

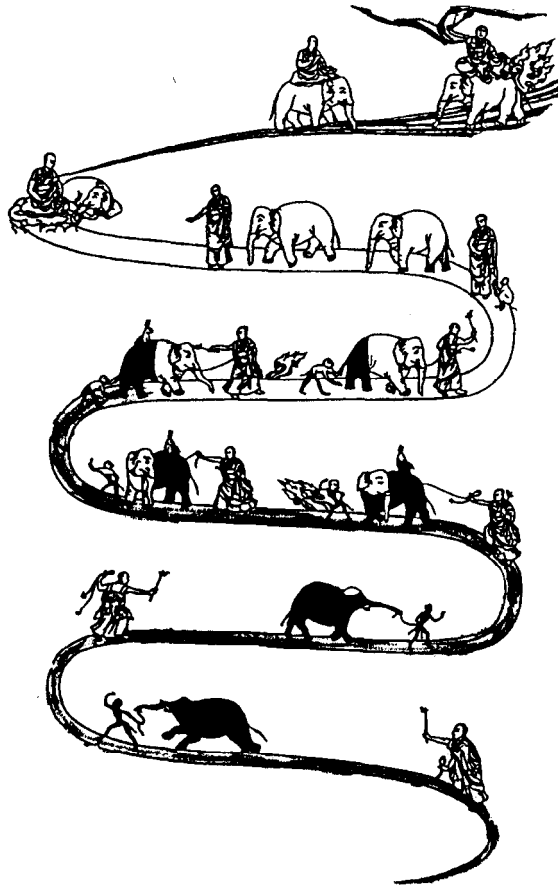
# AUF DEM WEG ZUR GEISTIGEN FREUDE

von Geshe Rabten

## Teil VI

In »Tibet und Buddhismus« 3/93 veröffentlichten wir den V. Teil des Mahämudrā-Meditationskurses von Geshe Rabten (Teil I, II, III und IV vgl. Tibet und Buddhismus 4/89, 2/90, 3/91, 2/93). Im letzten Teil erwähnte Geshe Rabten die Art und Weise, wie in der Samatba-Meditation störende Gedanken mit Bewußtheit betrachtet und dadurch zum Verschwinden gebracht werden.

Am Anfang der Meditation - ganz gleich, welches Objekt Sie wählen - sind die störenden Gedanken so stark und so zahlreich, daß der Versuch des Bewußtseins, das Objekt zu erfassen, fast einem Kampf mit ihnen gleicht. Die störenden Konzepte erlauben immer nur ein ganz kurzes Erfassen des Objektes. Dem Meditierenden erscheint es, als ob das Objekt, auf das er sich konzentrieren will, ständig verschwände. In Wirklichkeit jedoch ist der Geist nicht stark genug, das Objekt zu halten. Die Bewußtheit richtet sich zwar auf das Objekt, verliert es aber sehr schnell wieder, wodurch das Objekt ständig zu verschwinden scheint. Zu diesem Zeitpunkt sollte man jedoch nicht mit der Meditation aufhören, sondern seine Bemühungen weiter fortsetzen. Man wird dann zu einem Punkt kommen, wo man sich des Meditationsobjektes ein wenig länger be-



wußt sein kann. Das Objekt scheint länger dazubleiben; in Wirklichkeit jedoch ist die Bewußtheit etwas stärker geworden und man kann sich länger konzentrieren. Dadurch, daß die Bewußtheit stärker wird, werden die störenden Gedanken weniger, und es kommt ein gewisses Glück im Geist auf. Es sind zwar immer noch störende Gedanken vorhanden und man kann sich nicht problemlos auf das Objekt konzentrieren, aber man kann sich einige Momente länger konzentrieren.

Die Aufmerksamkeit  
nicht lockern

Fährt man dann mit der Meditation fort, kommt ein Punkt, an dem die Bewußtheit längere Zeit auf das Objekt gerichtet bleiben kann. An diesem Punkt hat man mal keine störenden Gedanken und dann wieder in verstärktem Maße. Zuvor waren sie ständig vorhanden; nun scheinen sie einen von Zeit zu Zeit in Ruhe zu lassen. Das ist ähnlich wie bei einem Guerilla-Krieg: Mal scheint gar kein Krieg zu sein und plötzlich kommt er mit voller Stärke zurück. Die Bewußtheit ist an diesem Punkt schon recht gut; sie läßt nur noch manchmal einen solchen Einfall von störenden Gedanken zu. Da die Aufmerksamkeit ständig achtgibt, kann man diese Gedanken gleich beim Auftreten erkennen und zurückhalten. Die Aufmerksamkeit muß jedoch ständig wachbleiben; denn ließe man sie etwas locker, so schwemmen die störenden Gedanken die Bewußtheit des Objekts gleich hinweg.

Zu dieser Art und Weise, die Gedanken auszuschalten, gibt es ein Beispiel. Ob die Geschichte wirklich wahr ist, weiß ich nicht. Sie handelt von einem sehr begabten, klugen Bogenschützen und einem sehr guten Schwertschwinger, die eines Tages beide beschlossen,

einen Wettkampf zu veranstalten. Der Bogenschütze sollte seine Pfeile auf den Schwertschwinger abschießen, während dieser mit seinem Schwert die Pfeile zerstören sollte. Sollte er sie abhalten können, hätte er gewonnen; würde er getötet, hatte er verloren. Sie trafen sich also, und der Bogenschütze schoß eine ganze Serie von Pfeilen auf den Schwertschwinger ab, die dieser jedoch alle zerstören konnte, bevor sie ihn trafen. Als sie so kämpften, sah der Schwertschwinger in der Ferne ein Objekt seiner Begierde. In diesem Moment vergaß er, sein Schwert richtig zu führen, um den Pfeil zu zerstören, und wurde tödlich getroffen.

Das entspricht der Situation, wo man in der Meditation mit den störenden Gedanken einen ähnlichen Wettkampf ausführt. Der Geist, der zu meditieren versucht, entspräche dem Schwertschwinger. Genauso wie dieser ständig schauen muß, ob ein Pfeil auf ihn zukommt, wacht die Aufmerksamkeit ständig darüber, ob irgendwelche störenden Gedanken auftreten oder nicht. So wie der Meditierende jeden störenden Gedanken gleich beseitigen muß, muß der Schwertschwinger jeden Pfeil zerbrechen.

Im allgemeinen gibt es viele Dinge, die uns ablenken. Darunter sind die Objekte der Begierde am gefährlichsten für den Geist. Sieht man ein Objekt der Begierde, erzeugt es ein gewisses angenehmes Gefühl im Geist, man fühlt sich angezogen und möchte es noch näher ansehen. Wenn in der Meditation ein Objekt der Begierde auftritt - ein störender Gedanke also - und man diesem nachgibt und unfähig ist, ihn zu zerstören, wird damit sogleich die Meditation zerstört. Das ist wie beim Schwertschwinger, den in der gleichen Situation der Pfeil traf. Da die Gefahr besteht, daß ein störender Gedanke die ganze Meditation zerstört, ist es sehr wichtig, daß die Aufmerksamkeit sehr genau und scharf aufpaßt, was die Bewußtheit macht: Ob sie ihr Objekt richtig erfaßt oder abgelenkt ist. Dabei ist für uns am Anfang die Methode, wonach man die Gedanken durch Beobachten zum Verschwinden bringt, die richtige.

Die andere Methode, mit der man störende Gedanken direkt beseitigt,

kann erst wirklich wirksam angewandt werden, wenn die Bewußtheit eine entsprechende Stärke erreicht hat. Im Vergleich zu früheren Stadien sind Ruhe und Glück im Geist auch wesentlich größer; denn die störenden Gedanken sind um ein bestimmtes Maß reduziert worden. Im allgemeinen gilt: In dem Maß, wie man störende Gedanken beseitigen kann, erfährt man Ruhe und Glück.

### Wie die Oberfläche eines Sees

Viele Leute sprechen davon, Samatha-Meditationen zu machen. Eine ernsthafte Samatha-Meditation erfordert jedoch eine Entwicklung in den genannten Sta-



Foto: Archiv Tibetisches Zentrum

dien und Stufen, das heißt, man versucht, die Konzentrationsfähigkeit auf ein Objekt immer weiter zu entwickeln. In dem Maß, wie das gelingt, wird das Objekt der Konzentration schärfer und klarer. Auch dann muß man die Meditation noch weiterführen. Schließlich wird ein Punkt erreicht, wo das Objekt noch deutlicher und die Konzentrationsfähigkeit darauf noch stärker wird. In diesem Zustand ist die Bewußtheit so stark, daß sie von störenden Gedanken nicht mehr zerstört werden kann. Die noch auftretenden Gedanken sind so schwach, daß sie nur noch unterschwellig im Geist erscheinen. Der Geist ist in diesem Moment mit einem See vergleichbar, unter dessen Oberfläche kleine Fische herum-

schwimmen. Sie können jedoch die Oberfläche des Sees nicht ernstlich in Bewegung bringen. Ebenso kann in diesem Stadium die Bewußtheit des Objektes nicht mehr durch störende Gedanken beeinträchtigt werden; obwohl es noch störende Gedanken unter der Oberfläche gibt. Da die Bewußtheit in diesem Stadium schon ziemlich stark ist, kann man die Aufmerksamkeit etwas reduzieren und muß nicht mehr so scharf auf seine Gedanken aufpassen wie am Anfang.

### Aufregung und Sinken

So sind vom Anfang der Meditation bis hierher eine ganze Reihe von störenden

Faktoren aufgetreten, die die Meditation erschweren und behindern. Oft ist vom Faktor der Aufregung als eines der Haupthindernisse die Rede. Aber nicht alle Hindernisse sind als Aufregung zu klassifizieren. So sind Ablenkungen in Richtung Begierde als Aufregung zu bezeichnen; Ablenkungen in Richtung auf andere Objekte, die den Geist traurig machen, werden lediglich als eine Art Arger bezeichnet. Da sich beide Hindernisse zur Erreichung von Samatha darstellen, gilt es, beide zu beseitigen. In diesem Stadium erfährt man ein ziemlich großes Maß an Glück; es treten nur noch sehr wenig störende Gedanken auf, und man hat auch nicht mehr ein so großes und regelmäßiges Bedürfnis nach Schlaf

und Nahrung wie früher. Man kann dann schon von einem ziemlich großen Grad der Konzentration selbst leben, hat jedoch das Ziel noch nicht erreicht. Man muß die Bewußtheit noch weiter entwickeln und stärken. Würde man sagen, jetzt genügt es, mehr brauche ich nicht, wurde die Bewußtheit mit der Zeit wieder schwächer werden und die störenden Gedanken nahmen wieder überhand.

Da von den störenden Gedanken kaum noch Gefahr ausgeht, kann man ganz konzentriert auf das Objekt gerichtet bleiben, ohne daß der Geist abgelenkt wird. Das Objekt erscheint sehr klar und deutlich und man wird auch nicht davon abgelenkt. Nun wird man mehr Glück erfahren als je zuvor.

In diesem Zustand besteht keine große Gefahr der Aufregung mehr. Es kommt jedoch ein weiterer hinderlicher Faktor auf und das ist das Sinken. Was ist damit gemeint? Die meisten Leute glauben, wenn sie von zwei hinderlichen Faktoren bei der Meditation hören, daß alle Unklarheit und Trübung in der Meditation auf dieses Sinken zurückzuführen seien. Als Anfänger gerät man in der Meditation öfter in einen Zustand, in dem der Geist nicht sehr stark abgelenkt wird, das Objekt aber auch nicht klar erfaßt. Alles ist etwas trüb und unklar, der Geist erscheint schwer und unbeweglich, und wir schlagen eine unausweichliche Richtung auf den Schlaf ein. Wir sprechen dann gern vom Sinken; in Wirklichkeit jedoch ist es nichts als Dunkelheit oder Trübheit des Geistes.

Sinken jedoch tritt auf, wenn man einen sehr fortgeschrittenen Zustand erreicht hat, wo der Geist sehr fest und ohne Ablenkung auf das Objekt gerichtet bleibt: Das Objekt erscheint klar, die störenden Gedanken treten nur noch unterschwellig auf, und man erfährt schon ein sehr großes Maß an Glück in der Meditation. In diesem Zustand tritt ein Geistesfaktor auf, der langsam der Konzentration die Kraft nimmt und die Wirksamkeit des Geistes immer schwächer macht. Dieser Faktor wird Sinken genannt. Es ist ähnlich wie bei einem

Ballon, der ein kleines Loch hat: Er geht nicht sofort kaputt, sondern ihm geht nur langsam die Luft aus und er wird immer kleiner.

Viele Leute denken in diesem Zustand: Jetzt habe ich Samatha wirklich erreicht, mein Geist bleibt fest auf das Objekt gerichtet, das Objekt erscheint klar und deutlich und ich erfahre viel Glück in der Meditation. Andere meinen, aufgrund des Glücks und der festen Bewußtheit des Geistes, eine hohe tantrische Realisation erreicht zu haben. In Wirklichkeit jedoch haben sie nicht nur



Samatha nicht erreicht, sondern sind in einem Zustand, in dem ganz langsam die Kraft der Konzentration von einem anderen Faktor des Geistes gestohlen wird.

Jemand, der am Tag sehr schwer gearbeitet hat, könnte am Abend sofort einschlafen, wenn er sich auf das Bett legt. Ähnlich ist es mit der Meditation: Nachdem man mit der Aufregung und den Ablenkungen des Geistes fleißig gekämpft und diese in einem bestimmten Maß überwunden hat, scheint eine gewisse Ruhe einzutreten. In diesem Zustand kann das Sinken auftreten.

### Gegenmittel richtig einsetzen

Mittels der Aufmerksamkeit muß man nun wieder aufpassen, ob dieses Sinken im Geist auftritt oder nicht, und ob die Kraft des Geistes schwächer wird oder nicht. Wird sie schwächer, ist das ein si-

cheres Zeichen für Sinken und man muß die Gegenmittel anwenden. Man untersucht und analysiert das Meditationsobjekt auf ein neues, wodurch es deutlich und klar wird und die Kraft des Geistes wieder zurückkehrt. Wenn Sie zum Beispiel über die Natur des Geistes meditieren und schon eine starke Konzentration auf dieses Objekt erreicht haben, würden Sie die Natur des Geistes untersuchen. Dadurch wurde das Objekt wieder stärker und scharfer werden, die Kraft des Geistes käme zurück und die Gefahr des Sinkens verringerte sich wieder.

Übertreibt man jedoch dieses Untersuchen, besteht die Gefahr der Aufregung.

So muß man bei der Meditation den Geist auf einer ganz feinen Bahn führen und darauf achten, daß er nicht nach einer Seite hin abweicht. Wenn man beim Untersuchen des Objekts feststellt, daß der Geist zur Aufregung neigt, muß man das Untersuchen etwas lassen. Merkt man dann, daß Sinken auftritt, muß das Untersuchen wieder verstärkt werden. Es ist ähnlich wie eine Mutter, die ihr Kind erziehen will: Manchmal muß sie dem Kind liebe Worte sagen und ihm etwas Schokolade geben; wenn es

etwas Böses getan hat, muß sie ihm mit einem anderen Mittel weiterhelfen. In der gleichen Weise muß bei der Meditation der Geist manchmal aus **dem Sinken** herausgeholt werden, manchmal aus der Aufregung. So muß man darauf achten, daß er ständig auf dem richtigen Weg weitergeht. Durch diese Mittel wird das Objekt dann noch klarer und deutlicher. Man erfährt ein noch größeres Glück durch die Meditation, und man kann ohne große Anstrengung mehrere Stunden auf das Objekt gerichtet bleiben.

### Stufen der Konzentration

Wenn man auf diese Weise seine Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt gerichtet hat, wird alle Aufmerksamkeit von den Sinneswahrnehmungen weggezogen. Flöge ein Flugzeug über einen

hinweg, man wurde es gar nicht hören. Angenommen, hier säße jemand, der diese Kraft der Konzentration erreicht hatte und draußen vor dem Fenster gäbe es eine Zirkusaufführung mit viel Lärm und Musik, er konnte sich auf sein Meditationsobjekt konzentrieren: In dem Maß, wie er seinen Geist mehr und mehr und schließlich mit ganzer Kraft auf das Objekt richtet, wird auch der Lärm von draußen für ihn immer weiter wegrücken. In dem Moment, wo die ganze Kraft des Geistes auf das Objekt gerichtet ist und fest darauf verharrt, würde er den Lärm von draußen gar nicht mehr hören.

Ein solches Maß an Konzentration bringt viele Vorteile. Der Körper kann von der Konzentration ernährt werden, außerdem ist er nicht mehr so anfällig für Krankheiten wie im normalen Zustand.

In dieser Phase können indes wiederum viele falsche Gedanken in bezug auf das Erreichte auftreten: Manche glauben, das letztliche Ziel erlangt oder alle Klesas vollständig beseitigt zu haben. Tatsächlich ist zwar die Bewußtheit so stark geworden, daß störende Gedanken nicht mehr auftreten können. Dies heißt aber nicht, daß man sie vollständig beseitigt hat; sie können nur nicht mehr - dank der Kraft der Bewußtheit - so deutlich werden. Auch dann muß man noch weiter meditieren.

Schließlich tritt eine bisher unbekanntere Ruhe und ein bisher unbekanntes Glück im Geist auf. Wer diese Meditation mit einem materiellen Objekt gemacht hat, hat in diesem Zustand das Gefühl, als könnte er jedes Atom im Objekt sehen und zählen, so klar erscheint es ihm. Auch der Körper fühlt sich so leicht an, daß man das Gefühl hat, fliegen zu können, wenn man es wollte.

Sie kennen sicher diese Zeichnung mit den verschiedenen Stufen bei der Entwicklung von Samatha. Entsprechend dieser Darstellung wurde die Entwicklung von Samatha erklärt; jedoch nur die allgemeine Entwicklung des Geistes in diesem Prozeß, nicht die speziellen Symbole der Zeichnung wie zum Beispiel das kleine und das große Feuer. Oben auf der Zeichnung sehen Sie einige, die in Meditation sitzen, andere, die

in der Luft fliegen: Das soll das Glück in diesem Zustand symbolisieren und die körperliche Leichtigkeit, die man empfindet, als könne man fliegen. Wenn man wirklich Samatha entwickeln will, sind diese Ziele auf dem beschriebenen Weg auch wirklich zu erreichen.

### **Nach dem Erreichen von Samatha**

Hat man Samatha erreicht, besitzt der Geist eine ganz außergewöhnliche Kraft und Stärke. Diese Fähigkeit des Geistes muß man dann auf ein sinnvolles Objekt anwenden. Manche verharren nach dem Erreichen von Samatha durch das große Glück und das Fehlen von Gedanken einfach in diesem Zustand und sind damit zufrieden. Das ist jedoch ein Fehler. Man erfährt zwar ein gewisses Glück, wofür man sich sehr abgemüht hat. Man sollte aber dieses Ziel für einen bedeutenderen Zweck verwenden; es einfach auszukosten, wäre eine Verschwendung. Möchte man zum Beispiel als Deva (Gottheit) im Bereich der Form oder im formlosen Bereich geboren werden, muß man mindestens Samatha erlangt haben. Ohne eine solche Voraussetzung ist es nicht möglich, in diesen besonderen Bereichen des Daseinskreislaufs wiedergeboren zu werden. Manche entwickeln nach dem Erreichen von Samatha gewisse hellseherische Fähigkeiten; sie können zum Beispiel Vergangenheit oder Zukunft erkennen sowie die Gedanken anderer lesen. Wenn man anderen Dharma beibringen, ihnen wirksam helfen will und ihre Gedanken, ihre Zukunft und ihre Vergangenheit kennt, so ist das ein sehr hilfreiches Mittel.

Solche Fähigkeiten sind indes nicht das Hauptziel bei der Entwicklung von Samatha. Das wertvollste Ziel ist, diesen starken und fähigen Geist auf ein anderes Objekt zu richten, nämlich auf Sunyata oder die Leerheit. Beseitigt man so in weiteren Meditationen die Unwissenheit und die Verblendungen, läßt sich eine vollständige Befreiung aus dem Daseinskreislauf erlangen. Nach dem Erreichen von Samatha wird man also sein Objekt ändern: Man wird den Geist nicht mehr auf die Natur des Geistes richten, sondern auf Sunyata. Das ist das

spezielle Verfahren bei den Meditationen über Mahamudra.

### **Wie die Meditation sein soll**

Zur Art und Weise, wie man sich auf sein Meditationsobjekt konzentrieren soll, gibt es folgende Beispiele:

Eine gute Meditation, in der man sich ganz klar und fest auf sein Objekt konzentriert, ist ähnlich wie die Sonne an einem klaren, wolkenlosen Himmel, ohne Sinken oder Aufregung. Das heißt, ohne störende Faktoren, die hier mit Wolken verglichen werden.

Oder man sollte so meditieren wie ein großer Vogel fliegt, der lange Strecken ohne einen Flügelschlag dahinsegelt und nicht ständig mit den Flügeln flattern muß wie ein kleiner Vogel. Das heißt, beim Eintreten von Sinken analysiert man nur ein wenig, um sich dann wieder punktförmig auf das Objekt zu konzentrieren. Das wenige Analysieren entspricht dem zwei- bis dreimaligen Flügelschlag und das daraufhin punktförmige Konzentrieren dem Segeln ohne Flügelschlag. Diese Beispiele sollen verdeutlichen, daß man ohne Sinken und Aufregung meditieren, immer nur ein bißchen untersuchen und sich dann wieder auf das Objekt konzentrieren soll.

Es wird auch gesagt, daß die Meditation wie ein Meer sein soll: Kleine Wellen können ein Meer nicht aufwühlen, und ein paar störende Gedanken können nicht die ganze Meditation stören. Das heißt, man soll gleichförmig und unbeeinflusst meditieren, selbst wenn da und dort unterschwellig ein paar Gedanken auftreten.

Oder wie ein kleines Kind ein Bild bestaunt, ohne Unterscheidungen und Gedanken darüber, ob es nun gut oder schlecht gemacht ist. Ein Erwachsener schaut bei einem Bild wie es gemalt ist: Ist es gut gemalt, wie sind die Farben verwendet worden? Wir sollten zwar am Anfang der Meditation das Objekt genau untersuchen, doch es dann einfach anschauen, darauf gerichtet sein. Wenn man noch weiter untersucht - so wie ein Erwachsener das Bild betrachtet - führt das nicht zur richtigen Meditation. Man sollte das Objekt einfach anschauen, so

wie ein kleines Kind ein Gemälde bestaunt.

Es ist klar, daß wir auch bei konzentrativen Meditationen das Objekt am Anfang untersuchen müssen. Wir müssen wissen, wie das Objekt ist, was es ist, wie wir meditieren sollen, welche Fehler auftreten können und so weiter. Haben wir uns dann jedoch auf das Objekt konzentriert, müssen wir den Geist darauf gerichtet lassen, ohne weiter zu untersuchen.

Noch ein Beispiel: Ein Vogel, der am Himmel fliegt, hinterläßt eine gewisse Spur: So ähnlich wie diese Spur soll man meditieren. Sie denken vielleicht, das geht nicht! Vögel hinterlassen keine Spur am Himmel. Eben das ist es, daß man anders als beim Gehen auf der Erde keine Spur sehen kann. Und so heißt es, man soll meditieren, als wenn Vögel durch die Luft geflogen wären.

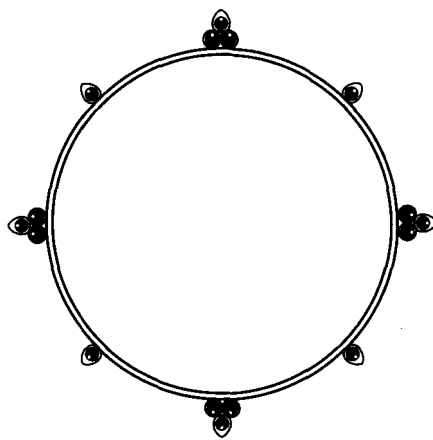
Wenn wir meditieren, tritt manchmal ein angenehmes Gefühl auf und oft bleibt man daran hängen, oder es entstehen Schwierigkeiten, die dann Ärger im Geist verursachen. Oder es ist ein Gefühl des Gleichmuts vorhanden, das meist Dunkelheit hinterläßt. Das Beispiel soll sagen, daß angenehme, unangenehme oder neutrale Gefühle in uns keine Spur hinterlassen sollten, so wie ein Vogel keine Spur hinterlassen. Die drei Empfindungen - angenehm, unangenehm und neutral - werden mit drei Vögeln verglichen: So wie diese drei Vögel am Himmel keine Spur hinterlassen, sollen die drei Empfindungen in uns keine Anhaftung, keinen Ärger und keine Dunkelheit hinterlassen.

Oder: Die Meditation soll sein wie Baumwolle, die vom Wind weggeblasen wird. Baumwolle oder Watte ist ganz leicht und puffig. Normalerweise ist alles mühsam, der Körper fühlt sich schwer an, der Geist ist schwer. Das Beispiel will sagen, daß sich Körper und Geist bei der Meditation leicht anfühlen sollen wie Watte, die vom Wind einfach getragen werden kann.

### Die Erscheinungen außerhalb der Meditation

Zu besprechen bleibt noch, was dem Geist während der Meditation und zwi-

schen den Meditationsperioden erscheint. Zum Zeitpunkt der Meditation erscheint ihm natürlich das Objekt, auf das er sich richtet: Die Natur des Geistes – und zwar als etwas, das frei von Materie und Form und Farbe ist, frei von allen Hindernissen, ähnlich wie der leere Raum. Zusätzlich erscheinen dem Geist ständig irgendwelche Objekte. Er ist wie ein Spiegel, der ständig irgendein Objekt reflektiert, das in den Spiegel fällt. Glas zum Beispiel ist an sich frei von Gestalt und Farbe. Wenn Sie Glas auf einen roten Stoff legen, erscheint das Glas rot und auf einem gelben Stoff gelb; es erscheint immer in der Farbe, die durch



das Glas hindurchscheint. Ähnlich ist der Geist an sich nicht blau, grün oder gelb, aber er nimmt den Aspekt des Objekts an, das ihm erscheint. Bei dieser Meditation über die Natur des Geistes entspricht das Glas dem Meditationsobjekt, also der Natur des Geistes. Genauso wie das Glas ist auch der Geist durchsichtig und klar, das heißt, er ist frei von Form, Farbe und Materie. Außerhalb der Meditation dagegen wird sich der Geist auf verschiedene äußere Phänomene richten, seien es Berge, Häuser, Bäume und so fort, wobei diese in einer ganz bestimmten Art und Weise erscheinen werden. Sie erscheinen ihm zwar und er nimmt sie wahr; aber sie scheinen nicht real, nicht fest und stabil, irgendwie »unwirklich« zu sein. Der Betrachter empfindet, daß die Dinge nicht so sind, wie sie ihm erscheinen, ohne genau sagen zu können, wie sie nun tatsächlich sind.

Wenn man Sunyata oder die Leerheit erkannt hat, bewirkt das ebenfalls eine Veränderung der Erscheinung der äußeren

Phänomene. Auch dann empfindet man, daß sie nicht so existieren, wie sie erscheinen. Wenn man jedoch Sunyata erkannt hat, sind die Erscheinungen der äußeren Phänomene, die man durch die Mahāmudrā-Meditation erkannt hat, etwas verschieden. Bei der Meditation über die Natur des Geistes ist der Meditierende ganz auf den leeren und materie-freien Aspekt des Geistes gerichtet, und zwar sehr lange, so daß der Eindruck sehr stark ist. Wenn er sich dann von der Meditation erhebt und andere Dinge ansieht, erscheinen sie ihm zwar, aber der Eindruck des Leere-Aspekts ist noch vorhanden. Und dies läßt ihn dann die äußeren Dinge als unwirklich empfinden. Das ist, als ob Sie lange in die Sonne schauen und dann in einen dunklen Raum gehen. Dieser längere Eindruck verursacht, daß Sie überall im Raum die Sonne sehen, wo Sie auch hinsehen. Und wenn man bei dieser Samatha-Meditation den Geist vollständig und ohne Ablenkung lange Zeit auf das Objekt - die Natur des Geistes - richtet, verursacht das eine viel stärkere Nachwirkung, die einen alle äußeren Dinge als unreal empfinden läßt.

Fragt man nach dem Nutzen und Zweck einer solchen eigenartigen Erscheinung, so hat dies einen sehr großen Nutzen und einen ganz besonderen Zweck. Denn führt man nach dem Entwickeln von Samatha die Mahāmudrā-Meditationen durch, so ist die Art und Weise, wie der Geist das Meditationsobjekt erfaßt, ähnlich wie beim Entwickeln von Samatha. Die Vorgänge sind zwar nicht genau gleich, aber sie sind ähnlich. Die Erscheinung der äußeren Phänomene nach dem Entwickeln von Samatha gleicht wiederum der Erscheinung, die auftritt, wenn man über Mahāmudrā meditiert.

Mündliche Übersetzung aus dem Tibetischen von Gelong Jampa Lungtok (Helmut Gassner).

Eine detaillierte Erklärung der symbolhaften Darstellung des Weges zur Geistigen Ruhe auf Seite 18 ist enthalten in: *Geshe Thubten Ngawang: Samatha – Die Erzählung von Geistiger Ruhe.* Hamburg, dharma edition, 1993.

Siebter und letzter Teil in der nächsten Ausgabe von *Tibet und Buddhismus.*