

## Teil 2

Geshe Thubten Ngawang

# Die Vergegenwärtigung des Atems

*Im ersten Teil der Unterweisung („Tibet und Buddhismus“ Heft 50, 2/1999) erklärte*

*Geshe Thubten Ngawang die ersten drei Stufen der Vergegenwärtigung des Atems: das Zählen, Folgen und Fixieren. Von der vierten Stufe, dem „Untersuchen“ erläuterte er die Natur der Aggregate des Körpers, der Empfindung und der Unterscheidung in Bezug auf den Atem. Lesen Sie im zweiten Teil Erklärungen zu den beiden letzten Aggregaten, den Gestaltenden Faktoren und dem Hauptgeist, sowie zu den Stufen fünf und sechs der Vergegenwärtigung des Atems.*

Die vierte Stufe der Vergegenwärtigung des Atems, die Untersuchung, ist sehr komplex. Sie beinhaltet die intensive Meditation über das Abhängige Entstehen, die auf dem Weg zur Befreiung von entscheidender Bedeutung ist. Wir fragen uns, welche Faktoren an der Meditation über den Atem beteiligt sind und gewinnen so tiefe Einblicke in die Wirklichkeit.

Im letzten Heft hatte ich in diesem Zusammenhang über die Empfindung und Unterscheidung gesprochen. Es hat einen großen Nutzen, sich die abhängige Natur der eigenen Empfindungen und Unterscheidungen immer wieder vor Augen zu führen. Wir sind ständig auf glückliche und angenehme Empfindungen aus, deshalb strengen wir uns im Leben an und gehen sogar

so weit, anderen Menschen zu schaden, um unsere eigenen Interessen durchzusetzen. Alle Streitereien und Konflikte in der Welt sind darauf zurückzuführen, daß wir entweder eine angenehme Empfindung erlangen oder eine unangenehme, leidvolle Empfindung beseitigen möchten. Wer die abhängige Natur der Empfindungen verstanden hat, weiß, daß sie durch sehr viele Faktoren bedingt sind und nur so lange existieren, wie ihre Umstände vorhanden sind. Wir hängen dann nicht so sehr an den einzelnen Empfindungen von Glück oder Leid, und durchschauen, wie schnell die Umstände für diese Empfindung wieder vergehen. Wir werden dann weder ganz außer uns sein vor Glück noch um jeden Preis Leid loszuwerden versuchen.

Auch die Unterscheidung bereitet uns im Leben viele Schwierigkeiten. Sie ist der Faktor, mit dem wir etwas in Gruppen oder Kategorien einteilen. Wir denken: Das bin ich, das ist der andere, und dazwischen besteht eine große Kluft. Aufgrund der Unterscheidung kommen Gier und Feindseligkeit auf: Wir hängen an der einen Seite und sind feindselig gegenüber der anderen. Auch in Bezug auf die Seite der anderen treffen wir Unterscheidungen. Wir differenzieren in Menschen, die uns nahe stehen, und solche, mit denen wir nicht so oft zu tun haben, ferner Lebe-

wesen, die uns nicht weiter interessieren. Darüber hinaus unterscheiden wir verschiedene Sitten, politische Meinungen und religiöse Traditionen. Der Geistesfaktor Unterscheidung zieht diese scheinbar unverrückbaren Grenzen und bindet unsere Gewohnheit an dieses oder jenes System. Dadurch entstehen Anhaftung und Feindseligkeit, Bindungen an Systeme und Traditionen, denen man sich selbst zurechnet, und Abgrenzung gegenüber Systemen, mit denen man nicht vertraut ist.

### Die sechs Stufen der Vergegenwärtigung des Atems

1. Zählen
2. Folgen
3. Setzen
4. Untersuchen
5. Wandeln
6. Vollständig wandeln

In den Schriften zum Abhidharma gelten Empfindung und Unterscheidung als wesentliche Faktoren, die zum Daseinskreislauf führen und uns daran binden. Für diejenigen, die weniger intellektuell veranlagt sind, bilden die Empfindungen die Hauptursachen für den Daseinskreislauf. Ihr Leben dreht sich vor allem darum, angenehme Empfindungen zu erlangen. Für andere, die sich mehr mit Religion und Philosophie beschäftigen, ist der Faktor der Unterscheidung eine ganz wesentliche Ursache für den Daseinskreislauf.

Als der Buddha die verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit in die Aggregate einteilte, zählte er die Geistesfaktoren Empfindung und Unterscheidung jeweils als selbständige Aggregate auf, obwohl sie eigentlich zur Gesamtkategorie der Geistesfaktoren gehören. Er wollte damit zeigen, daß Empfindung und Unterscheidung in unserem Leben eine ausschlaggebende Rolle spielen.

## **Das Abhängige Entstehen der Vergegenwärtigung**

Wie ist nun das Aggregat der Gestaltenden Faktoren an der Meditation über den Atem beteiligt? Ein sehr wichtiger Faktor unter den Gestaltenden Faktoren ist die Vergegenwärtigung. Wenn man sich in der Meditation den Atem und seine Natur bewußt macht, braucht man den Faktor der Vergegenwärtigung, um den Geist immer wieder auf das Objekt zu lenken. Und auch die Vergegenwärtigung kann nicht alleine existieren. Sie ist abhängig vom Geist als Ganzen und von vielen anderen Geistesfaktoren in ihrer Begleitung. Vergegenwärtigung besteht darin, sich ein bekanntes Objekt wie den Atem wieder ins Gedächtnis zu rufen, und somit ist sie abhängig von einem solchen Objekt. Weiter muß bei der Meditation über den Atem der Faktor der Konzentration vorhanden sein. Konzentration nennt man den Aspekt des Geistes, der auf das Objekt gerichtet bleibt und nicht unter den Einfluß von Ablenkung gerät. Sie ist zum Beispiel abhängig davon, daß es Hindernisse gibt, die das Verweilen des Geistes auf dem Objekt unterlaufen. Ein weiteres Glied unter den Gestaltenden Faktoren ist die Weisheit oder Intelligenz, mit der man den Zustand eines Objektes untersuchen und die verschiedenen Aspekte dieses Zustandes voneinander unterscheiden kann. Weisheit ist zum Beispiel abhängig von einem zu untersuchenden Objekt wie in unserem Fall dem Atem, aber auch von der Bewegung des Geistes selbst. Außerdem besteht Weisheit darin, daß wir immer wieder Begründungen und Argumente anführen, um die Natur des Objekts zu verstehen.

Die Verblendungen wie Gier, Haß und Unwissenheit, die auch zum Aggregat der Gestaltenden Faktoren gehören, sind abhängig entstandene Phänomene, abhängig von ihrem jeweiligen Objekt, vom Hauptgeist, mit dem sie verbunden sind, und von vielen Umständen. Sie sind bedingt durch ihre jeweilige Art, wie sie auf das Objekt eingehen und sich damit beschäftigen. Die Begierde erkennt beispielsweise das Objekt als etwas Angenehmes und Erstrebenswertes, sie übertreibt die Attraktivität und ignoriert die Nachteile. Abneigung oder Haß stellen das Objekt als unangenehm dar und möchten es gerne loswerden. Die Unwissenheit erkennt und versteht das Objekt gar nicht. Auf diese Weise können wir uns die Phänomene, die zum Aggregat der Gestaltenden Faktoren gehören, vor Augen führen und erkennen, daß es abhängige Phänomene sind.

Zum Aggregat der Gestaltenden Faktoren gehören auch die verschiedenen Anlagen oder Potentiale in unserem Geist,



## ***DIE VIER ARTEN DER VERGEGENWÄRTIGUNG***

**Die Vier Ausrichtungen der Vergegenwärtigung – auf den Körper, die Empfindungen, den Geist und die Phänomene – werden im tibetischen Buddhismus im Rahmen der Siebenunddreißig für die Erleuchtung förderlichen Eigenschaften erklärt.**

**Man bemüht sich im wesentlichen, die Unreinheit des Körpers, das Unbefriedigtsein der Empfindungen, die Unbeständigkeit des Geistes und die Selbstlosigkeit der Phänomene zu erkennen.**

die durch heilsame, unheilsame oder neutrale Handlungen hinterlassen worden sind. Es gibt viele verschiedene Arten dieser Anlagen, je nachdem von welchen Ursachen sie im Geist hinterlassen worden sind. Die einen haben eine größere, die anderen eine kleinere Wirkungskraft. Einige bringen Glück, andere Leid. Dann gibt es Anlagen, die durch Übertretungen bestimmter Gelübde entstanden sind: Hauptübertretungen wie das Töten und Stehlen, die sehr negative Potentiale im Geist hinterlassen und die entsprechend schwer wieder zu bereinigen sind, und geringfügigere Übertretungen, die relativ einfach zu läutern sind. Daß diese Anlagen im Geist verschiedene Wirkungskräfte haben, liegt mit daran, daß auch sie nicht unabhängig entstanden sind, sondern abhängig von den jeweiligen Umständen, die bei der Verletzung der Ethik vorhanden waren. Einige Anlagen sind besonders stark, weil eine sehr starke Motivation damit verbunden war, andere deshalb, weil sie gegenüber einem besonderen Objekt wie dem eigenen Lehrer durchgeführt worden sind, und wieder andere, weil die Aus-

führung der Handlung sehr intensiv war.

Dadurch, daß wir die Ausrichtung der Vergegenwärtigung auf den Körper üben, wird uns bewußt, daß der Körper in seiner Beflecktheit vom Wesen des Leids ist. Dadurch, daß wir die Ausrichtung der Vergegenwärtigung auf die Phänomene üben, erkennen wir, daß alle leidenschaftsverbundenen Phänomene auf der Seite der Läuterung deren Gegenmittel sind.

### Das Abhängige Entstehen und die Vier Siegel

Die vierte Stufe der Vergegenwärtigung des Atems, genannt Untersuchung, umfaßt viele Punkte, die wichtig sind, wenn wir uns im Dharma weiterentwickeln und letztlich die Erleuchtung erreichen wollen; denn in dieser Meditation wird die grundlegende Existenzweise der Phänomene untersucht. Bei genauerem Nachdenken werden wir kein Phänomen finden, das nicht abhängig entstanden ist. Wer das abhän-

gige Entstehen der Phänomene versteht, versteht auch die sogenannten „Vier Siegel“, die eine Ansicht als buddhistisch kennzeichnen:

1. Alle Produkte sind unbeständig;
2. Alles Befleckte ist leidhaft;
3. Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst;
4. Nirvāṇa ist Frieden.

Wenn in den Vier Siegeln von Unbeständigkeit gesprochen wird, so ist die subtile Vergänglichkeit gemeint. Alles, was aus Ursachen und Umständen entstanden ist, existiert keine zwei Augenblicke lang. Wenn ein Haus zerfallen ist und abgerissen wird, sehen wir, daß das Haus unbeständig ist. Tatsächlich aber vergeht das Haus von Anfang an in jedem Augenblick, so daß es keine zwei Momente lang gleich bleibt. Das Haus, das zu einem bestimmten Zeitpunkt vor uns steht, existiert in der nächsten Sekunde nicht mehr. Es nimmt in jedem Augenblick ein neues Dasein an. Auch unser Leben an einem bestimmten Tag um soundsoviel Uhr ist ein einziger Augenblick, der nicht bleibt und



**„Alles Befleckte ist leidhaft“, heißt eine Grundannahme des Buddhismus. Selbst wenn die Dinge, mit denen wir zusammenkommen, noch so schön sind, so haben sie doch nicht die Kraft, dauerhaftes Glück zu bewirken.**

Foto: Christof Spitz

**„Weil der Körper das Ergreifen schlechter Zustände ist, weil die Empfindungen die Ursachen des Verlangens sind, weil der Geist die Grundlage der Vorstellung eines Selbst ist und weil man bezüglich der Phänomene getrübt ist, tritt man in die Vier Wahrheiten ein: Aus diesem Grund werden die Ausrichtungen der Vergewärtigung geübt.“**

*(Aus Maitreya, Die Unterscheidung der Mitte und der Extreme)*

sich nicht wiederholt. Wenn wir einen Augenblick oder eine Minute in unserem Leben sinnlos vergeudet haben, ist dieser Augenblick unwiderruflich vergangen.

Das zweite Siegel lautet: „Alles Befleckte ist leidhaft.“ Man kann die Produkte zweifach unterteilen, in reine Produkte und verunreinigte Produkte. Verunreinigt heißt „mit Befleckungen“, mit Leidenschaften versehen. Befleckte Produkte führen auf irgendeine Art und Weise immer zu Problemen. Trägt ein Phänomen dazu bei, daß in Verbindung mit ihm Leiden entstehen und Leidenschaften wie Begierde anwachsen, nennt man dieses Produkt verunreinigt. Es ist unrealistisch, befleckte Produkte als etwas in jeder Hinsicht Erstrebenswertes und Vortreffliches zu betrachten. Das soll aber nicht heißen, daß wir uns gleich zu Anfang unserer Dharma-Ausübung vornehmen sollten, mit allen verunreinigten Produkten nichts mehr zu tun haben zu wollen und so zu leben wie ein großer Yogi, ungebunden und ohne Besitz. Selbst der Wunsch, so zu leben, wäre im Moment nicht realistisch, sondern eine scheinbare Entsagung, die plötzlich im

eigenen Geist entstehen kann, aber zu nichts führt als zu weiteren Schwierigkeiten. Wer mit großem Enthusiasmus und Begeisterung alle weltlichen Dinge aufgibt und nur noch Dharma ausüben will, wird sehr bald merken, daß er dazu noch nicht in der Lage ist.

Im dritten Siegel heißt es, daß „alle Phänomene leer und ohne Selbst“ sind. In einigen Traditionen wird behauptet, das Ich sei beständig, und es existiere seit anfangsloser Zeit unabhängig von den Aggregaten, seinen Teilen, aus sich selbst heraus. Der Buddha lehrte, daß es ein solches unabhängiges, beständiges und teileloses Ich nicht gibt, daß die Person „leer“ ist von einem solchen Ich. Natürlich besitzen wir ein Selbst, d.h. wir existieren als Person, aber die Person ist leer davon, ein solches Ich zu sein, wie es von Nicht-Buddhisten beschrieben wird. Da die Person leer davon ist, ein beständiges und unabhängiges Selbst zu sein, sind die anderen Dinge, die von dieser Person benutzt werden, ebenfalls leer, nämlich leer davon, von einem solchen unabhängigen und eigenständigen Selbst benutzt zu werden. Deshalb spricht man auch von der groben Selbstlosigkeit der Person in bezug auf die Phänomene.

Der zweite Punkt im dritten Siegel, daß „alle Phänomene ohne Selbst“ sind, ist kompliziert, und es gibt verschiedene Ansichten darüber. Die Frage ist, existiert das Selbst so, wie es uns erscheint und wie wir glauben, daß es existiert? Das Ich erscheint uns, als sei es unabhängig von seinen bedingenden Faktoren, von seinem Körper, von seinen verschiedenen geistigen Elementen und anderem, so, als hätte es eine eigene, unabhängige Existenz. An diese Erscheinungsweise glauben wir, wir sind fest davon überzeugt, daß dies die eigentliche Existenzweise ist, aber tatsächlich gibt es dieses Ich nicht. Dieses nicht-existierende Selbst nennt man das „substantiell eigenständige Selbst“, das von fast allen philosophischen Schulen des Buddhismus negiert wird. Es ist wichtig, daß wir diese Tatsache erkennen und uns näher damit befassen, daß wir etwas darüber lernen, Bücher lesen, Lehrer oder Dharma-Studenten, die etwas davon wissen, dazu

befragen und immer wieder darüber nachdenken. Wir sollten es mit unserer Erfahrung verbinden, indem wir uns fragen: Wie erscheint uns das eigene Ich, kann es so existieren? Allmählich, bei kontinuierlicher Bemühung, können wir genauer erkennen, was an dem Selbst existiert und was nicht. Es gibt kein Wesen, kein Individuum, das ein Selbst besitzt, welches eigenständig und substantiell existiert, und da es keine solche Person gibt, gibt es auch keine Gegenstände, die von einer solchen Person erkannt oder benutzt werden könnten. Deshalb sagt man, daß nicht nur die Personen, sondern auch alle Phänomene ohne Selbst sind.

Mit dieser Erkenntnis des Nicht-Selbst verringert sich die Abneigung gegenüber allem, was nicht zu diesem Ich gehört oder was ihm im Wege steht. Damit wird die Grundlage für Begierde und Haß schwächer. Deshalb heißt es auch, daß die Weisheit, die die Selbstlosigkeit versteht, das Mittel ist, das alle Fehler, alles Unerwünschte von der Wurzel her beseitigen kann. Das Fundament all dieser Erkenntnisse bildet die Erkenntnis des Abhängigen Entstehens. So stehen diese Erklärungen im Zusammenhang mit der Meditationsphase, die man „Untersuchung“ nennt. Ausgehend von der Untersuchung des Abhängigen Entstehens wird das Verständnis auf sehr viele Aspekte ausgeweitet. Daher gibt es in dieser Phase der Meditation sehr viel zu kontemplieren. Zuerst entwickeln wir eine Weisheit aus dem Lernen und Zuhören. Ziehen wir dann weitere Begründungen heran und untersuchen genauer, erlangen wir langsam Gewißheit über diese Dinge, und es entsteht die Weisheit, die aus dem Nachdenken gewonnen wird. Ist schließlich eine feste, unerschütterliche Gewißheit über diese Punkte im Geist entstanden, gelangen wir auf den Pfad der Ansammlung, den ersten von fünf Pfaden, die zur Erleuchtung führen. Verbinden wir die Weisheit aus dem Nachdenken mit einer festen Konzentration des Geistes, entsteht die Weisheit, die der Meditation entspringt. Damit gelangen wir auf den zweiten Pfad, den Pfad der Vorbereitung.

## Die 5. und 6. Stufe der Vergegenwärtigung des Atems

Die Meditation über den Atem und weiterführend über das Abhängige Entstehen und die Selbstlosigkeit wird im fünften Stadium „Wandel“ oder „Veränderung“ genannt, und zwar bezogen auf den Zeitpunkt des Pfades der Ansammlung. Wenn ein Meditierender durch fortgesetzte Übung den Pfad des Sehens, den dritten Pfad, erlangt und sich weiter auf dem Pfad der Meditation schult, nennt man diese Meditation „Vollständige Veränderung“ oder „Vollständigen Wandel“. Sammelt er auf dem Pfad der Meditation intensiv Weisheit und Verdienste, wird diese Meditation so weit entwickelt, daß alle Verblendungen und auch deren Samen beseitigt werden. Dieser Weg mündet in die sogenannte „Meditative Festigung, die wie ein Diamant ist“, die „Diamantgleiche meditative Festigung“. Diese wird auf dem letzten Abschnitt des Pfades der Meditation entwickelt. Sie hat die Kraft, sämtliche Verblendungen mit ihren letzten Spuren, auch die Samen, die die Verblendungen immer wieder entstehen lassen, vollständig und für immer zu beseitigen. Ist diese Meditation vollendet, wird die Person zu einem Arhat, einem Feindzerstörer, der einen Zustand des Aufgehörthabens, des Freiseins von allen Verblendungen, allen Samen der Verblendungen und allen Leiden des Daseinskreislaufs erreicht hat. Diesen Zustand nennt man das Nirvāṇa, den Frieden, der im vierten Siegel angesprochen ist.

Nirvāṇa ist Frieden oder Befreiung, die letzte, dauerhafte und endgültige Glückseligkeit und das wirklich Angenehme. Dieses Glück unterscheidet sich von dem, was wir normalerweise als angenehm oder attraktiv ansehen und das meistens in bezug auf Sinnesfreuden entsteht. Nirvāṇa ist das Ende aller Leiden und Schwierigkeiten, es ist die endgültige Glückseligkeit, ein echter, tiefer Frieden des Geistes. Der Zustand des Nirvāṇa ist beständig.

Rufen wir uns noch einmal die Stufenfolge der Vergegenwärtigung des

Atems ins Bewußtsein: Am Anfang steht eine relativ leichte Übung: das Zählen und Folgen des Atems. Es dient vornehmlich der Besänftigung des ungezähmten Geistes. Die dritte Stufe, das Setzen, erfordert schon eine tiefere Konzentration und hat zum Ziel, den Geist weiter zu beruhigen. Ab Stufe vier, Untersuchung, wird mit der Vergegenwärtigung des Abhängigen Entstehens die Weisheit geschult und damit die Ursache für die völlige Befreiung des Geistes von allen Hindernissen gelegt. Die Untersuchung ist ein sehr wichtiges Stadium. In der Meditation sollten wir uns immer wieder die abhängige Natur der Phänomene und damit die ersten drei der Vier Siegel vor Augen führen. Dies sind die eigentlichen Meditationsobjekte ab Stufe vier. Das Resultat des Weges ist das vierte Siegel, nämlich die Befreiung oder das Nirvāṇa. Es steht am Ende von Stufe sechs der Vergegenwärtigung des Atems.

Die Meditation allein reicht jedoch nicht aus. Zur Zeit des Pfades ist es sehr wichtig, Verdienste zu sammeln und sich von unheilbarem Karma zu reinigen. Zur Zeit der Ursache, also noch bevor wir in den eigentlichen Pfad eintreten, sollten wir eine korrekte Motivation entwickeln. Die Motivation sollte mindestens eine feste, unerschütterliche Entsagung sein, das Streben nach Befreiung. Stellen wir uns jemanden vor, der in einem dunklen, abgeschlos-

senen Kerker sitzt. Dieser Mensch wird Tag und Nacht nichts anderes ersehen, als aus diesem Kerker herauszukommen, ob er nun liegt, steht, sitzt oder etwas ißt. Wenn man dem Gefangenen ein schönes Bett hinstellen würde, hätte er kein größeres Interesse daran. Gäbe man ihm etwas Gutes zu essen, würde es ihm nicht viel bedeuten. Führt man ihm irgendwelche Schaustücke vor oder sagte etwas Angenehmes zu ihm, an all dem hätte er kein besonderes Interesse. Sein einziger Wunsch besteht darin, möglichst bald aus dem Kerker freizukommen. Eine solche Einstellung ist nötig, wenn wir die Befreiung erlangen und den Pfad wirklich in uns entwickeln wollen.

Der Kern der Meditation von Satipatthana liegt darin, daß wir uns die verschiedenen Aspekte der Wirklichkeit immer wieder vergegenwärtigen. Wir denken immer wieder darüber nach, untersuchen sie, ziehen Schlußfolgerungen, konzentrieren uns auf diese, festigen den Geist darin, untersuchen erneut und so weiter, bis der Geist von den heilsamen Einsichten ganz durchdrungen ist. Sein Leben in Vergegenwärtigung dieser Dinge zu führen und zu versuchen, den eigenen Geist zu schulen, ist außerordentlich wertvoll und hinterläßt sehr gute Anlagen im Bewußtsein.

*Aus dem Tibetischen von Christof Spitz, überarbeitet von Rolf Gaska*



**Der Feindzerstörer (Arhat) hat das Nirvāṇa erlangt, die Freiheit von allen Leiden und Leidensursachen. Sein Zustand bedeutet wahres Glück, das alle weltlichen Annehmlichkeiten übertrifft.**