

” Die äußere Stille  
hat etwas  
Beängstigendes,  
weil wir uns selbst  
begegnen.

Die innere Stille  
hat immer etwas  
Befriedigendes,  
Erfüllendes.

Es gibt keine  
Gedanken,  
keine Sorgen,  
keine Ängste,  
es ist einfach  
nur friedlich. ”

AJAHN MARTIN





# DEN GEIST ZUR RUHE BRINGEN

*Wer den Geist beruhigen und für die Entwicklung von Weisheit vorbereiten möchte, sollte konzentrierte Meditation üben. Der Autor erklärt, wie der Geist für den Weg zur Geistigen Ruhe zu schulen ist.*

VON GESHE THUBTEN NGAWANG  
ILLUSTRATIONEN VON ASTRID HÖRR-MANN



**J**eden Menschen beschäftigt die Frage, wie er in Zukunft weniger Leiden und mehr Glück erleben kann. Einige suchen die Mittel dazu im Außen, andere eher im Innen. Der Buddha sah die Meditation als wesentliches Mittel an, Leiden zu überwinden – und zwar an der Wurzel, so dass es ein für alle Mal beendet wird. Meditation heißt auch, den Geist nach innen zu richten.

Kernelement der Meditation, mit der man das Leiden überwinden kann, ist die unterscheidende Weisheit, auch Besondere Einsicht (skt. *vipaśyanā*) genannt. Diese Besondere Einsicht, die Erkenntnis der eigentlichen Natur von Selbst und ande-

ren Phänomenen, ist das zentrale Mittel, das Leiden an der Wurzel zu packen. Um aber diese Einsicht zu entwickeln, brauchen wir einen stabilen, ruhigen und klaren Geist. Solange der Geist nicht beruhigt, diszipliniert und konzentriert ist, kann sich keine einwandfreie Meditation entwickeln, die die Kraft hat, falsche Sichtweisen zu durchtrennen.

So benötigt jede wirkungsvolle Meditation als Fundament eine gute Konzentration, eine tiefe innere Ruhe. Die konzentrierte Meditation hat verschiedene Stufen, die in die Geistige Ruhe (skt. *śamatha*) münden, einen Zustand, in dem der Geist im vollkommenen meditativen Gleichgewicht verweilt. Auf dem Weg dorthin wird der Geist immer mehr beruhigt und von unausgeglichene, störenden Faktoren befreit. Insbesondere gilt es, die beiden wesentlichen Hindernisse zu überwinden: „Sinken“ und „Erregung“.

## DIE STUFEN DER KONZENTRATION

Die konzentrierte Meditation oder Sammlung ist eine punktförmige Ausrichtung des Geistes, die bewirkt, dass der Geist ohne Ablenkung auf dem gewünschten Objekt verweilen kann. Um diese Form der Meditation zu üben, braucht man einen ruhigen, förderlichen Ort, an dem man sich eine Zeit zurückziehen kann.

Zu Beginn der Meditations Sitzung führt man je nach Zeit und Umständen die Vorbereitungen durch. Dann nimmt man entspannt die Meditationshaltung ein. Bevor man beginnt, sollte man den Geist überprüfen und dafür sorgen, dass ein heilsamer oder zumindest neutraler, relativ beruhigter Zustand erreicht ist.

Die Meditation beginnt damit, dass man den Geist auf das Meditationsobjekt richtet: Das kann eine Buddha-Statue





sein, der Atem oder die Natur des Geistes. Man zieht den Geist von der Beschäftigung mit anderen Objekten ab und lenkt ihn nach innen. Es ist gut, bevor man anfängt, den festen Entschluss zu fassen, den Geist zu fokussieren: Ich will mich jetzt nicht mit anderen Dingen befassen, sondern nur mit dem Meditationsobjekt. Aus diesem Entschluss heraus entwickelt sich eine innere Kraft.

Am Anfang ist die Konzentration noch nicht stabil – der Geist schweift ständig vom Objekt ab. Wir sollten uns davon nicht beirren lassen, sondern einfach weiterüben. Wann immer der Geist abwandert, bringen wir ihn zum Objekt zurück. Der indische Meister Āsvagoṣa empfiehlt: „Gerichtet auf ein Objekt, musst du den Geist festigen. Wenn du den Geist auf viele Objekte richtest – einmal hierhin, einmal dorthin –, gerät er in Turbulenzen.“

Im Laufe der Übung geht es vor allem darum, die beiden großen Hindernisse für die Konzentration, Erregung und Sinken, zu minimieren und den Geist in einen ausgeglichenen Zustand zu versetzen. Unter „Erregung“ versteht man Fehler, die mit Begierde und Ablenkung zusammenhängen; es ist eine Unruhe des Geistes, eine Flatterhaftigkeit. „Sinken“ tritt erst in einem fortgeschrittenen Stadium der Meditation auf und bezeichnet eine mangelnde Klarheit und Wachheit des Geistes. Sehr grobe Formen dieses Geistesfaktors sind Trägheit, Müdigkeit bis hin zum Schlaf; der Geist ist zu sehr nach innen gezogen, zu versunken. Das grobe Sinken wirkt der Klarheit des Geistes entgegen; das feine Sinken verhindert die Schärfe und die Intensität der Wahrnehmung. Beide Hindernisse – Erregung und Sinken – können nur durch konzentrierte Meditation beseitigt werden. Nur durch die

Beherrschung des Geistes kann innere Ruhe entstehen. Es ist ratsam, die Meditation bei einem erfahrenen Lehrer oder einer Lehrerin zu erlernen.

**A**uf den ersten Stufen geht es vor allem darum, den Geist beim Objekt zu halten und für die notwendige Stabilität zu sorgen. Um sich nicht zu erschöpfen, beginnt man mit kurzen Sitzungen von vielleicht fünf bis zehn Minuten. Später wird man die Sitzungen immer weiter ausdehnen, auf eine halbe Stunde oder mehr; erst dann werden sich echte Verwirklichungen ergeben.

Anfänger in der Meditation haben manchmal den Eindruck, dass ungewöhnlich viele ablenkende Gedanken auftreten, so als hätten sie gegenüber früher zugenommen. Aber das ist nicht der Fall. Man wird sich dieser vielen störenden Gedanken nur stärker bewusst, wenn

man den Geist nach innen richtet. Je mehr Routine man in der Meditation hat, umso fokussierter wird der Geist: Während anfangs die Aufmerksamkeit nur kurz beim Objekt verweilt, kann man sie später schon längere Zeitspannen kontinuierlich auf das Objekt gerichtet halten. Die Phasen der Ablenkung werden immer kürzer.

**I**m Verlauf der Übung lässt sich feststellen, dass nicht nur die Stabilität zunimmt sondern auch die Klarheit der Meditation. Zwei Kräfte sind es, die diesen Prozess fördern: die Vergegenwärtigung und die wachsame Selbstprüfung.

Die Vergegenwärtigung, zentral bei der Übung von Konzentration, ist der Faktor des Geistes, der ein von früher vertrautes Objekt ins Bewusstsein ruft und gegenwärtig hält. Man sorgt dafür, dass der Geist beim Objekt bleibt, bzw. man richtet ihn darauf zurück, wenn er abwandert. Dadurch wird der Ablenkung entgegengewirkt. Wenn die Kraft der Vergegenwärtigung entwickelt wird, vergrößert sich dadurch die Konzentrationsfähigkeit.

Die wachsame Selbstprüfung ist ein Faktor, mit dem man überprüft, in welchem Zustand sich der Geist befindet. Dazu muss man das Meditationsobjekt nicht vorübergehend verlassen, sondern man beobachtet quasi mit einer Ecke des Geistes, ob Fehler auftreten. Wenn man mit Hilfe der Selbstprüfung erkennt, dass zum Beispiel Mattheit aufkommt, ist es nötig, mehr Tatkraft zu entfachen und so die Klarheit und Wachheit des Geistes wieder zu erhöhen.

Wir müssen bei der Meditation also von zwei Seiten her auf unseren Geist achten und versuchen, Kontrolle über ihn zu gewinnen: Die eine Seite ist die Erregung, die der Konzentration vom Gesichtspunkt der Ablenkung her schadet. Als Gegenmittel muss man die Ver-

gegenwärtigung stärken und sich mit größerer Entschlossenheit darum bemühen, die Bewusstheit des Objektes beizubehalten.

Die andere Seite der Störung kommt vom Sinken, die der klaren Konzentration aufgrund zu großer Mattheit und Versunkenheit des Geistes nach innen schadet. Im ersten Fall ist der Geist zu „hoch“, zu aufgedreht, im zweiten Fall ist er zu „niedrig“, zu matt und lethargisch. Hier ist der Faktor der wachsamem Selbstprüfung besonders wichtig, damit man den Fehler überhaupt bemerkt.

## VOLLKOMMENE GEISTIGE RUHE

Auf den neun Stufen zur Geistigen Ruhe erlangt man mit zunehmendem Maße die Fähigkeit, eine kontinuierliche Konzentration zu bewahren, die frei ist von Hindernissen. Der Versenkungszustand auf der letzten, der neunten Stufe, die in die Geistige Ruhe (skt. *śamatha*) mündet, zeichnet sich dadurch aus, dass man keinerlei Anstrengung mehr benötigt, um Vergegenwärtigung und wachsame Selbstprüfung aufzubringen – der Übende kann die tiefe Konzentration ganz spontan und mühelos beibehalten.

Im Zustand Geistiger Ruhe ist der Geist vollkommen frei von Fehlern wie Erregung und Sinken, selbst in subtilen Formen. Der Übende lässt den Geist in seinem natürlichen Gleichgewicht ruhen, einem Zustand innerer Stille und großen Friedens. Eine tiefe, mühelose Konzentration, verbunden mit stabiler Ruhe und intensiver Klarheit des Geistes, ist erreicht. Das Versetzen in meditatives Gleichgewicht ist der höchste Konzentrationszustand, der mit einem menschlichen Geist erreicht werden kann. Man nennt diesen Konzentrationszustand die

„punktförmige Konzentration des Sinnlichen Bereichs“ [der Bereich, in dem Menschen leben; darüber hinaus werden in buddhistischen Schriften andere Lebensbereiche genannt, Anm. der Red.]. Wenn diese Meditation weitergeführt wird, geht sie im nächsten Moment in die eigentliche Geistige Ruhe über.

Die Geistige Ruhe ist ein Geisteszustand, der nicht mehr zum Sinnlichen Bereich, sondern bereits zu den Höheren Bereichen gehört [diese werden Körperlicher und Körperloser Bereich genannt, Anm. der Red.]. Neben der Mühelosigkeit erlebt der Meditierende nun zusätzlich eine außergewöhnliche Freude – ein Glücksgefühl von Körper und Geist, das eine Folge der völligen Beweglichkeit ist, die durch die Beherrschung der Konzentration erlangt wird. Solange er auch meditiert – der Übende fühlt sich sowohl körperlich als auch geistig ganz leicht und beweglich, und diese Beweglichkeit zieht ein besonderes Glücksgefühl nach sich. Der Geist ist geschmeidig und gefügig, so dass er ganz nach Belieben in jeden Meditationsinhalt vertieft und dazu benutzt werden kann, sich höhere Tugenden anzueignen. Das ist der Zustand von Geistiger Ruhe.

**M**it der Geistigen Ruhe, also der Fähigkeit, den Geist anstrengungslos auf Heilsames auszurichten, solange man es wünscht, verbunden mit dem Erleben eines Glücksgefühls, befindet man sich auf der Vorstufe der Ersten Sammlung, der untersten Bewusstseinsstufe des sogenannten Körperlichen Bereichs. Dieser Geisteszustand ist sehr gut geeignet, um im Zustand tiefer Konzentration Untersuchungen anzustellen und die Natur der Wirklichkeit, das Nicht-Selbst, zu erkennen. Das eigentliche Ziel, wenn man Geistige Ruhe erreicht hat, ist das Entwickeln von Besonderer Einsicht. Denn erst mit der



Einsicht ist es einem möglich, die getäuschten Bewusstseinszustände zu überwinden, die für alles Leiden, das wir erleben, verantwortlich sind.

Die Geistige Ruhe ist also nicht das Endziel. Man kann durch fortgesetzte Übung noch tiefere Versenkungszustände erreichen wie die Vier Sammlungen. Mit dem Konzentrationszustand der Vierten Sammlung hat man die besten Voraussetzungen, um einen überwältlichen Pfad zu beschreiten, d.h. durch die Einsicht in das Nicht-Selbst die Befreiung (skt. *nirvāṇa*) zu verwirklichen.

Auf noch tieferen Versenkungsstufen ist der Geist zu versunken, um die Natur der Wirklichkeit zu analysieren und Weisheit zu entwickeln. Andererseits ist der Sinnliche Bereich, in dem wir leben, zu grob; denn mit nur geringer Konzentration ist es nicht möglich, das Nicht-Selbst klar und deutlich und mit großer Intensität zu erkennen. Der Geist ist nicht bereit für die Entwicklung der unbefleckten Weisheit.

Befreiung erlangt man, wenn man Entsagung entwickelt hat und auf der Basis von Geistiger Ruhe die endgültige Realität erkennt. Hierzu muss man mindestens den Geisteszustand der Ersten Sammlung erreicht haben. Allerdings können nur Praktizierende mit besonderen Fähigkeiten schon auf dieser Ebene der Konzentration Befreiung erlangen. Andere üben, bis sie in die Vierte Sammlung eintreten und schulen dann die Weisheit.

**B**ei der Entwicklung von Geistiger Ruhe besteht auf fortgeschrittenen Ebenen der Konzentration die große Gefahr, dass man die tiefe Konzentration mit der Befreiung verwechselt, denn das Glücksgefühl, das dort ständig vorhanden ist, übertrifft zum Beispiel bei Weitem das Glücksgefühl der sexuellen Vereinigung. Man ist geneigt, dieses Glück zu genießen, ohne auf dem Pfad weiter voranzuschreiten. Deshalb ist es wichtig, parallel zur Kon-

zentration Weisheit zu entwickeln. Außerdem sollte die Entwicklung von Geistiger Ruhe mit einer möglichst reinen Dharma-Motivation, also der Entsagung oder des Erleuchtungsgeistes, vorgenommen werden.

*Aus dem Tibetischen übersetzt  
von Christof Spitz*

**GESHE THUBTEN NGAWANG** (1932-2003) war 24 Jahre lang Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums. Er konzipierte das Systematische Studium des Buddhismus, das im Frühjahr 2013 mit dem 10. Lehrgang fortgesetzt wird. Weitere Informationen: [www.tibet.de/studium.htm](http://www.tibet.de/studium.htm)

**ASTRID HÖRR-MANN** ist Keramik-Bildhauerin und Malerin mit psychotherapeutischer Ausbildung. Sie setzt sich in ihren Werken mit spirituellen Fragen auseinander: <http://www.astrid-hoerr-mann.de/>