

## Was geschah in Tibet nach den Unruhen im Oktober 87?

Diese Frage wurde uns in den letzten Monaten von vielen Freunden und Mitgliedern gestellt. Wie die meisten unter Ihnen wissen, ist das Tibetische Zentrum zwar kulturell, aber nicht politisch aktiv. Daher können und möchten wir uns als Zentrum nicht allzu sehr Fragen dieser Art widmen. Da jedoch Verletzungen der Menschenrechte und politische Verfolgung von Anhängern des Buddhismus Geschehnisse sind, die viele von uns tief berühren, möchten wir an dieser Stelle noch einmal kurz auf die bisher bekanntgewordenen neuen Informationen eingehen. Folgendes wurde uns berichtet:

Ausgelöst wurde die Unabhängigkeits-Demonstration in Lhasa vom 27. September durch eine öffentliche Hinrichtung von zwei Tibetern wegen Mordes in einem Sportstadion in Lhasa vor 15.000 Zuschauern am 25. September. Diese Hinrichtungen wurden von vielen Beobachtern als eine Warnung an den Dalai Lama gesehen, er solle seine politischen Aktivitäten einstellen. Nach den Demonstrationen haben die chinesischen Sicherheitskräfte ihre Maßnahmen massiv verstärkt. Augenzeugen berichteten aus Lhasa, daß dreißig Gefangenenwagen mit mehreren hundert Gefangenen durch Lhasa gefahren sind. Hunderte von chinesischen Beamten in Zivil und Uniform hielten sich in den größten Klöstern auf und patrouillierten auf den Straßen. Tibet wurde für Einzelreisende auf unbestimmte Zeit geschlossen. Am 12. Oktober wurden die an den Unruhen teilnehmenden Tibeter von Peking aufgefordert, sich den Behörden zu stellen. Wer innerhalb von vier Tagen diesem Aufruf nicht nachkäme, solle ohne Gnade behandelt werden.

Die Verhaftungen dauern bis heute an. Jeder Tibeter, der durch Fotos bei den Demonstrationen identifiziert werden konnte, ist verhaftet worden. Westliche Reisende berichten aus Lhasa, daß Mönche der großen Klöster an täglichen Umer-

ziehungskursen teilnehmen müssen. Bei einer Demonstration tibetischer Nonnen soll es erneut zu Verhaftungen gekommen sein.

Wenn Sie detaillierte Berichte über tibetische Fragen wünschen, empfehlen wir Ihnen, die vom Verein der Tibeter herausgegebene Zeitschrift „Tibet-Forum“ zu abonnieren. Bestellungen richten Sie bitte an J.K. Phukhang, Ackerchen 4, 5202 Hennef-Rott.

## Studienreise nach Nepal und Tibet

Von einem befreundeten Zentrum in Langenfeld wurden wir gebeten, Sie auf eine für 1988 geplante Studienreise nach Nepal und Tibet aufmerksam zu machen, die recht interessant zu werden verspricht. Geplant ist die Reise für die Zeit vom 7. bis 30. Oktober. Die Reise soll von Frankfurt nach Kathmandu und von dort weiter nach Lhasa gehen. Von Lhasa aus sind Besichtigungen von Gyantse und Shigatse geplant, sowie eine Fahrt ins Yarlung-Tal. Nach einem Besuch des Klosters Ganden geht es über Kathmandu zurück nach Frankfurt.

Die Reise kann nur erfolgen, wenn sich zehn Personen anmelden. Aufgrund der Tatsache, daß die Chinesen das Programm in Tibet gestalten, können Änderungen im Reiseverlauf eintreten. Außerdem kann – bedingt durch die derzeitigen Zustände in Tibet – noch kein Reiseveranstalter eine feste Programmzusage machen. Es wird jedoch angenommen, daß bis April 88 die Chinesen wieder Gruppenreisen nach Tibet zulassen und die Flugverbindung Kathamdu – Lhasa steht.

Wer sich für die Reise interessiert, kann sich an Herrn Joachim Prien, Sonnenstr. 51, D-8522 Herzogenaurach, Telefon 09132/3392 wenden. Eine detaillierte Reisebeschreibung kann dort angefordert werden (bitte einen mit 2DM frankierten A4-Rückumschlag beilegen).

---

## Meditation im Alltag

---

### Unterweisung von Geshe Rabten Rinpoche

Auf dieser Welt gibt es viele Lebewesen. Es gibt viele Menschen, und es gibt noch mehr Tiere. Wir haben die Geburt als Menschen erlangt, mit ganz bestimmten Möglichkeiten, die Tieren z.B. nicht zur Verfügung stehen. Diese Möglichkeiten bringen allerdings auch eine Verantwortung mit sich, und es ist wichtig, daß wir unser Leben als Menschen lebenswert machen und diese Verantwortung auch wirklich auf uns nehmen, um ein wünschenswertes Ziel zu erreichen.

Eines unserer Ziele als Menschen ist, Glück für uns selbst zu erlangen und mögliches Leid zu vermeiden. Wir sollten aber nicht nur das eigene Glück, sondern auch das Glück der anderen anstreben, nicht nur das eigene Leid zu vermeiden suchen, sondern auch das der anderen. Kurz gesagt: Unsere menschliche Verantwortung besteht darin, Glück für uns selbst und die anderen zu finden und Leid für uns selbst und andere zu vermeiden.

Dieses Ziel können wir erreichen, indem wir die entsprechenden Mittel anwenden und die entsprechenden Wege suchen. Mittel und Wege liegen in unserer eigenen geistigen Aktivität. Wenn der Geist korrekt handelt, werden Sprache und Körper ebenfalls korrekt handeln. Der Geist bestimmt die Handlungen der Sprache und des Körpers. Damit wird deutlich, wie dominierend der Geist ist. Durch starke Entschlußkraft des Geistes wird es möglich, viele Mühsale zu überstehen.

### Wie man Geistesstärke erlangt

Nicht jeder Mensch besitzt solche Geistesstärke. Wie kann nun der Geist gefestigt und entwickelt werden? Das kann er vor allem durch Meditation. Dazu müssen wir unseren eigenen Geist kontrollieren. Wenn uns dies gelingt, dann können wir alles, wozu wir den Geist verwenden wollen, leicht und wirksam durchführen.

Bis jetzt ist unsere Situation eher so, daß wir nicht nur keine Kontrolle über unseren eigenen Geist haben, sondern daß wir ganz unter der Macht unseres Geistes stehen. Unser Geist wiederum steht vollkommen unter der Macht der leidverursachenden Emotionen. So sind die meisten Handlungen, die wir begehen, durch leidverursachende Emotionen motiviert.

Um dies deutlich zu machen: wenn wir auf jemanden ärgerlich sind, dann sind wir sehr schnell bereit, mit dieser Person zu streiten und sie zu beschimpfen. Wir empfinden Abneigung und Haß, wenn wir diesen Menschen auch nur zu Gesicht bekommen. Da wir ständig unter der Macht leidverursachender Emotionen, wie z.B. dieses Ärgers, stehen, erfahren wir auch ständig geistige und physische Bedrängnis und verursachen Leid für die anderen. Was wir unbedingt erreichen müssen, ist, daß wir unseren Geist unter unsere eigene Macht bekommen. Dies geschieht in der Hauptsache durch Meditation.

Unter uns gibt es sicher viele, die meditieren, gewiß auch einige, die meinen, daß Meditation einfach etwas sei, bei dem



man ruhig sitzt und sich entspannt. Tatsächlich ist es aber so, daß Meditation angewendet werden muß, um den Geist unter Kontrolle zu bringen, und man sollte an dieses Ziel denken und sich überlegen, welche Mittel nötig sind, um es zu erreichen. Wenn man sich nur entspannen will, dann sollte man schlafen oder irgendwelche beruhigenden Mittel anwenden.

Der Buddhismus kennt zwei Arten der Meditation: die sogenannte konzentrierte Meditation, bei der der Geist punktförmig auf ein Objekt gerichtet ist, und die sogenannte analytische oder untersuchende Meditation, in der man den Geist dazu verwendet, irgendwelche Dinge genau zu untersuchen. Von diesen zwei Arten ist die konzentrierte Meditation, wenn sie korrekt durchgeführt wird, wesentlich ermüdender. Wenn man einfach dasitzt und den Geist von Gedanken freizuhalten versucht, ist das nicht besonders anstrengend; aber das ist auch keine Meditation.

Im Gegensatz dazu ist die zweite Art der Meditation, die untersuchende Meditation, am Anfang etwas leichter, da hier der Geist dazu verwendet wird, verschiedene Dinge zu untersuchen, also schon hin- und herbewegt oder auf verschiedene Punkte gerichtet wird, so daß mühsames Auf-einen-Punkt-Gerichtetsein nicht notwendig ist. Meditationen des Satipatthana oder solche zur Entwicklung von Vertrauen oder von Bodhicitta mit Hilfe von Erbarmen und Mitgefühl sind alles analysierende oder untersuchende Meditationen.

### Wie man den Geist führt

Nun möchte man wissen, was Meditation eigentlich ist. Meditation bedeutet, den Geist so zu führen, daß er in eine heilsame Richtung denkt. Dann übt man ihn in diese heilsamen Gedanken ein, so daß sie leicht von selbst im Geist entstehen können.

Ganz gleich, welche Meditation man ausübt, konzentrierte oder untersuchende, ist das Wichtigste, was man am Anfang braucht, die genaue Kenntnis davon, wie man zu meditieren hat. Es genügt dann, nur einige Minuten zu meditieren, um in dieser Zeit eine sehr feine und perfekte Meditation durchzuführen. Wenn wir dagegen nicht genau wissen, wie wir meditieren müssen, dann können wir stundenlang dasitzen und nur viele Fehler machen.

Nun ist die Zeit der Meditation sehr kurz und die übrige Zeit des Tages sehr lang. Wenn wir uns morgens zur Meditation hinsetzen und einige Minuten gut meditieren, dann hat dies sicher einen nützlichen Effekt. Aber danach fangen wir vielleicht gleich an zu erzählen und dies und das zu tun, und es entsteht eine große Eile und eine große Geschäftigkeit. In dieser Zeit macht man meistens alles, was man während der Meditation zustande gebracht hat, wieder zunichte. Es gibt aber Verhaltensweisen, die es uns erlauben, in der Periode zwischen den Meditationen so zu handeln, daß diese Zwischenzeit der Meditation zuträglich ist. Um dies zu erreichen, müssen die „Tore“ der Sinne unter Kontrolle gehalten werden.

Wir haben sechs Sinne: den Gesichtssinn, den Geruchssinn, den Gehörsinn, den Geschmackssinn, den Tastsinn und den sogenannten Bewußtseinsinn oder das Bewußtsein. Gewöhnlich wird unser Geist vollständig von diesen sechs Sinnen nach außen abgelenkt, und als Resultat dieser Ablenkung erfahren wir viel Bedrängnis.

Um das mit einem Beispiel zu verdeutlichen: Stellen Sie sich ein Haus vor, das sechs Türen hat, die ständig offen stehen, und stellen Sie sich vor, daß in diesem Haus ein kleiner Hund ist, der nie ruhig sein kann. Da die Türen offen sind, will er ständig irgendwo hinausrennen. Den sechs Türen entsprechen die sechs Sinne, und dem kleinen Hund entspricht unser Geist, der ständig durch diese Sinne nach außen hin abgelenkt wird. Das Beispiel sollte deutlich machen, was der Vorteil wäre, wenn man diese sechs Türen der Sinne unter Kontrolle halten könnte.

Jeder dieser sechs Sinne hat drei bestimmte Objekte: ein angenehmes, ein unangenehmes und ein neutrales Objekt. Wenn uns etwas angenehm erscheint, dann ist das nicht eine Eigenschaft des Objektes selbst, sondern es hängt vom Betrachter ab, ob er das Objekt als angenehm empfindet oder nicht. Es gibt z.B. Menschen, die alte Dinge besonders gern ansehen: alte Burgen, alte Häuser, alte Möbel usw. Andere Menschen haben mehr Freude an neuen, modernen Dingen. Auch bei Tönen hängt es nur vom Zuhörer ab, ob er etwas als angenehm klingend empfindet oder nicht. Das gleiche trifft auf Geruch, Geschmack und Gefühl zu.

Wenn man nun mit einem angenehmen Objekt in Berührung kommt, dann entsteht ein Gefühl des Glücks, und es kommt sehr schnell zu Anhaftung, einem fehlerhaften Geisteszustand. Wenn diese Anhaftung entstanden ist, bringt sie meistens den Geist unter ihre Gewalt, und unter diesem Einfluß führt die Person falsche Handlungen aus und sammelt so negatives Karma an. Wenn im weiteren Verlauf unter dem Einfluß dieser Anhaftung gesprochen wird, dann entsteht eine fehlerhafte Handlung der Rede. Werden physische Handlungen ausgeführt, so werden negative Eindrücke des Körpers angesammelt.

Diese negativen Handlungen des Geistes, der Rede und des Körpers erzeugen im Geist Potentiale, die die Fähigkeit haben, der betreffenden Person in Zukunft leidvolle Zustände zu bereiten.

Wenn wir Schwierigkeiten und Bedrängnis erfahren, sind wir uns eigentlich nie so recht bewußt, was die wirklichen Ursachen dieser Leiden sind; deshalb sind wir, sobald uns eine Schwierigkeit begegnet, bedrückt und beklagen uns. Wenn uns aber deutlich geworden ist, wodurch erlittenes Leid und aktuelle Bedrängnis verursacht wurden, dann werden wir zwar trotzdem noch in derartige Situationen geraten, aber wir werden uns nicht mehr darüber beklagen.

## Wie man die Sinne kontrolliert

Was ist unter Kontrolle der Sinne zu verstehen? Wenn wir angenehme Empfindungen haben und Gefahr laufen, daß Anhaftung entsteht, so sollten wir dies unbedingt zu verhindern suchen. Es gibt grobe und feine Anhaftung. Grobe Anhaftung ist etwas, das wir sehr leicht erkennen können. Feine Anhaftung ist viel schwieriger zu bemerken. Es geschieht oft, daß man für eine Person eine große Zuneigung empfindet, und manche glauben, daß diese Zuneigung reine Anhaftung sei. Andere wieder halten diese Zuneigung für reines Erbarmen bzw. Liebe. Es kann sein, daß beides vermischt und nicht voneinander zu trennen ist. Nicht jedes Gefühl der Zuneigung muß Anhaftung, aber auch nicht jedes muß Erbarmen sein. So ist die Zuneigung einer Mutter zu ihrem Kind meist eine Mischung aus Erbarmen und Anhaftung. Wenn die Mutter ihr Kind sehr liebt, weil es sich gut benimmt und gute Resultate liefert, aber in ihrer Zuneigung nachläßt, sobald es dem Kind schlecht geht oder es nicht gehorcht, dann ist das ein Zeichen, daß die Zuneigung der Mutter hauptsächlich Anhaftung ist. Wenn hingegen die Zuneigung der Mutter stärker wird, sobald es dem Kind schlecht geht, dann zeigt dies, daß die Zuneigung der Mutter echtes Erbarmen, echtes Mitgefühl ist. Auf diese Weise können wir alle unsere Zuneigungen untersuchen, sei es zwischen Eltern und Kindern oder sei es zwischen Freunden.

Wenn wir ein angenehmes Objekt erfassen und in uns der Wunsch entsteht, es zu besitzen, das Objekt dann aber im Laufe der Zeit seine Anziehungskraft verliert und wir den Wunsch haben, es fallenzulassen, davon getrennt zu sein, dann ist das ein deutliches Zeichen, daß hier Anhaftung und Verlangen im Spiel sind; denn es ist die Natur der Anhaftung und des Verlangens, daß sie nicht ehrlich sind, daß der Mensch, in dem sie auftreten, nicht ehrlich handelt. Unter dem Einfluß des Erbarmens hingegen verspürt man Zuneigung zu einem Objekt – ganz gleich, ob dieses Objekt angenehm oder unangenehm erscheint, ob es ihm gut geht oder nicht. Ein Mensch, der aus dem Gefühl des Erbarmens handelt, scheint ein ehrlicher aufrichtiger und fester Mensch zu sein. Unter dem Einfluß von Anhaftung sind alle Handlungen, die man ausführt, fehlerhaft. Die Anhaftung selbst ist ein fehlerhafter Geisteszustand.

Wenn wir ein Objekt, mit dem wir in Berührung kommen, als unangenehm empfinden, dann verursacht dies in uns ein Gefühl der Abneigung. Wir sagen oft: Ich mag das nicht sehen, ich mag das nicht hören. Der Grund dafür ist, daß in unserem Geist eine Empfindung des Leids als Resultat dieser Abneigung gegenüber dem Objekt entsteht. Bei den meisten Leuten folgt auf diese Abneigung ein negativer Geisteszustand, der Ärger genannt wird. Dieser Ärger veranlaßt unseren Geist, eine ganze Reihe von negativen Handlungen auszuführen. Wenn wir unter dem Einfluß von Ärger sprechen, dann gibt es böse Worte; physische Folgen sind ein böses Gesicht, aggressives Verhalten usw. Diese fehlerhaften Handlungen hinterlassen wiederum ihre negativen Potentiale im Geist und führen zu künftigen Leiden.

Was immer wir an Leid erfahren, es kommt hauptsächlich von inneren Ursachen. Meist interessieren wir uns nicht für die inneren Ursachen des Leides, das wir erfahren, und verstehen es deshalb auch nicht. Die äußeren Umstände, die auch zu unserem Leid beitragen, sind uns jedoch sehr deutlich, und wir sind auch immer sehr fleißig damit beschäftigt, mit dem Finger zu zeigen und zu sagen: Der hat das gemacht, und die ist schuld. Wir sind da alle ganz gleich. Wir denken alle, wir selbst seien gut und perfekt, und der da draußen, der sei ganz mies. Als Resultat dieser Einstellung werden die Schwierigkeiten immer größer, bis sie kaum mehr auszuhalten sind. Wenn uns jedoch klar ist, daß die Hauptursache für das Leid, das wir erfahren, ins uns selbst liegt, daß wir selbst dafür verantwortlich sind, dann werden wir nicht mit dem Finger auf die Leute draußen zeigen, sondern schön still sein.

Wir sind in einer Situation, in der wir Leid erfahren, das wir selbst verursacht haben, und wenn wir das wissen, dann wird es uns wesentlich leichter sein, unser Leben richtig und mit weniger Schwierigkeiten zu leben. Was wir zu tun haben, ist, unsere Sinne zu hüten und zu kontrollieren und unseren Empfindungen nicht so weit freien Lauf zu lassen, daß sie Anhaftung oder Ärger verursachen können.

## Wie man Achtsamkeit einsetzt

Wie kann man verhindern, daß Anhaftung oder Ärger entstehen? Das muß durch unseren eigenen Geist geschehen, durch einen spezifischen Faktor unseres Geistes, der Achtsamkeit genannt wird.

Das tibetische Wort für Achtsamkeit ist genau das gleiche wie für Erinnerung. Was unter Erinnerung verstanden wird, ist uns allen klar. Wir können uns Dinge und Erlebnisse ins Bewußtsein zurückrufen, und das ist es auch, was mit Achtsamkeit gemeint ist: daß man sich ständig etwas ins Bewußtsein ruft. Diese Fähigkeit, etwas im Bewußtsein zu halten, sollten wir dazu verwenden, das Entstehen von Anhaftung und Ärger zu vermeiden, und sie rechtzeitig einzusetzen. Wenn wir z. B. vorhaben, in die Stadt zu gehen, um einzukaufen, sollten wir uns vorher klar überlegen, daß wir mit einer Unzahl von angenehmen wie auch unangenehmen Objekten in Berührung kommen werden und daß daraus Anhaftung oder Ärger entstehen könnten. Bevor wir gehen, sollten wir uns also fest vornehmen, diese leidverursachenden Emotionen gar nicht erst in uns entstehen zu lassen, sondern bei allem, was während dieses Stadtganges geschieht, sollten wir immer auf der Hut sein und darauf achten, keine Anhaftung und keinen Ärger aufkommen zu lassen.

So wie dieses Beispiel gibt es unzählige Dinge und Geschehnisse, bei denen wir Achtsamkeit walten lassen und Vorsorge treffen müssen, um den leiverursachenden Emotionen Hindernisse in den Weg zu stellen. Dies sollten wir nicht nur einmal versuchen, so wie jemand, der eine neue Frucht probiert, sondern wir müssen es jeden Tag durchführen, sonst wird es unseren Geist nicht stärken. Der Geistesfaktor, der diese Arbeit tut, ist eben die Fähigkeit, etwas im Bewußtsein zu halten, achtsam zu sein.

Wenn wir allerdings dennoch in gewissen Situationen wütend werden, dann war ein anderer Geistesfaktor im Spiel, nämlich die Vergeßlichkeit, die uns vergessen ließ, das im Bewußtsein zu halten, was wir uns vorgenommen hatten.

Jemand, der seine Bewußtheit ständig schult, wird weniger und weniger inkorrekte Handlungen ausführen, und seine korrekten Handlungen werden ständig zunehmen. Die Natur seiner Handlungen wird heilsam sein, da es einerseits Handlungen sind, die dazu dienen, Ärger und Anhaftung zu beseitigen, und andererseits Handlungen, die selbst frei von Ärger und Anhaftung sind.

Dies ist eine Art, unsere Sinne zu hüten und unter Kontrolle zu bringen. Es gibt auch noch eine andere, nämlich die Möglichkeit, gleich von vornherein gar nicht mit angenehmen oder unangenehmen Objekten in Berührung zu kommen. Wenn wir z. B. fernsehen, dann werden viele Dinge gezeigt, die alle möglichen leidverursachende Emotionen in uns erwecken können, und wir sammeln negative Eindrücke an ohne einen besonderen Sinn. Also nehmen wir uns einmal vor, heute abend nicht fernzuschauen.

So sollte deutlich geworden sein, daß alle diese Dinge vor allem mit der Bewußtheit, d. h. mit unserer Fähigkeit, etwas klar im Bewußtsein zu halten, durchgeführt werden müssen. Und diese Fähigkeit haben wir alle; wir haben sie sogar in hohem Maße. Wir denken ständig an etwas, wir haben ständig etwas im Kopf, und das ist doch ein deutliches Zeichen dafür, daß wir die Fähigkeit dazu haben. Wir haben sie bisher nur noch nicht für etwas Nützliches verwendet.

Bewußtheit würde uns erlauben, alles zu erreichen und alle Schwierigkeiten, die uns begegnen, zu vermeiden. Deshalb sollten wir sie als etwas sehr Wertvolles betrachten und wirklich einen Sinn darin sehen, sie weiterzuentwickeln, indem wir sie ständig verwenden, einüben, stärken und schulen.

Bewußtheit ist sowohl in der Ausübung des Dharma als auch in der Ausführung weltlicher Arbeiten wichtig. Wären wir ständig vergeblich und zerstreut, so würde uns kaum etwas wirklich gelingen. Alles würde wie Wasser durch ein Sieb fallen und nichts zurückbleiben.

Neben der Bewußtheit gibt es noch einen anderen Geistesfaktor, der sehr wichtig ist, nämlich die Wachsamkeit oder Aufmerksamkeit, die aufpaßt, ob wir etwas richtig machen, um sicherzustellen, daß die Handlungen fehlerfrei durchgeführt werden.

Ganz gleich, was wir machen, ob wir mit dem Dharma oder mit weltlichen Dingen beschäftigt sind: es ist sehr wichtig, daß wir diese beiden Faktoren, die Bewußtheit und die Aufmerksamkeit, gut verwenden, um wirklich Erfolg zu haben.



### Wie man Konzentration übt

Es wird immer wieder gesagt, daß unsere Meditation von unserem übrigen Leben verschieden sei. Aber es gibt dennoch einen sehr engen Zusammenhang zwischen beiden. Wenn z.B. jemand ein offenes Glas Flüssigkeit tragen muß, so muß er einerseits das Glas festhalten, andererseits aufpassen, daß nichts von der Flüssigkeit verschüttet wird. In diesem Beispiel entspricht das Halten mit der Hand der Bewußtheit, d.h. dem Halten des Objektes im Bewußtsein; das Aufpassen, daß nichts überläuft, entspricht der Aufmerksamkeit, die darauf achten muß, daß die Arbeit richtig durchgeführt wird. Worüber wir auch immer meditieren, das Ziel ist, unsere Fähigkeit, ein Objekt im Bewußtsein zu halten, zu stärken und somit auch unsere Konzentration zu festigen. In dem Maße, in dem wir Bewußtheit und Konzentration entwickeln, wird auch unsere Meditation besser werden, und fehlerhafte Handlungen werden reduziert.

In den Schriften wird gesagt, daß mit allen Geisteszuständen zugleich Konzentration vorhanden ist; denn jeder Geisteszustand ist, wenigstens für einen kurzen Moment, auf sein Objekt gerichtet, und dieses Auf-das-Objekt-gerichtet-Sein wird von der begleitenden Konzentration bewirkt.

Was auch immer wir tun, wir sollten uns jeder einzelnen Handlung bewußt werden und uns darauf konzentrieren, und wir sollten uns angewöhnen, dies stets und ständig zu tun.

Es gibt Situationen, in denen man es sehr eilig hat, und wenn dann nicht jeder Handgriff sitzt, dann erreicht man nicht, was man vorhat. Der Zug fährt einem davon, und man muß ihm nachrennen. Haben wir aber Zeit und können langsam gehen, so können wir alle Aktivitäten, die im Gehen enthalten sind, in Ruhe beobachten und uns ihrer bewußt werden. So schulen wir unsere Bewußtheit, aber auch unsere Konzentration.

In Indien kann man oft buddhistische Mönche sehen, die ganz langsam gehen. Sie haben ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Gehen gerichtet und üben sich so in Bewußtheit und Konzentration. Wenn man diese Meditation ausführt, dann wird man sich der Bewegung des Fußes in jedem Stadium bewußt sein: wie sich der Fuß vom Boden abhebt, wie er nach oben gezogen wird, wie er nach vorn ausgestreckt wird und wie er wieder den Boden berührt.

Zunächst ist die Meditation beim Spazierengehen, d.h. die Beobachtung des Gehens, sehr anstrengend, sowohl für den Geist als auch für den Körper. Doch wird mit der Zeit die Bewußtheit stärker werden, und unsere wandernden und zerstreuten Gedanken werden abnehmen. Wir merken das daran, daß wir mit einer gewissen Freude erfüllt sind. Es fällt uns nicht schwer zu gehen, und es fällt uns auch immer leichter, uns nur des Gehens bewußt und nicht abgelenkt zu sein, ein Zeichen, daß die störenden Gedanken und Sorgen vergehen. Vielleicht sollten wir diese Meditation einmal zwei Wochen lang durchführen und schauen, ob sie zu dem gewünschten Resultat führt, natürlich möglichst dort, wo kein Straßenverkehr herrscht, und auch die Aufmerksamkeit sollte uns begleiten und darauf achten, daß keine Fehler passieren.

Natürlich tun wir noch viele andere Dinge neben dem Gehen. Wir verwenden unsere Hände zu allen möglichen Aktivitäten, und was immer wir durchführen, sollten wir mit Bewußtheit und Konzentration tun, z.B. auch das Essen, falls wir allein sind und nicht dabei gestört werden. Das Schulen der Bewußtheit und der Aufmerksamkeit während der täglichen Handlungen ist eine sehr praktische Übung, weil es dabei nicht notwendig ist, bei der Meditation unbeweglich zu sitzen, und dennoch diese ganz wichtigen Geistesfaktoren gestärkt werden.

Wenn wir mit etwas beschäftigt sind und diese Aufgabe ganz fest im Bewußtsein haben, dann ist es unmöglich, daß zum gleichen Zeitpunkt irgendwelche leidverursachenden Emotionen auftreten, da zwei so verschiedenartige Geisteszustände nicht nebeneinander bestehen können. Es ist ein langsamer Prozeß, in dem durch Stärkung der Bewußtheit die leidverursachenden Emotionen mehr und mehr abnehmen, so wie durch regelmäßige Einnahme einer Medizin eine Krankheit gebessert und schließlich geheilt wird.

Das Sprechen ist eine verbale Handlung, und wenn wir sprechen, sollten wir aufmerksam beobachten, was wir sagen. Bevor wir anfangen zu sprechen, sollten wir uns überlegen, ob das, was wir sagen, fehlerfrei ist oder nicht, ob es nützlich ist oder unnützlich. Oft verletzen wir andere Leute durch unsere Sprache, weil wir nicht aufmerksam beobachtet haben, was wir sagen wollten und wie die Situation ist. Auch wenn wir etwas ganz ehrlich meinen und in korrekter Weise sprechen, können wir Schaden anrichten, weil wir uns nicht überlegt haben, daß es in diesem Falle besser gewesen wäre zu schweigen. Was immer wir tun, wir sollten zuvor aufmerksam bedenken, ob das, was wir vorhaben, richtig ist oder ob wir einen Fehler machen werden. Haben wir korrekt gehandelt, so sollten wir uns darüber freuen. Dadurch wird der heilsame Effekt der Handlung gesteigert. Sollten trotzdem einmal Schwierigkeiten auftreten, wird man danach keine Reue empfinden; man wird denken, daß man nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt hat.

So wird die Anwendung von Bewußtheit und Aufmerksamkeit sowohl in der Meditation als auch im täglichen Leben ihre guten Resultate bringen, und unsere Lebensweise wird mit dem Dharma in Harmonie stehen. Wir können diese Erkenntnisse in angebrachter Weise auch an andere weitergeben und sie dadurch veranlassen, von sich aus danach zu handeln.