und Erfahren stehen kann. Einmal war der Geist eines Mönches von starker Unzufriedenheit überflutet und von gro-

ßem Begehren nach angenehmen Sinneseindrücken getrieben. Wie er diese Emotionen und Gefühle in seinem Geist [Citta] wahrnahm, beschrieb er wie folgt:

<p>“Kāmarāgena ḍayhāmi, cittam me pariḍayhati; Sādhu nibbāpanaṃ brūhi, anukampāya gotamā”ti.“</p>	<p>“Ich empfinde ein derartig brennendes Begehren nach angenehmen Sinneseindrücken, als stünde mein Geist in Flammen! Ehrwürdiger Buddha, bitte hilf mir dabei, diese Flammen zu löschen.”</p>	<p>Ānandasutta, Saṃyutta Nikāya 8.4</p>
--	--	---

Und dass der Geist und unser geistiges Erleben eng mit dem Herzen verknüpft ist, zeigt sich auch an der Tatsache, dass es einen Pali-Begriff gibt, der die physische Grundlage oder den Sitz unseres geistigen Erlebens oder unseres Geistes umschreibt. Dieser Pali-Begriff - *hadaya-vatthu* - setzt sich zusammen aus *hadaya* = Herz und *Vatthu* = Grund / Ort. Das heißt nicht nur in unserer heutigen Alltagssprache, wurde unser Geist mit dem Herzen als eng verbunden betrachtet - auch schon zur Zeit Buddhas stand unser geistiges und vor allem emotionales Erleben in enger Beziehung mit dem Herzen - sowohl physisch als auch psychologisch betrachtet.

Der Mönch und Pali-Gelehrte Bhikkhu Bodhi übersetzt Citta unter anderem als so etwas wie die Gesamtheit aller angehäuften persönlichen Tendenzen, Gewohnheiten und Neigungen einer Person - also die Gesamtheit der geistigen Aspekte, die eine bestimmte Person ausmacht. Wichtig: Dies ist *nicht* im Sinne einer unveränderlichen Seele oder eines ewigen Persönlichkeitskerns gemeint. Bhikkhu Bodhi erklärt den Begriff Citta umschreibend als „das, woraus all unsere Aktivitäten hervorgehen“ und als „einen nahezu bodenlosen all unserer angehäuften Neigungen und Gewohnheiten.“

Die Bedeutung des Geistes [Citta] im Buddhismus

Der unerleuchtete Geist im Sinne des Begriffes Citta ist durch eine Vielzahl unheilsamer Geistesfaktoren getrübt / verunreinigt, durch welche heraus der Geist sich selbst und die Welt betrachtet und zu verstehen meint.

Und aus diesem Geist heraus, der oft durch unheilsame Geistesfaktoren und Gewohnheiten getrübt und geprägt ist, gehen alle Aktivitäten und Handlungen von Körper, Sprache und Gedanken hervor. Und solange der Geist noch von diesen unheilsamen und oftmals auch verzerrten Faktoren, Gewohnheiten und Sichtweisen durchdrungen ist, werden die aus ihm hervorgehenden Handlungen von Körper, Sprache und Geist die vielen kleinen und großen Leidenskreisläufe am Leben halten - und so hält ultimativ also der verblendete / unerleuchtete Geist, den gesamten Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit, Tod und immer neuer Wiedergeburt [Saṃsāra] am Laufen.

Der Buddha lehrte, dass der Geist [Citta] unvorstellbar große Kraft besitzt - sowohl im heilsamen als auch im unheilsamen. Der Geist kann riesiges Leid in die Welt setzen. Der Geist kann aber auch ebenso umfangreich Heilsames bewirken.

Und im Bezug auf diese heilsamen Aspekte und Möglichkeiten des Geistes [Citta], lehrte der Buddha, dass der Geist eines jeden Lebewesens das Potential zur vollkommenen Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen besitzt. Der Geist jedes Lebewesens kann derartig kultiviert werden, dass alle unheilsamen und verblendeten Geistesfaktoren vollständig und unwiderruflich aufgelöst werden - dies ist der Zustand bedingungslosen Friedens und Glücks, Erleuchtung, Befreiung oder wie der Buddha es nannte: Nirvāna.

Um sich von Leidenskreisläufen befreien zu können und dem Ziel der Befreiung / Erleuchtung entgegenzustreben, muss man hierfür den Geist tief verstehen, zähmen, bewachen, beschützen, reinigen und kultivieren, um ihn letztendlich ultimativ befreien zu können.

Dies erfolgt unter anderem durch die achtsame Kontemplation und Erforschung des Geistes. Daher ist Citta - also der Geist bzw. seine Geisteszustände - auch eine der im Buddhismus besonders prominent gelehrt „4 Grundlagen der Achtsamkeit“. Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit lehrte der Buddha als Methoden zur Schulung von Achtsamkeit und zur Kultivierung von Einsicht / Geistesklarheit. Sie lauten:

Achtsamkeit / Kontemplation bzgl.

- **Körper** [Kāyānupassanā]
- **Gefühle** [Vedanānupassanā]
- **Geist / Geisteszustände** [Cittānupassanā]
- **Objekte des Geistes** [Dhammānupassanā]

Auf dem Weg der geistigen Kultivierung wird der Geist [Citta] nach und nach immer klarer, reiner, heilsamer, weiser. Durch meditative Kontemplation und Untersuchung [anupassanā] von Körper, Gefühlen, Geist [Citta] und Geistesobjekten, entfalten sich nach und nach immer tiefere Einsicht in die wahre Natur der Dinge.

Und mit der Verwirklichung von Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna entfaltet der Geist dann eine Stufe geistiger Klarheit, Weisheit und Reinheit, die nur noch durch den Geist eines vollkommen erleuchteten Buddhas - und aus Perspektive des Mahayana-Buddhismus auch durch den Geist eines Bodhisattvas - übertroffen werden kann.

Als inhaltlichen Schwerpunkt des Begriffes Citta merken wir uns im Kontext des Dhammapada-Kapitels vereinfacht: Der Begriff Citta beschreibt unseren Geist allgemein sowie spezifisch seine gewohnheitsmäßigen Tendenzen und sein emotionales Erleben.

Abschließender Überblick

Und so ergibt sich für die 3 Begriffe von heute vereinfacht als Zusammenfassung:

Viññāna	>>	Bewusstsein; Bewusstseinsstrom; Sinnesbewusstsein
Mano	>>	Geistige Handlungen; Geist als Sinnesorgan
Citta	>>	Geist; geistige Tendenzen / Gewohnheiten; emotionales Erleben

Diese 3 Begriffe und ihre Funktionen können wir im Grunde im Deutschen auch unter dem *einen* Begriff „Geist“ zusammenfassen - denn sie bedingen sich ja einander, sie sind miteinander verbunden und ergeben zusammen unser gesamtes inneres, geistiges Leben und Erleben. Sie sind in ihrem Zusammenspiel kein Uhrwerk, sondern ein organischer und immer sich verändernder Prozess.

Und im vor uns liegenden „Geist“-Kapitel des Dhammapada - aber natürlich auch auf dem gesamten buddhistischen Weg - geht es nun immer darum, diesen unseren Geist in seiner Gesamtheit immer besser zu verstehen sowie ihn immer mehr von denjenigen Faktoren und Gewohnheiten zu befreien, die ihn trüben, ihn verschließen und zu innerem und äußerem Leid führen können.