

denlang ihre Debatten ausfechten, erregt dabei besondere Bewunderung. Ein Problem bilden besonders für Sera die vielen Neuankömmlinge aus Tibet, die finanzielle und räumliche Engpässe herbeiführen.

In dieser Angelegenheit bat uns der Abt in unseren Bemühungen um die **Flüchtlingshilfe für Sera** nicht nachzulassen und bedankte sich bei allen Spendern sehr herzlich. Ich denke, wir sollten uns bewußt sein, daß der Westen diesem Kloster mehr als sechzig großartig ausgebildete Dharmalehrer verdankt, die in den verschiedensten Ländern lehren, und wir sollten uns dafür dankbar zeigen. Vielleicht finden sich in unserem Bekanntenkreis noch Leute, die z.B. die neue Schule, an der die Jüngsten auch in Sprachen, Wissenschaften und Künsten ausgebildet werden, unterstützen möchten. Auch die Ernährung ist verbesserungsbedürftig. Aufgrund der Trockenheit fiel die Ernte im letzten Jahr aus. Wir als Besucher aber wurden bei zahlreichen Einladungen zu den Äbten, den Schülern von Geshe Rabten, Geshe Ugyen und Geshe Thubten Ngawang mit kulinarischen Delikatessen verwöhnt. Vor allem während des Neujahrfestes (Losar) gab es auch während der grossen Gebetsversammlungen viele Leckereien.

In der Nähe von Sera besuchten wir das **Tantrakolleg**, in dem nach Abschluß des Philosophiestudiums das Tantra intensiv studiert und praktiziert wird. Die traditionellen **religiösen Tänze** erlebten wir im Kloster Dzongkar Chode, dessen Abt Gonsar Rinpoche ist. Die Tänzer in ihren farbenprächtigen Gewändern werden mit ihren anmutigen Bewegungen sicher auf großes Interesse stoßen, wenn sie noch in diesem Jahr nach Hamburg kommen.

In Mundgod besuchten wir die anderen beiden großen Klöster, nämlich Drepung und Ganden. Während unseres Aufenthaltes wurde die **Reinkarnation des Trijang Rinpoche**, eines der beiden Lehrer des Dalai Lama, offiziell in das Kloster eingeführt. Mit großer Würde und Ausstrahlung stand der kleine Junge die stundenlangen Zeremonien durch. In Ganden findet man auch prachtvolle, mit Edelsteinen besetzte **Stupas**, die die Überreste von Trijang Rinpoche und Song Rinpoche enthalten.

Natürlich trafen wir auch den **Ganden Tripa**, das Oberhaupt der Gelugpa-Tradition, der uns im letzten Jahr besucht hatte. Außerdem besuchte Geshe-la das von uns unterstützte **Nonnenkloster**.

Nach diesem Teil der Reise hatten wir zusätzlich den Besuch von buddhistischen Höhlenklöstern aus dem 2. bis 7. Jahrhundert bei Bombay ins Programm genommen. Diese zahllosen Höhlen in **Ajanta und Ellora** sind mit Hammer und Meißel in den Fels geschlagen worden und haben wegen ihrer Felsmalereien und ihrer Plastiken des Buddha Berühmtheit erlangt.

Unterweisungen in Dharamsala

Unsere letzte Station führte uns über Bombay und Delhi noch einmal nach Dharamsala, wo wir abermals zwei Wochen Unterweisungen des Dalai Lama hören durften. Er unterrichtete den Stufenweg zur Erleuchtung, einen philosophischen Text von Aryadeva, eine tantrische Schrift und gab Initiationen.

In die Zeit dieser Veranstaltungen fielen die erneuten **Unruhen in Tibet** und der "Uprising Day" zum Gedenken an den Aufstand von 1959. In diesem Monat fanden auch Hungerstreiks und Demonstrationen junger Tibeter in Delhi statt. Es war in dieser Situation eindrucksvoll zu sehen, wie der Dalai Lama immer aufs neue zum gewaltlosen Handeln aufrief und seine Landsleute aufforderte, ein friedliches Beispiel für die Welt zu geben, gleichzeitig aber in ihrer Entschlossenheit im Kampf für ihre Kultur niemals nachzulassen. Es erfaßt einen schon eine Wehmut, wenn man den Reichtum der tibetischen Kultur direkt erlebt und weiß, daß sie in ihrem angestammten Land früher brutaler Gewalt ausgesetzt war und immer noch keine Entfaltungsmöglichkeit besitzt. Auch für den Erhalt des vollständigen Buddhismus scheint es mir essentiell zu sein, daß die Friedenspläne des Dalai Lama, die er in fünf Punkten vorgetragen hat, in Erfüllung gehen. Für dieses Ziel erhoffen die Tibeter, daß die Weltöffentlichkeit sie nicht in Stich läßt.

Abschließend ist zu sagen, daß nach glücklicher Heimkehr der tiefste Eindruck von dieser Reise für uns die Begegnung mit den Menschen war. Ihr Mut in oft einfachsten Verhältnissen und die sie nie verlassende Heiterkeit und Geduld hat sie uns sehr sympathisch gemacht. Die Eindrücke dieser Reise wirken sehr stark in uns nach, und man kann sich kaum vorstellen, nicht irgendwann einmal an diese Orte zurückzukehren.

Anleitung zur Meditation

von Geshe Rabten Rinpoche

Es ist unbedingt notwendig, daß wir unseren eigenen Geist in unserer Gewalt haben, und zwar durch die Fähigkeit, uns eines bestimmten Objektes bewußt zu sein. Fehlt sie, so ist es unmöglich, über etwas zu meditieren. Genauso ist es notwendig, Aufmerksamkeit zu besitzen, damit die Meditation richtig ablaufen kann. Wir müssen wissen, worüber wir meditieren und wie diese Meditation gemacht wird. Zu diesem Zweck müssen wir von Zeit zu Zeit Unterweisungen erhalten. Wir müssen einen Lehrer finden, der genau Bescheid weiß. Kein Blinder kann einen Blinden führen, sie würden beide in den Abgrund stürzen.

Wenn wir meditieren wollen, müssen wir zuerst die Vorbereitung zur Meditation treffen. Mit einer guten Vorbereitung können wir die Meditation sehr leicht und erfolgreich durchführen.

Erkenne die Hindernisse

Während der Meditation können verschiedene Hindernisse und Schwierigkeiten auftreten. Unter denen, die vom eigenen Geist kommen, sind es vor allem das Sinken und die Erregung. Unter den gröberen Hindernissen kennen wir eine Dumpfheit oder Dunkelheit oder

eine starke Bewegung des Geistes. Es ist sehr wichtig, daß wir die Natur dieser Fehler erkennen und merken, wann sie auftreten, sonst kann es passieren, daß wir zwar der Meinung sind, sehr gut zu meditieren, in Wirklichkeit uns aber diese Fehler angewöhnen.

Das erste Hindernis ist die Erregung. In diesem Zustand ist der Geist von irgendeinem Objekt der Anhaftung abgelenkt und verliert die Konzentration. So wird die Meditation zum Fiasko.

Der andere Fehler besteht in der Bewegung des Geistes auf ein Objekt der Abneigung oder gar des Ärgers hin. Viele Leute beklagen sich, daß sie mit ihrer Meditation nicht zurechtkommen, daß der Geist nicht auf das Objekt der Meditation gerichtet bleibt. Der Grund dafür ist, daß der Geist wegwandert, sei es auf Objekte der Anhaftung oder Objekte der Abneigung. Es sind diese beiden Faktoren - die Erregung und das Wandern, die Bewegung des Geistes - die die Meditation behindern. Auch Zerstreutheit und Laxheit sind im Grunde nur Zustände der Erregung und dieser negativen Bewegung des Geistes.

Wenn geistige Dumpfheit oder Dunkelheit auftritt, meinen die meisten Leute, daß es sich um Sinken handle. Dumpfheit während der Meditation bewirkt, daß der Körper schwer und unbeweglich wird und der Geist ebenfalls dumpf und unklar ist. Die Folge ist, daß man noch ein-, zweimal gähnt und dann einschläft. Um Sinken handelt es sich hier aber nicht, da Sinken erst auftritt, wenn der Geist ein gutes Stück in der Entwicklung weitergekommen ist und relativ fest auf das Objekt konzentriert bleiben kann. Dann passiert es gelegentlich, daß ihm, während er auf das Objekt gerichtet ist, mehr und mehr die Kraft schwindet. Das Objekt erscheint ihm immer weniger klar.

In dieser Entwicklungsphase entsteht auch schon eine gewisse Freude, ein Glücksgefühl durch die Meditation. Dadurch meinen manche Leute, sie hätten tatsächlich Shamatha schon erreicht, was aber gar nicht der Fall ist.

Auf dem Weg der Meditation, also bei der Entwicklung des Geistes, müssen auftretende Hindernisse durch Anwendung von Bewußtheit und Aufmerksamkeit überwunden werden. Da es Hindernisse des eigenen Geistes sind, muß der Meditierende selbst sie beseitigen; er kann dabei nicht mit irgendwelcher Hilfe von außen rechnen.

In den Schriften wird die Erregung des öfteren beschrieben, nicht aber der andere Fehler, der hier mit Bewegung oder Wandern des Geistes übersetzt ist. Der Grund dafür ist, daß die Erregung fast ständig in uns vorhanden ist, daß wir fast immer auf Objekte der Begierde oder Anhaftung abgelenkt sind. Deshalb ist es sehr schwierig für uns, dies als Fehler zu erkennen, und darum wird es in den Texten speziell erwähnt. Die Ablenkung auf unangenehme Objekte entsteht im Gegensatz dazu wesentlich seltener und ist, wenn sie entsteht, wesentlich leichter zu erkennen. Es ist viel leichter festzustellen, daß Ärger etwas Negatives, Schlechtes ist, als sich der Anhaftung als etwas Negativem bewußt zu werden.

Beginne mit dem Einfachen

Unsere Meditationspraxis sollten wir mit etwas sehr einfachem beginnen, denn nur so kann die Meditation gut gelingen und fest und stabil werden. Dann haben wir Freude daran, und langsam können wir dann auf schwierigere Dinge umsteigen und so auch mit diesen gut zurechtkommen.

Es gibt viele verschiedene Dinge, die einfach genug sind, um damit zu beginnen, z.B. das Beobachten der Bewegung des Bauches beim Atmen oder die Bewegung der Luft durch die Nase. Um den Geist davon abzubringen, nach außen zu laufen, gibt man ihm etwas, womit er sich beschäftigen kann. Wenn wir den Atem als Objekt der Meditation verwenden, dann beobachten wir, wie der Atem hinausgeht und wieder hereinkommt, wir zählen die Atemzüge, und versuchen, den Geist darauf zu konzentrieren.

In den Texten wird oft davon gesprochen, daß man zur Meditation die Gestalt eines Buddha nehmen sollte. Das ist nicht unbedingt notwendig, es hat jedoch bestimmte Vorteile. So wird beim Visualisieren der Gestalt eines Buddha, allein durch die Kraft des Objektes, besonders viel heilsames Karma angesammelt. Für das Gelingen der Meditation ist es jedoch nicht erforderlich. Um Shamatha, die vollständige Konzentration, zu entwickeln, kann jedes beliebige Objekt genommen werden: leuchtende Punkte, Atem, Laute usw.

Wenn eine analytische Meditation gemacht wird, so kann man das Objekt ruhig wechseln; dies hat keinen besonderen Einfluß auf die Meditation. Versucht man jedoch, konzentrierte Meditation durchzuführen, d.h. Shamatha zu erreichen, so sollte man das einmal gewählte Objekt nicht mehr wechseln. Es ist auch sehr wichtig, daß man kein zu schwieriges Objekt wählt, denn sonst kann es passieren, daß die Meditation nicht gelingt und man das Interesse an ihr verliert.

Am Anfang der Meditation erfaßt man das Objekt leicht, und der Geist bleibt auch darauf konzentriert. Wenn dann einige Zeit vergangen ist, will der Geist nicht mehr auf das Objekt gerichtet bleiben, es wird nicht mehr klar erfaßt und man ist abgelenkt.

Unter Umständen wechselt man dann zu einem neuen Objekt über, das einem zunächst auch wieder klar erscheint und leicht zu erfassen ist. Aber auch hier tritt mit der Zeit die Schwierigkeit ein, sich weiter zu konzentrieren und das Objekt klar zu erkennen. So sollte man also lieber bei einem einzigen Objekt bleiben und mit ihm durch alle Schwierigkeiten gehen. Tut man das, so wird mit der Zeit die Meditation besser, und wirklicher Erfolg stellt sich ein.

Teile die Zeit ein

Manche Leute sind der Meinung, daß sie möglichst lange meditieren sollten. Das ist jedoch ein Fehler. Versucht man dies schon am Anfang, werden Körper und Geist sehr stark ermüdet, man verliert das Interesse an

der Meditation und fängt gar an zu schlafen. Man sollte also möglichst kurze Meditationsperioden wählen, um den Geist zu schulen. Dafür sollte man lieber mehrere Meditationen am Tag machen.

Wir setzen uns also zur Meditation hin, und dann müssen wir für das Meditationsobjekt, das wir gewählt haben, eine Zeichnung oder eine andere Darstellung haben. Wir müssen sie uns zuerst genau ansehen und sie uns dann vorstellen, und zwar kurz vor uns, sagen wir, etwas höher als die Höhe unseres Nabels und eine Armlänge entfernt. Es ist nicht unbedingt notwendig, daß wir das Objekt in der Höhe unseres Kopfes visualisieren.

Was wir für ein Objekt wählen, liegt ganz an uns. Auf jeden Fall ist es wichtig, daß wir uns etwas aussuchen, das uns Spaß macht. Zunächst sollten wir uns immer nur ganz kurze Zeit auf das Objekt konzentrieren, z.B. eine halbe Minute, dann ausruhen, dann wieder eine halbe Minute. Während dieser kurzen Zeit wird der Geist leicht auf das Objekt gerichtet bleiben. In der Zwischenzeit sollte der Geist nicht abgelenkt sein, sondern nur in sich ruhen, bis er dann wieder angespannt wird.

Wir können uns das so vorstellen: **Wir** haben ein Objekt in der Dunkelheit und eine Taschenlampe und strahlen dieses Objekt dreißig Sekunden lang an, so daß es deutlich und klar vor uns erscheint, dann knipsen wir **die** Lampe wieder aus. Die Taschenlampe würde unserem Geist entsprechen und das Objekt dem Meditationsobjekt. Sobald der Geist das Objekt klar erfaßt, wird eine gewisse Freude, ein gewisses Glücksgefühl entstehen, und genau in diesem Moment sollten wir aufhören und den Geist ausruhen. Dies wird auf die Dauer dazu führen, daß man ein großes Interesse an der Meditation bekommt und ein großes Verlangen danach, daß sie immer gut gelingt.

Nun können wir diese kurzen Perioden auch etwas verlängern, vielleicht auf **45** Sekunden, später **auf** eine Minute. Man muß aber immer darauf achten, daß jede dieser kurzen Perioden qualitativ ist, sonst stellen sich auf die Dauer wieder negative Erscheinungen und Fehler in der Meditation ein.

Somit wäre die Meditation geklärt, die sich auf ein festes Objekt bezieht. Wenn wir uns auf die Bewegung **des** Atems konzentrieren, sollten wir am Anfang vielleicht fünf Atemzüge aneinandersetzen und uns dann ausruhen. Während dieser fünf Atemzüge sollten wir uns klar bewußt sein: nun ist der Atem hinausgegangen, jetzt kommt er wieder herein, jetzt ist er drinnen und jetzt geht er wieder hinaus. Nachdem wir uns auf diese paar Atemzüge konzentriert haben, lassen wir wieder locker und entspannen, ohne dabei an etwas anderes zu denken. Dann fahren wir mit der Beobachtung **des** Atems fort. Diese Perioden der Anspannung und Entspannung **betreffen** aber nur den Geist. Der Körper bleibt während **dieser** Zeit immer in seiner angenommenen Meditationshaltung.

Während der Meditation muß man sein eigener Meister sein. Es werden verschiedene Dinge auftauchen, denen man entsprechend zu begegnen hat. Wenn wir anfangen

zu meditieren, **ähnel**t unser Geist einem kleinen Kind. Ein kleines Kind kann durch richtige Führung der Eltern zu einem tüchtigen Menschen heranwachsen. Genauso kann unser anfänglicher Meditationsgeist durch kluge Lenkung zu einem guten, kräftigen Meditationsgeist werden.

Wer führt nun während der Meditation tatsächlich die Arbeit aus? Es sind die Geistesfaktoren Bewußtheit und Aufmerksamkeit. Man sagt, daß man sich während der Meditation auf ein bestimmtes Objekt konzentriert. Darunter ist nichts anderes zu verstehen, als daß die Bewußtheit ein bestimmtes Objekt erfaßt und die Aufmerksamkeit aufpaßt, ob sie das richtig macht.

Benutze wirksame Gegenmittel

Wenn man zu meditieren beginnt, dann gibt es drei Fehler, die vor allem auftauchen, drei Hindernisse, die die Meditation schwierig machen: Dumpfheit **des** Geistes, Erregung und Ablenkung durch Ärger. Sie müssen vom Meditierenden selbst beseitigt werden, indem er die Gegenmittel anwendet.

Dumpfheit ist ein Zustand, in dem der Körper schwer und müde ist und auch der Geist ist schwer und unklar. Wenn die Dumpfheit **des** Geistes nicht sehr stark ist, dann kann vielleicht das folgende Mittel helfen, sie zu beseitigen: Man stellt sich das Meditationsobjekt aus Licht vor, aus weißem Licht wie das Licht **des** Mondes, und denkt sich, daß es weiße Lichtstrahlen aussendet. Bei starker Dumpfheit wird dieses Mittel jedoch vermutlich nicht ausreichen. Dann sollte man die Meditation abbrechen, aufstehen und sich das Gesicht mit kaltem Wasser waschen, um dann die Meditation wieder aufzunehmen.

Eine kleine Wassersprühdose tut es auch. Wir können sie neben uns stelle, während wir meditieren, und beim Auftreten von Dumpfheit uns etwas Wasser ins Gesicht spritzen. Dies ist zwar lächelnd gesagt, aber ganz ernst gemeint.

Wir sollten bei der Meditation weder frieren noch schwitzen müssen, sondern der Körper sollte ganz kühl und frisch sein. Auch sollten wir nicht mit vollem Magen meditieren. Wenn wir allerdings hungrig sind, kann der Geist ebenso seine Kraft und Klarheit verlieren.

Der Geist existiert in sehr engem Zusammenhang mit dem Körper. Dadurch beeinflussen gewisse Veränderungen **des** Körpers den Geist.

Eine weitere Störung, die am Anfang auftreten kann, ist die Erregung. Wiederum liegt es am Meditierenden selbst, dieses Hindernis zu beseitigen. Hier wird der Geist von der Meditation abgelenkt und richtet sich auf ein attraktives anderes Objekt, das die Möglichkeit bietet, Anhaftung im Geist zu erzeugen. Sobald einem dieses anziehende Objekt in den Sinn kommt, empfindet man eine gewisse Lockerung **des** Geistes, ein angenehmes, sympathisches Gefühl, und der Geist wandert zu diesem Objekt hin. Um dem etwas entgegenzustellen, ist es gut, wenn man über etwas Unangenehmes nachdenkt, und zwar über das Leiden der Lebewesen im **allgemei-**

nen. So verschwindet die Erregung, und man kann mit der Meditation fortfahren.

Es gibt noch eine weitere Methode zur Beschwichtigung der Erregung während der Meditation, die sehr wirksam ist. Man stellt sich den zentralen Kanal im Körper vor, vom Scheitel bis zur unteren Öffnung des Körpers, und dann eine direkte Fortsetzung in die Erde, d.h. man stellt sich ein Loch in der Erde vor, das bis in sehr große Tiefen reicht. Dann stellt man sich seinen eigenen Geist in der Erscheinung eines kleinen leuchtenden Punktes vor. Man denkt sich, daß dieser kleine leuchtende Punkt, unser Geist, in einem Moment durch diesen zentralen Kanal hinuntersaust, in die Erde hinein, und in der Tiefe ganz verschwindet. Dies wird sehr wirksam sein, um die Erregung zu beschwichtigen. Wir müssen uns allerdings ganz und gar mit unserem hinuntersausenden Geist identifizieren, nicht ihn nur von außen sehen. Diese Methode wird nur bei starker Erregung angewendet.

Die dritte Störung der Meditation ist die Ablenkung durch Ärger. Wir sollten uns zuerst darüber klar werden, daß nicht nur wir, sondern auch die anderen sehr viele Schwierigkeiten, Mühsale und Leid erfahren. Der größte Teil der Schwierigkeiten jedoch, die wir erfahren, sind einfach Übertreibungen unseres eigenen Geistes. Selbst wenn nur ein kleines Problem besteht, machen wir uns unendlich viele Sorgen und damit das Leben schwer. Der Geist wird aufgewühlt, und dadurch wird auch die subtile Energie aufgewühlt, die den Geist unterstützt, der Blutdruck steigt, die Augen fangen an zu brennen, man bekommt Kopfweh usw. Um dem entgegenzutreten, sollte man sich überlegen, daß man sich zwar wohl jetzt große Sorgen macht, der Anlaß dafür jedoch nur unbedeutend ist und daß man in Wirklichkeit nur Trübsal bläst. Man sollte sich klarmachen, daß es einem doch eigentlich recht gut geht. Erstens ist man ein Mensch, zweitens hat man alles, was man als Mensch braucht: Man hat zu essen, zu trinken, man hat Kleider anzuziehen, und man hat einen Ort, wo man wohnen kann. Zudem hat man noch den Dharma getroffen und man hat die Möglichkeit, Dharma auszuüben. So gesehen, geht es einem wirklich sehr gut, und man hat keinen Grund, sich so viele Sorgen zu machen. - Durch solche Überlegungen sollte man die Ablenkung auf die Sorgen und Probleme loswerden. So sollten wir unseren Geist bewußt steuern und lenken.

Wenn wir uns zum ersten Mal zur Meditation hinsetzen, werden wir feststellen, daß unser Geist voller Gedanken, Vorstellungen, Bewegung und Ablenkung ist. Wir wundern uns, wie das kommt, und denken, daß wir vielleicht jetzt in einem schlechten Zustand sind. Da aber normalerweise unser Geist völlig nach außen gerichtet ist, nehmen wir diese ständig auftretenden Gedanken und Vorstellungen gar nicht mehr wahr. Sobald sich aber der Geist während der Meditation nach innen richtet, werden uns diese Ablenkungen zum ersten mal richtig bewußt. Wir versuchen, den Geist unter unsere Kontrolle zu bringen, und so bemerken wir den störenden Einfluß der Gedanken. Deshalb sollten wir, wie gesagt, nur ganz kurz meditieren und Bewußtheit und Aufmerksamkeit sehr intensiv anwenden. So wird es uns mit der Zeit im-

mer mehr gelingen, den Geist auch über längere Perioden festzuhalten und auf das Objekt zu konzentrieren. In dem Maße, in dem diese Fähigkeit zunimmt, werden die störenden Gedanken weniger, und man wird ein immer stärkeres Glücksgefühl empfinden. Falls Ablenkungen auftreten, werden sie uns sofort bewußt, und wir können den Geist auf das Objekt zurückbringen.

Gewahre die subtilen Störungen

Eines Tages bleibt der Geist vollständig auf das Objekt konzentriert und wird nicht mehr abgelenkt. Nur im Untergrund können sich noch subtile Störungen abspielen, wie bei einem See, dessen Oberfläche zwar klar und glatt ist, auf dessen Grund jedoch viele Fische in Bewegung sind. Zu diesem Zeitpunkt kann der Geist über jede beliebige Zeit hinweg auf ein Objekt gerichtet werden, ohne es je zu verlieren, und das Glück, das der Meditierende erfährt, ist unaussprechlich.

Jetzt besteht die Möglichkeit, daß feines Sinken die Meditation stört. Der Glückszustand des Meditierenden führt zu einer gewissen Anhaftung, die dem Geist die Kraft zur Meditation nimmt. Man hat nicht etwa schon Shamatha erlangt, sondern es hat sich ein Fehler eingeschlichen. Wenn man diesen Fehler nicht bemerkt und nicht das Gegenmittel zu seiner Beseitigung anwendet, dann wird dieses Sinken dem Geist mehr und mehr seine Kraft nehmen und die Meditation wirkungslos machen.

Das Gegenmittel gegen das Sinken ist ähnlich dem, das gegen die Dumpfheit anzuwenden ist. Man stellt sich, wie zuvor beim Eliminieren der Ablenkung durch Erregung, den zentralen Kanal vor, diesmal mit der Öffnung oben am Scheitel, und in Höhe des Herzens befindet sich ein leuchtender kleiner weißer Punkt, der in der Vorstellung der eigene Geist ist. Man denkt sich, daß der kleine leuchtende Punkt sehr schnell in die Höhe und weit in den Himmel hineinsaust und dort verschwindet. Durch diese Methode kann das Sinken zum Stillstand gebracht werden.

So sollten wir in der Meditation die störenden Faktoren von Erregung und Sinken erkennen und jeweils das entsprechende Gegenmittel anwenden, um so die Meditation richtig zu führen.

Sieh das Maß

Ein Maß für die Weiterentwicklung unseres Geistes ist die Ruhe und das Glück, das wir im Geist erfahren. So, wie diese Ruhe und dieses Glück zunehmen, entwickelt sich unser Geist weiter. Die Konzentration wird stärker und es entsteht eine große Klarheit im Geist. Geist und Körper werden leicht beweglich, und man hat das Gefühl, als könne man fliegen. Zu diesem Zeitpunkt erreicht man Shamatha. Dann kann man ohne Schlafen und Essen auskommen, der Körper und der Geist werden durch die Kraft der Konzentration erhalten und bekommen eine starke Ausstrahlung. Auf der Basis von Shamatha werden dann die anderen Meditationen, wie z.B. Vipassana, die besondere Einsicht, durchgeführt.