

AUF DEM WEG ZUR GEISTIGEN FREUDE

In "Tibet und Buddhismus" 3/91 veröffentlichten wir den III. Teil des Mahāmudrā-Meditationskurses von Geshe Rabten unter dem Titel "Auf dem Weg zur Geistigen Freude" (Teil I und II vgl. Zentrumsnachrichten 4/89 und 2/90). Im Zusammenhang mit den Vorbereitungen für die Mahāmudrā-Meditation erklärte Geshe Rabten die Visualisation der drei Kanäle sowie die Mittel zur Bereinigung von negativem Karma.

Bei den Meditationen zur Entwicklung der tiefen Konzentration von Geistiger Ruhe, auf Sanskrit Śamatha, hat man eine ganze Reihe verschiedener Objekte zur Auswahl. Es wird zum Beispiel von leuchtenden Punkten gesprochen; manche nehmen als Objekt die Gestalt einer Gottheit. Doch ganz gleich, welches Objekt man für das Erreichen von Śamatha nimmt, wichtig sind immer die entsprechende Vorbereitung und die notwendigen Umstände. Bei der Meditation über Mahāmudrā wird im Prinzip über Śūnyatā meditiert. Śūnyatā ist hier also das eigentliche Meditationsobjekt. Und da die Śamatha-Meditation eine Vorbereitung dafür ist, wird als Objekt der Śamatha-Meditation der eigene Geist vorgeschlagen. Erlangt man Śamatha mit dem eigenen Geist als Meditationsobjekt, so ist das eine sehr gute Vorbereitung für die Meditation auf Śūnyatā. Es fällt dann sehr leicht, mit der Konzentration auf das nächste Objekt, also Śūnyatā zu wechseln.

Glück und Ruhe im Geist

Will man Śamatha mit dem Licht eigenen Geist als Objekt entwickeln, ist es unbedingt notwendig, daß man weiß, was der eigene Geist ist und auf welche Weise er existiert. Meditieren wir zum Beispiel über ein blaues Licht, so muß uns klar sein, was ein blaues Licht ist. Ebenso müssen wir bei der Meditation über den Körper eines Buddha wissen, was der Körper verliert. Mit der Zeit wird die

Der Prozeß bei der Meditation über ein bestimmtes Objekt ist folgender: Man richtet seinen Geist auf ein bestimmtes Objekt und hält es im Bewußtsein. Dabei achtet man darauf, daß der Geist das Objekt halten kann und es nicht mehr verliert. Mit der Zeit wird die Fähigkeit



keit, dieses eine Objekt ganz klar und bewußt zu haften, immer stärker: Das ist das Ziel dieser bestimmten Meditation. Je stärker die Bewußtheit in bezug auf dieses Objekt wird, um so fester bleibt der Geist darauf gerichtet und um so deutlicher und klarer erscheint es ihm. Bei zunehmender **Fähigkeit des** Geistes werden Glück und Ruhe im Geist auftreten. Durch diese **verstärkte** Bewußtheit können störende Gedanken und Konzeptionen den Geist nicht mehr befallen. Die Verminderung der störenden Gedanken und Konzeptionen bringt Glück und Ruhe in den Geist. Geistiges Leid entsteht durch störende Gedanken und Konzeptionen. Je mehr diese ausgeschaltet werden können, um so mehr entsteht auch Fröhlichkeit und Ruhe.

Den Geist erkennen

Um die **Samatha-Meditation** mit dem eigenen Geist als Objekt durchführen zu können, ist es notwendig, den eigenen Geist zu kennen. Sie denken vielleicht, das sei doch gar nicht schwierig. Ich weiß doch, was der Geist ist: Der Geist ist das, was denkt. Er denkt, mir geht es gut; ich gehe hierhin und dorthin; morgen muß ich zur Arbeit, dann komme ich nicht zum Unterricht; aber wenn ich zum Unterricht komme, kann ich nicht zur Arbeit, usw. Der Geist ist dasjenige, das sich darüber Sorgen macht und nachdenkt, wie man sich entscheiden soll.

Hierbei ist jedoch die Natur **des** Geistes schwer zu erkennen. Das ist uns nicht so klar. Und weil sie uns nicht wirtlich klar ist, erfassen wir den Geist auf ganz verschiedene Arten und Weisen. Einerseits ist der Geist also das, was denkt, ich gehe hierhin und dorthin. Ein weiteres Merkmal besteht darin, daß der eigene Geist in einem selbst enthalten ist. Manche denken vielleicht, der Geist sei außerhalb der eigenen Person, eine Art Licht, versehen mit einer Art Steuerung im Körper: Das ist nicht der Fall. Der eigene Geist ist in einem selbst enthalten.

Wenn zum Beispiel ein paar Leute zusammensitzen, machen manche ein fröhliches, andere ein trauriges oder ein langes Gesicht. Diejenigen mit fröhlichem Gesicht erinnern sich an irgendwelche angenehmen Dinge, und dieser Zustand spiegelt sich in ihrem Gesicht wider. Wer ein langes Gesicht macht, dem sind vielleicht irgendwelche Sorgen eingefallen, die sich dann ebenfalls auf dem Gesicht widerspiegeln. Wie man aussieht, wenn man fröhlich oder traurig ist, wissen wir alle. Ist man fröhlich, schaut man nicht nur fröhlich aus, sondern lacht und spricht auch fröhlich. Ist man traurig, macht man nicht nur ein trauriges Gesicht, sondern weint auch leicht. Alle diese verschiedenen Zustände werden vom Geist verursacht. Der Geist ist es, der sich an das eine oder andere erinnert und den Ausdruck im Gesicht bewirkt. Das sind nur allgemeine Feststellungen, um zu verdeutlichen, daß der eigene Geist in einem selbst enthalten ist.

Die Natur des Geistes

Um die Natur **des** Geistes zu erklären, werden im **Tibetischen** zwei Attribute **des** Geistes herausgestellt: Er ist frei von Form und erkennend. Das heißt, der Geist ist frei von irgendwelcher Art von Materie, leer von Materie. Aber der Geist ist nicht nur leer oder frei von Materie, denn das **trifft** auch auf den Raum zu, der ebenfalls frei von Materie ist und keine Form hat. Der Geist **verändert** sich überdies von Moment zu Moment; er wechselt ständig seine **Ausprägung** von Freude und Leid.

Wenn Sie zum Beispiel jemandem etwas Angenehmes sagen, wird sein Geist den Zustand von Fröhlichkeit annehmen. Sagen Sie ihm etwas Unangenehmes, wird sein Geist den Zustand von Traurigkeit annehmen. So wechselt der Geist **ständig** von einem Zustand der Fröhlichkeit zur Traurigkeit und zu neutralen Zuständen.

Betrachten Sie Ihren eigenen Geist von heute morgen bis jetzt: Da können Sie selbst feststellen, wie oft Sie sich gefreut haben und wie oft nicht, das heißt, wie oft Ihr Geist in einem angenehmen und glücklichen Zustand war und wie oft in einem unangenehmen und traurigen oder neutralen Zustand.

So ist der Geist nicht nur frei von Materie, sondern auch erfassend und erkennend. Der Geist erfaßt **ständig**

jekt. Allein die Tatsache jedoch, daß der Geist ein Objekt erfaßt, heißt noch nicht, daß er es auch richtig **erfaßt**. Manche Objekte erfaßt er falsch. Wichtig ist hier, daß man versteht, daß der Geist **ständig** auf irgendein Objekt gerichtet ist oder ein Objekt erfaßt.

Der Geist ist gewöhnungsfähig

Der Geist hat weiterhin die Eigenschaft, daß er sich gewöhnen läßt. Ganz gleich, woran er gewöhnt wurde, auf diesem Gebiet kann er dann sehr große Dinge verrichten.

Wer die Übungen beachten will, muß sorgsam seinen Geist hüten. Wer den flüchtigen Geist nicht hütet, kann die Übungen nicht beachten.

Wer die höchste und wichtigste Lehre, das Geheimnis des Geistes, nicht versteht, mag zwar den Wunsch hegen, Glück zu erlangen und Leid zu vernichten, doch er wird weiter im leidhaften Existenzkreislauf sinnlos umherirren. Deshalb sollte man gut auf seinen Geist achten und ihn sorgfältig behüten.

Denn alle Gefahren und die unermesslichen Leiden gehen allein aus dem Geist hervor. So hat es der Verkünder der Wahrheit gelehrt.

Sāntideva, Eintritt in das Leben zur Erleuchtung

ein Objekt. Ganz gleich, ob er es richtig oder falsch erfaßt: **Ständig** ist er auf ein Objekt gerichtet, **ständig** erscheint ihm etwas. Wenn Sie an Ihr Zuhause, an Ihre Wohnung denken und sich an die Deckenlampe erinnern, erfaßt Ihr Geist diese Lampe, das heißt wenn er daran denkt, richtet er sich gewissermaßen auf diese Lampe. Oder denken Sie an Ihr Auto oder an andere Dinge: Immer wenn Sie an irgendetwas denken, erfaßt Ihr Geist dieses **Ob-**

Wenn Sie zum Beispiel **Dharma** kennenlernen, es anwenden und Ihren Geist an **Dharma** gewöhnen, kann er sich auf diesem Weg **ständig** weiterentwickeln, eines Tages **sämtliche** Fehler abstreifen und in seiner Natur **Dharmakaya** (der höchste Weisheitsaspekt **des** Buddha) werden. Er kann also einen Zustand erreichen, der **vollständig** frei von allen Fehlern und Makeln ist.

Wenn man den eigenen Geist aus seinem **gegenwärtigen** fehlerhaften

Zustand in einen Zustand bringen will, in dem alle Fehler beseitigt und alle Vorzüge entwickelt sind, so ist es notwendig, die Natur **des** Geistes genauer zu kennen. Und die Begründung für eine solche **mögliche** Entwicklung **des** Geistes ist in der Natur **des** Geistes selbst zu finden. Dabei kann nicht nur der Geist soweit entwickelt werden, sondern auch der Körper und die Sprache werden durch die Fortschritte **des** Geistes bis zu diesem vollkommenen Stadium gebracht, da sie gewissermaßen die Werkzeuge **des** Geistes darstellen.

Wenn von »Arhat«, »Bodhisattva« und »Buddha« die Rede ist, so bezieht sich das auf Zustände **des** Geistes, die erreicht werden können, wenn man den Geist vom **gegenwärtigen** Zustand langsam auf dem Weg **des** Dharma weiterentwickelt, ihn daran gewöhnt und ihn schult. Wird im Gegensatz dazu der Geist an eine unheilsame Richtung gewöhnt, an Begierde und Haß, dann wird nicht nur unser Geist in dieser Richtung weitergehen, sondern ebenso die Sprache und den Körper in diese Richtung mitreißen.

Das führt zu einem endlosen Zyklus, in dem man von Leid zu Leid wandert. So besitzt der Geist die Natur, daß man ihn gewöhnen kann. Ganz gleich, in welchem Zustand er **gegenwärtig** ist, er hat die **Fähigkeit**, sich an eine heilsame Richtung zu gewöhnen und sich darin **ständig** weiterzuentwickeln.

Ein Mensch, der am Anfang nichts weiß, kann in der Schule Dinge lernen und hohe Stufen erreichen, 'in denen er großes Wissen und große Kenntnisse besitzt. Das ist ein deutliches Zeichen dafür, daß der Geist entwickelt und an bestimmte Dinge gewöhnt werden kann. Das muß nicht immer unbedingt durch Meditation geschehen, sondern kann auch, wie gesagt, durch die Schule geschehen. Soweit zur Natur **des** Geistes allgemein.

Die Folgen von Gier und Haß

Der Geist besitzt eine ganze Reihe von Faktoren oder Teilen. Es gibt viele, die in eine heilsame Richtung führen. Und es gibt eine ganze Menge von falschen oder fehlerhaften Aspekten **des** Gei-

stes, die einen in eine unheilsame Richtung leiten. In der momentanen Situation sind wahrscheinlich die negativen und unheilsamen Faktoren in uns besonders stark. Sie bringen den Geist in eine unheilsame Richtung, führen ihn zu Leid und zu negativen, falschen Handlungen: Unter dem Einfluß der negativen Geistesfaktoren entstehen unheilsame Gedanken. Diese führen wiederum zu unheilsamen Handlungen der Sprache und des Körpers, was wie-

fenweise abgebaut. Je mehr man den Geist an eine heilsame Richtung gewöhnt, desto schwächer werden die unheilsamen Geistesfaktoren, bis schließlich sämtliche Fehler vollständig beseitigt sind. So sind alle guten und schlechten Erfahrungen und Handlungsweisen letztlich auf den eigenen Geist zurückzuführen. Sogar Kriege oder Streitigkeiten zwischen zwei Partnern sind auf die negativen Geistesfaktoren zurückzuführen: Wären sie nicht

auch immer der Geist geht, zu jedem Zeitpunkt ist die Natur des Geistes klar und erkennend. Er ist frei von Materie, frei von Form, und er erkennt, das heißt er hat ein bestimmtes Objekt, das er erfaßt, das ihm erscheint.

Um diese Meditation, in der wir den Geist als Objekt nehmen, korrekt durchführen zu können, müssen wir die Natur des Geistes erfassen: Eben diese klare und erkennende Natur des Geistes müssen wir als Objekt unserer Meditation nehmen. Für die meisten unter uns wird es jedoch schwierig sein, diese Natur des Geistes wirklich klar zu erkennen.

Das liegt daran, daß wir den Geist hauptsächlich für materielle Dinge einsetzen, wodurch eine gewisse Verbindung oder Gewöhnung eingetreten ist. Das macht es uns jetzt schwer, nicht-materielle Dinge zu erkennen. An irgendwelche materiellen Dinge zu denken, fällt uns daher wesentlich leichter, als ein Ding zu erfassen, das frei von Form und Materie ist. Versucht man, sich dieses materie-freie Ding vorzustellen, erscheint den meisten etwas Leeres, ein gewisses Nichts.

Der Buddha hat gelehrt: Der Geist selbst bringt die Welten der Lebewesen und die Welten ihrer Umgebungen in ihrer Vielfalt hervor. Alle Wesen sind ohne Ausnahme aus der Tat geboren.

Candrakīrti, Eintritt in den Mittleren Weg

Da man selbst allein der Beschützer des Selbst ist, wer anders sollte der Beschützer sein? Der Weise zähmt sich selbst vollkommen; dadurch wird er ein hohes Dasein erlangen.

Begehe auch nicht eine schlechte Handlung, übe in vortrefflicher Weise heilsames Tun und zähme deinen Geist; das ist die Lehre des Erwachten.

Buddha Śākyamuni

derum negative Potentiale hinterläßt, die wiederum zu Leid führen.

Es gibt eine ganze Reihe negativer Faktoren, mit denen wir wahrscheinlich gut vertraut sind, zum Beispiel Haß, Begierde, Eifersucht, Stolz, Geiz. Wir werden wahrscheinlich feststellen, daß die heilsamen Faktoren wie Erbarmen, Vertrauen oder echte Liebe zu anderen ziemlich selten und dann nur sehr kurz in uns auftreten, wohingegen die unheilsamen Faktoren fast ohne Unterbrechung wirksam sind. Wird der Geist jedoch auf dem Weg des Dharma geschult, daran gewöhnt und in eine heilsame Richtung gelenkt, so werden die unheilsamen Faktoren stu-

vorhanden, könnten diese Dinge nicht auftreten. Da man den Geist in sich selbst hat, liegt es auch bei einem selbst, ihn in eine heilsame Richtung weiterzuentwickeln.

Den Geist umgewöhnen

Es können also ganz verschiedene Zustände im Geist auftreten. Manchmal ist man fröhlich, manchmal traurig. Manchmal geht der Geist in die Richtung von Haß, manchmal in die Richtung von Begierde. Aber in welche Richtung

Geist und Materie

Die Erklärungen über die Natur des Geistes werden deshalb gegeben, weil in der Einführung zur Meditation über Mahāmudrā die Meditation über die Natur des Geistes beschrieben wird. Sie müssen sich jedoch nicht die Haare ausreißen bei dem Versuch, die Natur des Geistes zu erkennen - für die Entwicklung von Śamatha können Sie genauso gut irgendein anderes Objekt verwenden.

Wenn man die Untersuchung über die Natur des Geistes nicht korrekt durchführen kann und nicht weiß, wie der Geist dabei zu lenken ist, so besteht die große Gefahr, daß die Energie-Winde im Körper durcheinandergeraten. Dann treten leicht mentale Probleme auf.

Der Körper als materielles Phänomen bildet also die Basis für den Geist, ein von Materie freies Phänomen. Körper und Geist haben eine enge Verbindung miteinander; das heißt die Basis und das, was darauf aufbaut, sind miteinander verbunden und voneinander abhängig.

Zur Verdeutlichung ein einfaches Beispiel: Etwas Mehl und Öl sehr gut vermischt, ergibt eine teigartige Masse. In diesem Teig ist das Öl nicht Mehl und das Mehl nicht Öl geworden, aber sie sind beide vollständig miteinander verbunden. Das eine bildet die Basis für das Zusammensein mit dem anderen. Ähnlich sind bestimmte Aspekte des Geistes im ganzen Körper zu finden; sie umfassen sämtliche Teile des Körpers. Dabei haben bestimmte Körperteile eine ganz spezifische Funktion für die Unterstützung des Geistes: Das Gehirn und bestimmte Punkte in der Herzgegend zum Beispiel haben eine besondere Funktion im Zusammenhang mit der Funktion des Geistes.

Der Geist als Meditationsobjekt

Wenn man den Geist als Meditationsobjekt wählt, braucht man Kenntnis von der Natur des Geistes. Diese Meditation, die sich auf den eigenen Geist richtet, ist allerdings etwas mühsam, denn der meditierende Geist und das erfaßte Objekt sind von einer Natur,

*Wenn der Elefant
Denken mit der
Fessel Wachsamkeit
völlig gebunden ist,
dann ist alle Gefahr
geschwunden und
alles Gute nah.*

*Śāntideva, Eintritt in das
Leben zur Erleuchtung*

Manchmal mag es uns kurz gelingen, in der Meditation die Natur des Geistes zu erfassen. Aber das Objekt wird wahrscheinlich sehr schnell in eine einfache Leerheit oder ein Nichtvorhandensein übergehen. Ist das Objekt auf diese Weise gewissermaßen entschwunden und erfaßt der Geist nur noch diese Leerheit, dieses Nichtvorhandensein, dann sollte man auf das Aufsteigen einer Fröhlichkeit

oder Traurigkeit im Geist achten, das heißt darauf warten, bis irgendeine Veränderung im Objekt auftritt. Tritt zum Beispiel ein gewisser fröhlicher Geisteszustand auf, richtet man den Geist darauf und betrachtet die Natur dieser Fröhlichkeit. Man wird feststellen, daß die Natur dieser Fröhlichkeit ebenso klar und erfassend ist wie die Natur des Geistes. Die Konzentration bleibt solange darauf gerichtet, bis auch dieses Objekt wieder entschwunden ist. Danach wiederholt man den Prozeß

*Frei von allen Sorgen,
die Aufmerksamkeit allein dem
eigenen Denken
gewidmet, will ich
mich bemühen, das
Denken zu sammeln
und zu zähmen.*

und konzentriert sich auf einen nächsten Zustand des Geistes.

Am Anfang ist es am besten, auf diese Art und Weise zu meditieren: Da Haß und Begierde die Zustände des Geistes sind, die am leichtesten auftreten, kann man in der Meditation warten, bis Haß oder Begierde auftreten und seine Aufmerksamkeit darauf richten, um die Natur dieser Geistesfaktoren zu erkennen. Da die Begierde ein Aspekt des Geistes ist, ist ihre Natur ebenso klar, frei von Materie und erfassend. Hat man dies erkannt, richtet man den Geist verstärkt darauf und hält diese Erkenntnis eine Zeitlang als Objekt.

Auf diese Weise wird dann weiter meditiert. Bei längerer Schulung und Bemühung wird man die Natur des Geistes nach einiger Zeit leichter erfassen und von einer gewöhnlichen Materielosigkeit oder Leerheit von Materie unterscheiden können. Ebenso wird man sehr leicht die Natur des Geistes, das Leersein von Materie und die Eigenschaft des Erfassens, erkennen und den Geist darauf richten können. Dabei ist nicht der Geist selbst deutlicher geworden,

sondern die Fähigkeit, sich der Natur des Geistes bewußt zu werden, wurde geschult. Dadurch daß diese spezifische Bewußtheit zunimmt, wird man auch fähig, die Natur des Geistes als Objekt zu erfassen.

Zur Entwicklung von Śamatha braucht man im allgemeinen nicht den Geist als Objekt zu nehmen. In Verbindung mit Mahāmudrā jedoch gibt es einen besonderen Grund dafür, was noch genauer erklärt wird. Die vorbereitenden Übungen für Mahāmudrā erfordern ganz bestimmte Voraussetzungen: Man führt die Meditationen mit großem Vertrauen auf das Objekt der Zuflucht- nahme durch und erbittet auch die Hilfe vom Objekt der Zuflucht- nahme. Ebenso ist es bei diesen Meditationen notwendig, eine starke Verbindung zu einem Lama zu haben oder jemandem, der die diese Meditation erklären kann, so daß man beim Meditieren zwischendurch kontrolliert wird und dann weitere Unterweisungen erhält, um fortfahren zu können.

Es gibt eine ganze Reihe von Veröffentlichungen, die Sie für ein weiteres Studium über den Geist verwenden können, darunter auch ein Buch von mir (Geshe Rabten: *Mahāmudra — der Weg zur Erkenntnis der Wirklichkeit*, Zürich: Theseus 1979). Diese Veröffentlichungen werden sicher nützlich für Ihr Studium sein.

NEUE BÜCHER von Geshe Rabten

ESSENZ DES NEKTARS
Ein Kommentar zum Herzsutra
64 S., kartoniert. 12,80 DM
ISBN 3-927862-06-1

BUDDHISTISCHE PHILOSOPHIE UND MEDITATION
Eine Einführung
90 S., kartoniert. 12,80 DM.
ISBN 3-927862-07-X

dharma edition

