



## Auf dem Weg zur geistigen Freude

Ausschnitt eines Mahāmudrā-Meditationskurses von Geshe Rabten, der im August 1980 vom Tibetischen Zentrum im Hirschparkhaus in Hamburg veranstaltet wurde.

Im allgemeinen gibt es viele verschiedene Wissensgebiete auf der Welt, für die Menschen sich interessieren - aber ein aufrichtiges Interesse an der Religion haben nur wenige. Die meisten von Ihnen wissen sicher, daß sich mit Hilfe aller unserer Interessengebiete ein gewisser Nutzen für uns erreichen läßt. Der Nutzen, der sich durch Religion ergibt, ist jedoch ein ganz besonderer, und so ist die 'Bemühung auf dem Gebiet der Religion für uns die wertvollste und nützlichste.

Aus welchem Grund? Meiner Ansicht nach gibt es zwei Seiten in unserem Bewußtsein. Zum einen gibt es Dinge, die wir nicht wünschen, zum anderen Dinge, die wir gern haben möchten. Es gibt vieles, was wir nicht möchten, aber das Wichtigste ist uns, daß wir kein geistiges Leid erfahren. So ist es unsere tiefste Sehnsucht, daß unser geistiges Leid in uns ganz und gar zu Ende gehen möge. Wir möchten alle körperliches und geistiges Glück, und davon ist uns vor allem geistiges Glück wichtig. Stets sehnen wir uns von ganzem Herzen danach.

Wir benötigen also völlige Freiheit von dem unerwünschten geistigen Leid und eine dauerhafte geistige Freude, die keine weitere, wiederholte Anstrengung erfordert.

Das ist das, was wir brauchen. Eine andere Frage ist, ob es die nötigen Mittel gibt, dieses Ziel zu erreichen. Die Mittel gibt es. Das einwandfreie Glück, das wir uns wünschen, ist sicher etwas, das erreicht werden kann, wenn man sich bemüht, die Möglichkeiten dazu zu nutzen.

Woher kommen diese Mittel? Sie kommen aus der Religion und sind auch nur in der Religion zu finden. Mittel, die nicht mit Religion verbunden sind, eröffnen auch keine Möglichkeit, die Leiden des Geistes vollständig zu beenden und vollkommenes geistiges Glück herbeizuführen. Für diese Erkenntnis brauchen Sie sich nicht auf mein Urteil zu verlassen. Schauen Sie sich selbst die Welt an! Es gibt unzählige Mittel, durch die sich sehr viel Nützliches erreichen läßt, aber außerhalb von Religion keine, die geistiges Leid ganz beseitigen und dauerndes, makellostes geistiges Glück bewirken könnten.

Das Wort »Religion« haben wir oft schnell bei der Hand, und einige wissen wohl auch, was es bedeutet. Viele aber haben keine klare Vorstellung davon. Manche glauben, eine Religion sei ausschließlich die Tradition eines bestimmten Landes; andere glauben, Religion sei eine Sammlung von Büchern, und wiederum andere mögen denken, Religion sei ein Mittel für die, die nicht recht wissen, was sie mit ihrer Zeit anstellen sollen, und die sich die Zeit ohne Arbeit vertreiben wollen.

All diese Ansichten entsprechen jedoch nicht der tatsächlichen Bedeutung. Religion ist nicht Tradition oder Sitte eines bestimmten Landes; Bücher sind nicht Religion. Bücher über Religion sind lediglich Texte, die uns helfen, die Mittel zu ihrer Anwendung kennenzulernen. Sie stellen somit nur ein Glied bei der Religionsausübung dar. Daß Religion auch keine Art von Zeitvertreib ist für Leute, die nicht gerne arbeiten, verstehen wir sicher allein, wenn wir darüber nachdenken.

Was ist nun Religion? Wie ich schon erwähnt habe, erleben wir in unserem Geist eine schier endlose Kette von Unzufriedenheit und Schwierigkeiten. Wenn ein Problem zu Ende geht, beginnt schon ein neues; wenn dann diese neue Bedrängnis aufhört, stellt sich wieder eine andere ein - so folgt ununterbrochen Problem auf Problem. Religion ist ein Wissensgebiet, das die Mittel enthält, um diese Bedrängnis unseres Geistes ganz zu beenden. Das ist die eine Seite von Religion. Sie ist aber nicht nur ein Mittel, mit dem man geistiges Leid zu beseitigen vermag, sondern sie ist auf der anderen Seite auch ein Wissensgebiet, mit dem man den Geist zu vollkommenem, beständigem Glück führen kann - ein Glück, das sich nicht immer wieder verliert.

Wir sind gewissermaßen darauf angewiesen, Religion anzuwenden, unabhängig davon, welcher Rasse oder Kultur wir angehören - es sei denn, wir haben kein Interesse, unsere Schwierigkeiten loszuwerden.

Dazu ein Beispiel: Ganz gleich, ob Sie aus dem Osten oder dem Westen kommen, ob Sie eine hohe oder eine niedrige Position innehaben, wenn Sie krank sind, sind Sie darauf angewiesen, eine Medizin zu nehmen - vor-

ausgesetzt, Sie möchten Ihre Krankheit loswerden. Wollen Sie das nicht, ist es natürlich etwas anderes.

Wie die Medizin das Mittel ist, die gegenwärtigen körperlichen Beschwerden zu beseitigen, so ist Religion ein einwandfreies Mittel, um in letztllicher Hinsicht die Schwierigkeiten und Leiden **des** Geistes zu beseitigen.

Das Sanskrit-Wort für Religion ist »**Dharma**«. Das Wort »**Dharma**« bedeutet eigentlich »halten, tragen«, wie man etwa einen Gegenstand von irgendwoher an sich nimmt, um sich darum zu kümmern. Worum kümmert sich nun der **Dharma**, oder woraus halt er einen heraus? Im gegenwärtigen Zustand sind wir mit Körper und Geist in Leid gefallen. **Da** Religion das Mittel ist, unseren Körper und unseren Geist aus dem Leid, in das wir gefallen sind, herauszuholen und herauszuhalten, wird sie »**Dharma**« genannt.

**Dharma** ist also etwas, das es zuerst zu erforschen und dann anzuwenden gilt. Wenn wir Unterweisungen über den **Dharma** hören und darüber nachdenken, wird als Resultat zunächst ein gewisses Verständnis **des Dharma** in uns entstehen. Durch das weitere Anwenden **des Dharma** verbindet er sich mit dem eigenen Bewußtseins-Kontinuum. Auf diese Weise nützt der **Dharma**; er ist nichts, was außerhalb, getrennt vom 'Bewußtseins-Kontinuum' der Person, existiert. Da der **Dharma** in seiner Natur etwas so Nützliches ist, ist es sehr gut, daß Sie sich dafür interessieren.

## Den Dharma ins Denken einfügen

Wir sollten also versuchen, die Wirkungskraft **des Dharma** in uns zu verwirklichen, in uns zum Vorschein zu bringen. Sobald uns das gelungen ist, haben wir in uns einen Anfang für Freude und Glück gesetzt. Es ist, wie wenn Sie einen Blumensamen in die Erde stecken und die entsprechenden Umstände für sein Wachstum erfüllt sind: Feuchtigkeit, Wärme, Licht - im gleichen Augenblick beginnt sein Wachstum. Das gleiche trifft zu, wenn wir damit beginnen, den **Dharma** in unser Denken einzufügen.

Je starker und enger unser Geist mit 'dem **Dharma** verbunden ist, desto mehr stellt sich Schritt für Schritt Zufriedenheit und Glück **des** Geistes ein. Gleichzeitig mit dem schrittweisen Anwachsen **des** Glücks in unserem Geist werden auch geistiges Leid und Bedrängnis geringer. Es wäre jedoch ein Fehler, wenn wir uns dazu verleiten ließen, den **Dharma** wieder beiseite zu lassen, sobald wir einmal eine Verbindung mit ihm aufgenommen haben und er begonnen hat, in unserem eigenen Denken Platz zu finden. Statt dessen muß man sich bemühen, ihn in sich selbst weiterzuentwickeln und so die Verbindung zu ihm immer intensiver werden zu lassen.

Dazu ist es einerseits notwendig, zu Anfang einen korrekten, fehlerfreien Zugang zum **Dharma** zu finden, und andererseits ist es notwendig, die 'Ausübung **des Dharma** über lange Zeit und mit ständigem Eifer durchzuführen. Auf diese Weise ergibt sich sein wahrer Nutzen.

Nehmen Sie zwei Menschen, die sich zuerst beide nicht mit **Dharma** beschäftigen. Darm fangt der eine an, sein Denken allmählich mit dem **Dharma** vertraut zu machen; er schult sich über Jahre in den Gedanken **des Dharma** und verbessert seine Beziehung dazu, während der andere einfach ohne weitere Gedanken an den **Dharma** bleibt wie zuvor. Wenn eines Tages beide in ihrem Geist von einer sehr schwierigen Situation getroffen werden, wird derjenige, der sein Denken im **Dharma** geschult hat, diese Situation richtig hinnehmen können **und** sein Geist wird ruhig und offen bleiben, während sein Freund, der überhaupt keine Beziehung zum **Dharma** hat, sehr bedrückt, traurig und vielleicht auch verzweifelt sein wird. Dies können wir sicher selbst sehen, und daran wird auch der Zweck **und** die Notwendigkeit von **Dharma** in unserem Leben deutlich.

Um die Wirksamkeit **des Dharma** im eigenen Geist aber zur vollen Blüte zu bringen, genügt es nicht, zum **Dharma** einfach nur eine Beziehung herzustellen, sondern es ist dazu hauptsächlich notwendig zu meditieren, **d. h.** den **Dharma** in sich selbst einzuüben und den eigenen Geist im **Dharma** zu schulen.

## Die Rolle der Meditation

'Was ist der Zweck der Meditation? Wie Ihnen sicher deutlich **ist**, **besteht** der Mensch aus Körper und Geist. Wir benötigen nun etwas, um Macht oder Beherrschung über unseren eigenen Geist zu gewinnen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es notwendig zu meditieren, Meditation zu benutzen, sie zu üben. Nur durch dieses Mittel ist die gewünschte Beherrschung **des** eigenen Geistes möglich; sie kommt nicht irgendwoher.

Wie ist unsere gegenwärtige Lage? Was wir eigentlich benötigen, habe ich eben erklärt: die Beherrschung über unseren eigenen Geist. Aber davon **sind** wir weit entfernt - statt dessen stehen wir selbst unter der Macht unseres Geistes. Unser Geist wiederum ist aber auch nicht frei, sondern steht unter der Macht der Geistesplagen. Es ist sehr wichtig, diese Situation genau zu erkennen, und dazu sollten wir versuchen, die Beschaffenheit unseres Geistes genauer kennenzulernen.

So gibt es verschiedene Faktoren in unserem Geist, die zwar ihrer Natur nach Geist sind, von denen aber einige fehlerfrei und andere fehlerhaft sind. Diese zwei Arten von Faktoren unseres Geistes sollte man gut auseinanderhalten können und ihre jeweiligen Eigenheiten kennen.

Die fehlerhaften Faktoren oder Teile **des** Geistes werden »Geistesplagen« (**kleśas**) genannt. Wir sind in einer Situation, in der unser Denken uns selbst beherrscht und dieses wiederum von den Geistesplagen beherrscht wird. Da die Geistesplagen schon in ihrem Wesen fehlerhaft sind, werden ganz natürlich alle Handlungen, die unter ihrem Einflug ausgeführt werden, ebenfalls zu falschen Handlungen. Denn aufgrund von inkorrekten Geisteszuständen werden sowohl die körperlichen und sprachlichen als auch die geistigen Handlungen, alle Gedanken und Gefühle, inkorrekt. Als Resultat davon erfahren wir eine endlose Kette von

physischen und geistigen Unannehmlichkeiten - selbst wenn es sich nur um Fehler bei geringfügigen weltlichen Aufgaben handelt. Die falschen Handlungen von Körper, Rede und Denken werden in der buddhistischen Lehre mit dem Namen »untugendhafte **körperliche**, sprachliche und geistige Taten (**karma**)« benannt. Ganz gleich aber, wie man sie nennt; man muß darunter körperliche und sprachliche Handlungen und **Handlungen** im Denken verstehen.

### Karma ist keine **äußere** Instanz

Im **Dharma** wird viel von »Karma« gesprochen. Es heißt oft, daß alles auf Karma zurückgeht. Oft hört man, Karma mache dieses und jenes, und die Leute denken bald, Karma sei irgendetwas, das außerhalb von einem selbst existiert, etwas Mächtiges, das alles dirigiert und regelt. Das ist jedoch nicht richtig. Karma ist keine **äußere** Instanz, sondern bezieht sich auf innere Vorgänge. Es sind die eigenen Handlungen von Körper, Rede oder Denken. Korrekte, gute Handlungen nennt man »tugendhafte Taten«, fehlerhafte Handlungen werden »untugendhafte Taten« genannt.

Was machen solche fehlerhaften, unheilsamen Handlungen? Sie hinterlassen im Geist gewisse Potentiale, Wirkungskräfte, die in der Zukunft heranreifen und das Erfahren von Leid hervorrufen. So reifen bei uns ständig **die** Resultate von Potentialen heran, die von negativen Handlungsweisen der Vergangenheit im Geist gesetzt wurden, und ständig setzt man auch weitere solcher Potentiale durch unheilsame Handlungen, die in Zukunft wiederum heranreifen und neues Leid hervorrufen. Dies ist der Grund, warum wir in eine unaufhörliche Kette von Schwierigkeiten und Leiden verstrickt sind. Denn solange die Ursachen nicht aufhören, gehen auch die Wirkungen nicht zu Ende.

Um ein klares Beispiel dafür zu geben: Wir sind alle sehr vertraut mit Haß und Wut. Haß ist eine der Geistesplagen, von denen ich eben sprach. Wir kennen sie aus eigener Erfahrung gut und können uns ihre Wirkungsweise daher klar vor Augen führen. Zuerst, bevor wir **ärgerlich** werden, sind wir ruhig, friedlich und fröhlich. Steigt nun langsam die Wut auf, verursacht sie automatisch im Geist fehlerhafte Handlungen, da sie selbst ein fehlerbehaftetes Phänomen **ist**.

Denn obwohl im allgemeinen vielleicht gar kein Grund zur Abneigung gegen ein bestimmtes Objekt besteht, kommt zum einen eine starke Abneigung gegen das Objekt **des** Hasses im eigenen Geist auf, zum anderen wird man aber auch selbst mißvergnügt und unglücklich, während die Wut im eigenen Geist anwächst. Wir kennen das sicher: Wenn Hag in uns aufsteigt, verspüren wir Abneigung gegenüber allem. Es entsteht eine Lustlosigkeit, ein vollständiges Fehlen von Fröhlichkeit, man mag nichts mehr - nicht bleiben und nicht gehen. Ganz gleich, was man tut, es ist einfach nichts angenehm. Dag der Hag einen solchen Zustand im eigenen Geist verursacht, ist ein deutliches Zeichen dafür, daß er ein fehlerhafter Teil **des** Geistes ist.

Wenn der Hag im Geist starker wird, verursacht er, daß

die Gedanken daran, etwas für andere Nützlich zu tun, und auch nützliche Handlungen immer mehr abnehmen. An ihre Stelle treten zunehmend Gedanken, andere zu verletzen, und entsprechend wandeln sich die körperlichen Handlungen zum Negativen. Auch hilfreiche sprachliche Handlungen verringert man immer mehr, bis man ganz das Interesse daran verliert, Angenehmes zu sagen. Statt dessen entsteht der starke Wunsch, anderen unschöne und verletzende Worte ins Gesicht zu werfen.

Wenn wir es genau bedenken, verursacht Wut für einen selbst und für andere nichts als Schwierigkeiten: Man verliert jede Fröhlichkeit. Wir könnendies alles genau beobachten und sehr gut verstehen. Sie können sogar im Fernsehen beobachten, was unter dem Einfluß von Wut und Hag getan wird. Zwar spielt der Schauspieler die Wut nur, aber es läßt sich dennoch gut verfolgen, wieviele Probleme unter dem Einfluß von Hag verursacht werden.

So können wir einerseits in der eigenen Erfahrung feststellen, welche Schwierigkeiten Wut zu dem Zeitpunkt verursacht, wo sie im Geist offen auftritt, andererseits hinterlassen der **Haß** und all die Handlungen von Körper, Sprache und Geist, die unter seinem Einfluß geschehen, im gleichen Moment zusätzlich ein bestimmtes Potential in uns. Wie ich schon sagte, reifen solche negativen Potentiale in der Zukunft heran und bringen als Resultat immer wieder Erfahrung von Leid hervor. Diese Potentiale sind dafür verantwortlich, daß man sich - selbst in vielen Jahren und ganz gleich, in welche Existenz man geboren wird - nicht aus den Fesseln **des Leids** befreien kann.

Dies ist nur ein Beispiel für die Wirkungsweise einer einzigen Geistesplage, aber unser Geist ist voll solcher Geistesplagen unterschiedlichster Art. Sie alle führen die Handlungen von Körper, Rede und Geist auf den falschen Weg. Wir erfahren sehr viele Schwierigkeiten, Probleme und Leiden. Doch meistens sagen wir, daß dies oder das dafür verantwortlich sei, das Wetter draußen oder diese oder jene Person. Es gibt natürlich **äußere** Umstände, unter deren Einfluß sich die negativen Potentiale auswirken können und die dann das Leid tatsächlich an einen heranbringen. Sie können Menschen oder auch Dinge sein. Sie stellen jedoch lediglich die Umstände, den Anlaß, für das Entstehen **des** gegenwärtigen **Leids** dar. Die eigentlichen Ursachen für das erfahrene Leid sind die schlechten Potentiale, die man selbst zu irgendeinem früheren Zeitpunkt gesetzt hat.

Nehmen wir das Beispiel einer Pflanze, um diesen Vorgang zu veranschaulichen: Damit sie wächst, sind eine ganze Reihe von Umständen nötig: Erde, Wasser, Dünger. All diese Dinge sind jedoch nur Umstände. Die eigentliche Ursache für die Pflanze ist der Same, aus dem sie wächst. Es ist wichtig festzustellen, daß Ursache und Umstände zwei verschiedene Dinge sind.

Kurz, wir sind gegenwärtig in einer Situation, in der wir unter der Macht unseres Geistes stehen und unser Geist unter dem Einflug von Geistesplagen. Dadurch führen wir allerhand fehlerhafte Handlungsweisen durch.

Wir möchten sicher alles Gute und doch kommt es nie. Worauf ist das zurückzuführen? Weil wir uns in dieser Situation befinden, erreichen wir **nie** ganz das, was wir uns zutiefst wünschen. Wir **sollten** also gut überlegen: Wir müssen Mittel anwenden, um nicht mehr der Macht unseres Geistes ausgesetzt und somit ohne Selbstbestimmung zu sein, sondern um statt dessen unseren Geist unter unsere eigene Kontrolle zu bekommen, damit wir ihn ganz nach unseren Wünschen zu den richtigen **Dingen** verwenden können. Einerseits ist es nötig, andererseits ist es aber nicht realistisch, einfach diesen Entschluss zu fassen, **und** dann unmittelbar, vielleicht in ein oder zwei Tagen, diese Beherrschung unseres Geistes zu erlangen. Das ist gar nicht möglich. Dieses Ziel ist nur schrittweise über längere Zeit zu erreichen. Wie schon erwähnt, ist das Mittel dazu die Meditation. Um meditieren zu können, ist es notwendig, genau zu wissen, wie meditiert wird, ohne Fehlern **und** Täuschungen zu unterliegen. Dazu ist es wichtig, Erläuterungen über Meditation zu hören, denn nur so ist man in der Lage, ein korrektes Verständnis davon zu erlangen. Denken Sie also in folgender Weise:

***‘Wenn ich nicht tatsächlich selbst die Beherrschung meines Geistes gewinne, folgen all die unaufhörlichen Schwierigkeiten. Deshalb muß ich die Mittel kennenlernen, mit denen ich die Beherrschung meines Geistes erreichen kann. Aus diesem Grund muß ich den Unterweisungen gut zuhören.’***

## Die praktische Übung

Es ist sicher notwendig zu meditieren. Die praktische Übung der Meditation gelingt aber nicht, wenn man körperlich oder geistig in Aufregung und Unruhe ist. Denn Unruhe im Geist entsteht immer dann, wenn die erwähnten fehlerhaften Faktoren **des** Geistes zutage treten. Das bedeutet, daß man in einem Zustand, in dem diese deutlich vorhanden sind, sich nicht einfach zur Meditation zwingen kann.

Im allgemeinen haben Sie sehr viel Arbeit zu tun. Während dieses Kursus jedoch versuchen Sie bitte, gut zu meditieren und zu schauen, ob Sie Ihren Geist nicht ein wenig verändern können. Genauso wie Sie Ihre Arbeit zurückgelassen haben, um hierher zu kommen, versuchen Sie während dieses Kursus Sorgen und Gedanken, die mit Ihrer Arbeit verbunden sind, beiseite zu lassen. Nehmen Sie sich vor, sich nur mit Meditation zu beschäftigen. Die Sorgen und das Durcheinander, das man sonst im Geist hat, waren nur ein Hindernis **für** diese Beschäftigung. Ihr Körper ist an einem Ort angelangt, der ruhig ist **und** für Meditation sehr geeignet. Er ist gewissermaßen innerhalb eines Zauns, einer Grenze, angelangt. Die Grenze für Ihren Geist müssen Sie sich selbst stecken. Machen Sie sich keine Sorgen und Gedanken, die mit der Arbeit verbunden sind, und sehen Sie zu, daß auch Ihr Geist hier ist und nicht nur Ihr Körper. Diese Grenze müssen Sie sich selbst setzen und versuchen, ihren Geist innerhalb dieses »Zauns« zu lassen.

Sie wollen sich mit **Mahāmudrā** beschäftigen und gründlich darüber nachdenken. Im allgemeinen verbringen wir viel Zeit mit Geschwätz, um so mehr, wenn viele Leute aus verschiedenen Richtungen zusammenkommen. Das Geschwätz jedoch verursacht, daß der Geist sich mit anderen Dingen beschäftigt, auf die er durch die Sprache abgelenkt wird. So ist es gut, sich **während des** Kursus vorzunehmen, keine Gespräche zu führen, die den Geist nur ablenken; wenn man spricht, sollte man nur über Dinge sprechen, die in Verbindung mit der Meditation und dem Gelernten stehen und die nicht weiter stören. Ein starker Entschluss, einerseits wenig zu sprechen, andererseits nur über Dinge in Verbindung mit dem Gelernten zu sprechen, verursacht, **daß** man keine Zeit verschwendet, die Gedanken nicht auf andere Dinge abgelenkt werden und daß man keine unheilsamen Dinge sagt.

Das gleiche trifft auf Handlungen unseres Körpers zu. Wir bewegen **uns** hierhin und dorthin und gehen an alle möglichen Orte. Gehen wir spazieren, hat das kaum einen weiteren Nutzen, außer daß man sich bewegt und der Körper fit bleibt. So viele körperliche Dinge, von denen ein großer Teil nutzlos ist.

Es ist wichtig, sich am Anfang eines solchen Kursus vorzunehmen, auch die körperlichen Handlungen nützlich zu machen und nur solche Dinge zu tun, die einen gewissen Zweck haben und in Verbindung mit der Meditation stehen. Selbstverständlich ist es schon eine recht gute Handlung **des** Körpers, **wenn** Sie hier sitzen. Gut ist es auch, wenn Sie beim Spaziergehen die Bewußtheit in bezug auf den Körper anwenden, **d. h.** Ihr Denken und Beobachten auf die Bewegungen **des** Körpers richten, sich dieser Bewegungen klar bewußt sind. So hat Buddha selbst die Anweisung gegeben, man solle seine Bewußtheit während **des** Gehens auf das Gehen richten und während **des** Sitzens auf das Sitzen. Richten wir unsere Bewußtheit auf das Gehen, Sitzen usw., erfassen wir also unsere Handlungen fest mit der Bewußtheit, dann wird diese gestärkt, **d. h.** die **konzentrierte** Erinnerungsfähigkeit wird gestärkt. Diese wiederum ist ein ganz wichtiges Werkzeug **für** die Meditation.

Wird die Bewußtheit auch während der freien Stunden so verwendet, verstärkt das auch die Bewußtheit der verschiedenen Handlungen. In der darauffolgenden Meditation wird die Bewußtheit vertieft. Dadurch hilft die Zeit zwischen den Meditationen der Meditation, und diese wiederum stärkt die Bewußtheit während der Pausen. Es ist also ein kontinuierlicher Prozeß. Wird unsere Bewußtheit auf diese Weise während der Meditation und in den Pausen weiterentwickelt, vertieft sie sich ständig. Das macht es uns wesentlich leichter, die Kontrolle über den eigenen Geist zu gewinnen.

Wenn Sie zum Beispiel einen Hund haben und ihn freilassen, saust er überall herum. Wenn Sie ihm aber eine Leine anlegen und ihn festhalten, haben Sie ihn unter Kontrolle. Unser Geist ist wie ein freigelassener Hund, der überall herumrennt, und die Bewußtheit ist wie die Leine, die ihn unter Kontrolle bekommen kann. In dem Maß, wie man mit der Bewußtheit den Geist unter die eigene Kontrolle bekommt, wird das Auftreten der fehlerhaften Faktoren **des** Geistes geringer

werden und schwinden. Man fragt sich: Was sind die Zeichen dafür, daß man den Geist mehr unter die eigene Kontrolle bekommt? Einerseits macht das Meditieren **Spaß**, andererseits macht das Spaziergehen mehr und mehr Spaß, wenn man sich seiner eigenen Bewegungen bewußt ist. Es entsteht Ruhe und Freude im Geist. Das sind die Zeichen dafür, daß die negativen Teile **des** Geistes, die Verblendungen, weniger auftreten.

Wenn Sie zum Beispiel die Bewußtheit beim Gehen anwenden, wird es am ersten Tag etwas unverständlich **und** nicht ganz klar sein, wie das geht; am nächsten Tag schon wird es etwas deutlicher, und am folgenden Tage wird es schon mehr Spaß machen, beim Gehen bewußt zu sein. Am übernächsten Tag wird es noch mehr Freude machen. Dieser steigende Spaß am Beobachten beim Gehen ist ein Resultat der Anwendung der Bewußtheit. Selbst jemand, dessen Geist aufgewirbelt ist und der sehr nervös und aufgereggt ist, wird langsam ruhiger, wenn er seine Aufmerksamkeit auf die Bewegungen **des** Körpers richtet. Seine innere Aufruhr wird schwinden. Im gleichen Maß, wie der Geist ruhig und entspannt wird, werden auch die Handlungen von Körper, Sprache und Geist ruhiger werden, da diese vollständig vom Geist abhängen.

So ist eine feste, gut entwickelte Bewußtheit nicht nur für die Meditation sehr wirksam, nicht nur für die Ausübung **des Dharma** notwendig, sondern allgemein braucht ein Mensch, der ausgeglichen sein will, eine feste Bewußtheit, eine feste **konzentrierte** Erinnerungsfähigkeit.

**Frage:** Wie wird man die als schlecht erkannten Geistesfaktoren wirklich los? Wenn ich **mir** einfach sage: "Das taugt nichts, lag es bleiben", und ich schiebe es auf die Seite, lag ich es im Moment vielleicht bleiben, aber irgendwo kommt es wieder zum Vorschein, möglichst noch in ganz unpassenden Momenten - vielleicht noch starker als je zuvor.

**Geshe Rabten:** Das ist ganz richtig. Es ist sehr mühsam **und** schwierig, sie wirklich loszuwerden, und es braucht sehr viel Zeit. Um die negativen Faktoren **des** Geistes wirklich loszuwerden, muß man zuerst weitgehende Studien machen und sehr genau versuchen, die Situation zu erkennen. Man muß die Nachteile dieser negativen Teile **des** eigenen Geistes sehr genau sehen. Hat man sie erfaßt, muß man das Gelernte gewissermaßen einüben, sich angewöhnen, sie zu überwinden und sie schwächer zu machen. Das ist eine Arbeit, die man nicht in einem Leben bewältigen kann, sondern zu der man sehr lange braucht. In diesem Leben zum Beispiel fangt man an, sie kennenzulernen; man lernt, wie man mit ihnen umgeht und übt das ein. Das hinterläßt ein gewisses Potential, eine Fähigkeit, diese Schulung viel leichter zu verstehen. Das soll nicht heißen, daß man all dies in einem **späteren** Leben von selbst weiß, aber wenn man mit den richtigen Umständen in Verbindung gekommen ist, wird es wesentlich leichter sein, ein Verständnis dieser Punkte zu gewinnen, und es wird leichter fallen, die Arbeit fortzusetzen, die eigenen negativen Eigenschaften zu beseitigen. So muß man sich

über eine lange Zeit damit beschäftigen, bis man sie wirklich ganz beseitigen kann.

**Frage:** Ich glaube nicht, daß man nur durch Studium seinen Haß los wird. Wenn man studiert, hat man ja einen Meister, an dem man sich orientiert, an dem man schon sehen kann, was er erreicht hat. Das muß doch das Wesentliche sein.

**Geshe Rabten:** Da haben Sie recht. Ganz allein durch Studium wird es schwierig sein, Hag los zu werden. Es stimmt auch, daß man jemanden braucht, der diesen Weg zeigen kann, der ein Beispiel ist. Allein durch Meditation und Einüben wird man seinen Hag nicht los, andererseits allein durch Studium auch nicht. Was man braucht, ist jemand, der einem beibringt, wie man seinen Geist führen muß, wie man meditieren muß, was man einüben muß und was nicht. Das kann man über längere Zeit hinweg recht wirkungsvoll machen. Wenn man nur studiert, aber niemanden hat, der einem beibringt, was es zu meditieren gibt und wie man das machen muß, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, etwas Falsches zu meditieren, sich einen Fehler anzuewöhnen und ihn einzuüben, Das führt natürlich nicht zum gewünschten Resultat.

Nach einer mündlichen Übersetzung von **Bhikṣu Jampa Loongtok** (Helmut Gaswer).

## NEUAUFLAGE

### Śamatha

Die Entfaltung von Geistiger Ruhe

Geshe Thubten Ngawang



Tibetisches Zentrum e.V. Hamburg

Die Abschrift eines Seminars im Tibetischen Zentrum über die Stufen der Meditation zur Entfaltung von geistiger Ruhe.

52 Seiten 9,80 DM

zu beziehen über:

**Tsongkang**

Buddhistische Bücher und Artikel  
im Tibetischen Zentrum e.V.