

# Einführung in die Meditation

Unterweisung von **Geshe Thubten Ngawang**  
im Tibetischen Zentrum am 12. Februar 1989

Bei der Erstellung **des** Programms dachte sich **Geshe**, es wäre gut, **einen** einführenden Kurs über die Meditation zu geben. Dies solle zum einen zum Nutzen derjenigen geschehen, die schon seit einem halben Jahr das regelmäßige Studium der **Dharmalehrerausbildung** mitmachen und somit mehr die theoretische Seite kennenlernen - sie sollen damit auch einen Einblick in die praktische Seite der Meditation bekommen. Zum anderen sollten aber auch diejenigen davon **profitieren**, die sich neu für Meditation interessieren und gerne wissen möchten, was Meditation ist und wie diese anzuwenden sei. Deshalb soll nun etwas zur Meditation gesagt werden, sodaß man in der Lage ist, zu meditieren - wenn auch nicht täglich, so jedoch dann, wenn man Zeit dafür hat.

## Voraussetzungen für die Meditation

### 1. Die Ethik

**Vasubandhu** sagt im sechsten Kapitel **des Schatzhaus des Höheren Wissens (Abhidharmakosha)**, es sei nötig, in einem ethischen Verhalten zu verweilen, d.h. einem ethischen Verhalten nachzugehen und auf dieser Grundlage weiter zu lernen, nachzudenken und zu meditieren, um die gewünschten Resultate zu erreichen. Wichtig ist also, eine bestimmte Disziplin zu verfolgen. Es gibt verschiedene Arten von Disziplin, die der Buddha gegeben hat. Die höchste ist, daß man das weltliche Leben ganz hinter sich läßt und in den Orden **des** Buddha eintritt. Darüber hinaus gibt es andere Disziplinen, zum Beispiel die Disziplin eines **Bodhisattvas** oder die **tantrischen** Disziplinen. Man kann verschiedene Gelübde nehmen. Diese im Geist zu tragen und sich entsprechend zu verhalten ist die höchste Art der Disziplin.

### 2. Das Lernen

Es ist vorteilhaft, über Jahre hinaus etwas im **Dharma** zu lernen. Viele tun dies schon; z.B. wohnen einige hier im Zentrum oder in der Nahe und gehen seit Jahren einem regelmäßigen Studium nach. Andere, die nicht ständig, aber doch sehr regelmäßig zu den Seminaren kommen, machen sich Notizen, vergegenwärtigen sich das Aufgeschriebene noch einmal, denken darüber nach und kommen auch so zu einem guten Verständnis der Lehre **des** Buddha. So gibt es viele, die die Möglichkeiten **des** Zentrums seit **Jahren nutzen**, um sich ein fundiertes Wissen **des Dharma** anzueignen. Speziell an der Ausbildung, die seit einem halben Jahr läuft, nehmen ziemlich viele Direktstudenten teil, andere hören die Kassetten. Schließlich gibt es solche, die die Kassetten von anderen Seminaren, die hier stattfinden, anhören. Die Seite **des** Lernens ist also ziemlich gut ausgeprägt, sodaß sich Viele mittlerweile eine gute Kenntnis **des Dharma** angeeignet haben; Nun ist die Frage: Wozu dient das gelernte Wissen? Man kann es zu verschiedenen Zwecken gebrauchen: zum Beispiel, um sich einfach mehrwissen anzueignen, um damit seine Allgemeinbildung zu erhöhen oder vielleicht, um

Bücher zu verfassen, also etwas über den Buddhismus zu **schreiben**. Das ist allerdings nicht das eigentliche Ziel, zu dem das Lernen im Buddhismus durchgeführt wird. Das ist auch nicht das Ziel, zu dem der Buddha seine Lehre gegeben hat; vielmehr dienen all die Unterweisungen dem Ziel, den eigenen Geist zu disziplinieren und weiterzuentwickeln. Das ist das Ziel **des** Lernens. Deshalb ist es wichtig, sich das Wissen nicht einfach als Information anzueignen, sondern es als die Kenntnis von Mitteln anzusehen, die man benötigt, um den eigenen Geist weiterzuentwickeln. Zu diesem Zweck wurde das **Dharma** in Indien und auch in Tibet gelernt, und zu diesem Zweck besteht die Tradition von Lehren und Lernen bis auf den heutigen Tag.

Das Studium dient auch nicht dazu, irgendeine buddhistische Tradition besonders hervorzuheben (z.B. daß sie sich besonders durch Gelehrte usw. auszeichne), um dadurch diese Tradition in ein besseres Licht zu rücken. Auch **das** ist nicht der Zweck.

Was ist dann der eigentliche Zweck? Zuerst muß man bedenken, daß alle fühlenden Wesen - seien es Menschen, Tiere (bis hin zu den unscheinbarsten **Tierchen**), verschiedene Wesen in den sogenannten Götterwelten - sich darin gleichen, daß sie Empfindungen von Glück und Leid haben. Sie suchen echtes Glück und haben den tiefen Wunsch, sich von allem Leid zu befreien. Alle haben diesen gleichen Wunsch nach Glück und Leidfreiheit. Die Frage ist allerdings, welche Mittel angewendet werden, um dieses Ziel zu erreichen. Meistens beschränkt sich das Streben nach Glück und das Vermeiden von Leid auf die **äußere** Welt, auf die Sinnesobjekte, also das Sichtbare, die Töne, die Gerüche, die Geschmäcke und das mit dem Körper Fühlbare. In diesem Gebiet versuchen wir, Glück zu erreichen und Leid zu vermeiden, und tatsächlich gibt es auch immer wieder technischen, materiellen Fortschritt im Laufe der Geschichte. Einige denken vielleicht, daß der materielle Fortschritt unendlich weitergeführt und Vollkommenheit auf diesem Gebiet erreicht werden kann. Auf der anderen Seite sieht man, daß mit den neuen Entwicklungen, die es in jedem Jahrzehnt gibt, auch wieder neue Probleme auftauchen. Wenn einige reicher werden, dann bringt das in anderen Gebieten neue Armut mit sich oder die Beziehungen zwischen den Menschen werden schlechter, so daß es zu neuen Konflikten kommt. Auf dem Gebiet der wirtschaftlichen Beziehungen zwischen den Ländern beispielsweise ist es oft so, daß das Wachstum **des** Reichtums in einem Land **die Zunahme** der Armut für ein anderes Land zur Folge hat. Wenn das eine Land seine Preise erhöht, dann hat das Nachteile für die anderen; wenn die Preise zu niedrig sind, dann erhebt ein anderes Land Einspruch, weil es hier wiederum negative Auswirkungen hat. Allein schon auf diesem materiellen Sektor gibt es immer wieder Schwierigkeiten, gleichgültig welche neuen Entwicklungen man auch erlangt. Gewiß haben diese **äußeren** Entwicklungen auf materiellem Gebiet auch Vorteile für die Menschen. Auf der anderen Seite ist es bei näherem Überlegen aber auch klar, daß allein durch materiellen Fortschritt die

Wünsche der Menschen und der anderen Wesen nicht befriedigt werden können.

Man muß sehen, daß derjenige, der diese Dinge benutzt, die Person selbst ist. Es ist letztlich das Bewußtsein der Person, das sich mit den Dingen beschäftigt, das diese materiellen Dinge benutzt oder sich zu eigen macht. Deshalb ist es wichtig, das Innere, den Benutzer selbst, seinen eigenen Geist zu berücksichtigen und auf diesem Gebiet eine Weiterentwicklung zu erreichen. Erst dann ist ein echtes Glück möglich. So müssen also beide Seiten - die materielle und die bewußtseinsmäßige - mit einbezogen werden.

Es ist wie beim Fotografieren. Manchmal bemerkt man, nachdem man ein Foto geschossen hat, daß es nicht gut gelungen ist, es ist unscharf, unterbelichtet oder **ähnliches**. Daran können beide beteiligten Seiten schuld sein. Zum einen kann es **sein**, daß das Objekt zu bewegt ist oder **daß** es zu dunkel ist. Zum anderen kann es sein, daß die Kamera falsch eingestellt oder falsch benutzt wurde. So muß man also beide Seiten - die objektive und die subjektive - in Betracht ziehen. Unsere Einstellung scheint dagegen so zu sein, als schaute ein Fotograf allein auf das Objekt und achtete nur darauf, es ins richtige Licht zu rücken usw. Dabei kümmerte er sich nicht darum, ob seine Kamera auch funktioniert, ob überhaupt ein Film eingelegt ist oder Zeit und Entfernung richtig eingestellt sind, sondern er achtete nur auf das Objekt.

So legt der Buddhismus, das **Buddhadharma**, besonderes Gewicht auf das Innere, auf die Erforschung und die Weiterentwicklung **des** Bewußtseins. Dies war das Ziel **des** Buddha, als er seine Lehrreden, seine Sutras und **Tantras** gab. Dies war auch das Ziel der großen indischen Meister, die die Gedanken **des** Buddha gedeutet und Kommentare zu den Sutras und **Tantras** verfaßt haben.

Man spricht traditionell von fünf Wissensgebieten (Handwerk und Kunst, Sprachwissenschaft, Medizin, Logik und Wissenschaft **des** Inneren); von diesen ist das letzte, das Gebiet **des** Geistes, das allerwichtigste. Deshalb befaßt sich der Buddhismus insbesondere mit diesem Gebiet. In diesem Punkt gibt es keinen Unterschied zwischen den verschiedenen buddhistischen Traditionen, unabhängig davon, ob man sie zum Kleinen oder Großen Fahrzeug zählt, ob sie zur Tradition dieses oder jenes Landes gehören. Um auf dem Gebiet **des** Inneren Fortschritte zu machen, um **den** Geist weiterentwickeln zu können, ist es notwendig, die Beschaffenheit **des** Geistes gut zu verstehen; Man muß wissen: Was ist eigentlich die Natur **des** Geistes, was ist das Wesen **des** Geistes, welche negativen Aspekte oder hinderlichen und schädlichen Eigenschaften sind **im** Bewußtsein vorhanden, welche Tugenden oder gute Eigenschaften gibt es, die **weiterentwickelt** werden können? Was ist überhaupt die Grundlage dafür, daß gute Eigenschaften entwickelt werden können? Dies muß man alles richtig erkennen und wissen, um den Geist weiterentwickeln zu können. Aus diesem Grund wird gesagt, daß das Studieren wichtig ist. Das Wissen dient **also** nicht allein dazu, sich Wissen anzueignen und **dann** mit dem zufrieden zu sein, was man weiß - also zu sagen: Ich weiß dieses und jenes, und das reicht mir und

ist genug. Es kommt darauf an, daß man über das Gelernte weiter nachdenkt.

### 3. Das Nachdenken

Nach dem Hören oder Lernen ist das Nachdenken der nächste Schritt. Das Nachdenken oder Kontemplieren dient dazu, die Bedeutung **des** Gelernten **immer** enger mit dem eigenen Geist zu verbinden. Hierdurch wird eine intensive Verbindung zwischen dem eigenen Bewußtsein, dem eigenen Denken, und dem eigentlichen Gehalt **des Dharma** hergestellt. So heißt es in der **Kadam-Tradition**, die von **Atisha** begründet wurde, daß man beim Lernen schon an das Nachdenken und an die Meditation denken soll. Man soll beim Lernen nicht nur an das Lernen, die Wissensaneignung, denken, sondern dabei **im** Sinn haben, daß man lernt, um dann darüber nachzudenken und das Nachgedachte in der Meditation einüben zu können. Beim Nachdenken soll man das Lernen und das Meditieren mit berücksichtigen, und auch bei der Meditation darf man das Lernen und das Nachdenken nicht vernachlässigen, sondern muß beides nach wie vor für wichtig halten und sich weiter darum bemühen. So dient das Lernen dazu, Unklarheiten über die Bedeutung **des Dharma** zu beseitigen. Das Nachdenken dient dazu, echte Gewißheit - Einsicht - zu erlangen. Die Meditation schließlich dient dazu, die angestrebten Erfahrungen zu erzielen. So sagt Je **Tsongkhapa** in einem Gebet: Möge ich das Schiff aus Lernen, Nachdenken und Meditation fest **zusammenfügen** und so die Wesen über den Ozean **des** Daseins geleiten. Wenn man das Lernen, das Nachdenken und die Meditation miteinander verbindet, dann ist es möglich, eine echte Befreiung aus den Leiden **des** Daseinskreislaufes zu erreichen.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, was der Daseinskreislauf bedeutet; deshalb sind über dieses Thema schon viele Belehrungen gegeben worden. Daher soll an dieser Stelle noch einmal **an** die systematischen Unterweisungen **am** Samstagabend erinnert werden, zu denen auch andere als die eingeschriebenen Studenten willkommen sind. Denn es ist für alle vorteilhaft, diesen Vorträgen zuzuhören. Darüber hinaus gibt es viele Kassetten von den Seminaren der Vergangenheit, bei denen diese Themen sehr ausführlich dargestellt wurden: Was der Daseinskreislauf ist und was aufzugeben und anzunehmen ist, um sich daraus zu befreien. So ist das Lernen wichtig im Hinblick auf die Entwicklung **des** Inneren - **des** Geistes - und dient auf diese Weise der Meditation.

### Was ist Meditation?

Die Bedeutung der Meditation wird sicher von verschiedenen Menschen unterschiedlich verstanden. Der Begriff Meditation heißt im Tibetischen **"gom" (tib.:sgom)** und wird verschieden übersetzt. Jeder, der dieses Wort **zum** erstenmal hört, verbindet sicher eine gewisse Bedeutung damit, die sich von dem unterscheiden kann, was ein anderer unter dem Begriff versteht. Wenn das Wort Meditation benutzt wird, dann denken vielleicht einige daran, daß es damit zu tun hat, den Geist klarer, konzentrierter

zu machen, um das tägliche Leben sinnvoller gestalten oder seine täglichen Arbeiten besser durchführen zu **können**. Andere denken **bei** Meditation vielleicht **daran**, daß es hauptsächlich der Gesundheit dient, z.B. dazu, die inneren Energiekanäle zu begradigen oder zu reinigen, um damit eine Leichtigkeit und bessere Gesundheit **des** Körpers zu erzielen. Sicherlich hat die Meditation auf diesen Gebieten **einen** gewissen Nutzen und schadet nicht. Sie hat also auch einen Nutzen für das Leben, solange man es zu Verfügung hat: Es geht einem angenehmer und besser in diesem Leben.

Das eigentliche Ziel der Meditation jedoch ist weiter gesteckt und soll dazu führen, daß man sich aus dem Daseinskreislauf, diesem unendlichen Kreislauf der **Existenzen**, endgültig befreien kann. Um auf diesem Weg Fortschritte zu machen, ist es nötig, daß die Meditation vollständig ist, **daß** sie vorbereitet wird durch das Lernen und das Nachdenken, daß man Lernen, Nachdenken und Meditation miteinander verbindet.

## Vorbereitungen für die Meditation

Damit eine Meditation gelingt und gute Früchte trägt, müssen verschiedene **äußere** und innere Bedingungen vorhanden sein. Im Buddhismus ist die Grundlehre die Lehre vom abhängigen Entstehen. Ergebnisse können nur in Abhängigkeit von vielen Ursachen und Umständen zustande kommen. Das gilt auch für die Meditation; deshalb werden bestimmte Vorbereitungen **getroffen**. **Generell** wird die Meditation in den vorbereitenden Teil, die eigentliche Meditation und den Abschluß der Meditation unterteilt.

Zunächst wird von den Vorbereitungen für die Meditation gesprochen. Diese Lehren wurden von **Atisha**, einem indischen Meister, in Tibet eingeführt. Sein Lehrer - **Serlingpa** - wohnte auf einer Insel, wahrscheinlich Sumatra. **Atisha** mußte eine sehr lange und beschwerliche Reise mit dem Schiff auf sich nehmen, **um dorthin** zu gelangen. Natürlich gab es keine Schiffe wie heute, die hauptsächlich automatisch funktionieren, sondern es mußte gesegelt werden; so war es wirklich **eine** sehr beschwerliche Reise. **Atisha** nahm all diese Strapazen auf sich, um seinen Lehrer zu treffen, und er hat von ihm sehr viele **Anweisungen** erhalten. Eine davon behandelt die sechs Vorbereitungen für die Meditation. (Im Rahmen dieser Unterweisung werden die ersten drei erklärt.)

### Die erste Vorbereitung

Zuerst ist es wichtig, daß man den Ort säubert, sei es das eigene Zimmer oder den Tempel - wo immer man meditiert. **Dann** stellt man bestimmte Bildnisse auf, die die Buddhas usw. repräsentieren. Wenn man schon einen Altar hat, auf dem solche Statuen und Bildnisse aufgestellt sind, dann säubert man diese zuerst von Staub usw.; man denkt dabei, daß man auch sich selbst von **Unreinheiten** des Denkens reinigt. Dann werden diese Bildnisse **in** einer bestimmten Reihenfolge aufgestellt. Wenn es sich um das allgemeine **Dharma** handelt, dann ist das Bildnis **des** Buddha **Shakyamuni** das Wesentliche; darum

und darunter stellt **man** Bildnisse von **Bodhisattvas** und von sogenannten Hörern (**Shravakas**) und **Alleinwirklichen** (**Pratyekabuddhas**).

Der erste Punkt ist also die Säuberung **des** Ortes und die Säuberung oder Aufstellung von Gegenständen, die Buddhas Körper, Rede **und** Geist **symbolisieren**. Diese Reinigung hat einen vielfältigen Nutzen. Es heißt, daß sie dazu dient, **(1)** den eigenen Geist zu läutern, **(2)** die Mittel zu erreichen, um den Geist anderer läutern zu können, und daß es **karmische** Resultate hat, z.B. daß **man** **(3)** in den reinen Buddhaländern wiedergeboren wird, oder **(4)** in einer späteren Existenz ein angenehmes Äußeres erlangt. Durch diese Säuberung werden auch sehr viele **karmische Befleckungen**, also **karmische** Hindernisse im eigenen Geist, beseitigt. Als Beispiel wird die Geschichte eines **Arya** erzählt, der **zu Zeiten** des Buddha gelebt hat. Dieser war zuerst ein ziemlich dummer Mensch; was man ihm auch sagte, er konnte es nicht behalten. Er kam also ins Kloster, wo die Mönche versuchten, ihm die verschiedensten Dinge beizubringen, damit er etwas lerne und sich Tugenden aneignen könne, aber er vergaß alles immer wieder. Schließlich schickte **man** ihn zum Buddha, der ihn zuerst anwies, den Tempel sauberzumachen und dabei folgenden Spruch aufzusagen: "Ich beseitige den Staub, ich beseitige die Verunreinigungen." **Zunächst** konnte er sich nicht einmal dies merken. Wenn er sagte: "Ich beseitige den Staub", dann hatte er vergessen zu sagen: "Ich beseitige die Verunreinigungen." Wenn er sagte: "Ich beseitige die Verunreinigungen", dann hatte er schon den ersten Satz vergessen: "Ich beseitige den Staub." Schließlich sah der Buddha, daß auch die **Reinigung** des Tempels zuviel für ihn war, und er beauftragte ihn, jeden Morgen zu den Mönchen im Kloster zu gehen und jedem von ihnen die Schuhe zu putzen. Die Mönche wies er an, ihm dann, wenn er ihre Schuhe putzen, diesen Spruch immer wieder vorzusprechen, bis er **ihn** endlich beherrschte. Schließlich verstand er auch seine tiefere Bedeutung; er reinigte sich immer mehr von den **karmischen** Hindernissen, mit denen er verbunden war, und wurde später noch ein **großer** Gelehrter. Es heißt sogar, daß er die völlige Befreiung aus dem Daseinskreislauf erreichte und ein **Arhat** wurde.

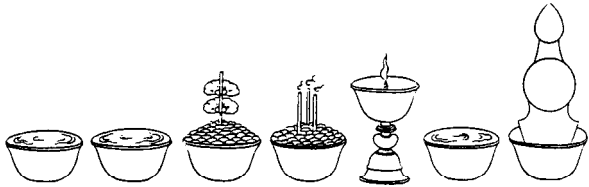
Eine solche Geschichte verdeutlicht auch die große Barmherzigkeit **des** Buddha. Er empfindet mit jedem Lebewesen Mitleid und gibt auch nicht ein einziges auf, sondern hat vielfältige Mittel zur Verfügung, um jedem von ihnen weiterzuhelfen.

### Die zweite Vorbereitung

heißt, daß man Opfergaben, die man auf ehrliche Weise erworben hat, in einer schönen Anordnung auf dem Altar aufstellt, also vor den Bildnissen, die Buddhas Körper, Rede und Geist repräsentieren. Natürlich ist das Aufstellen von Opfergaben auch abhängig davon, was **man** sich leisten kann. Wenn das Land sehr arm ist **und** die Menschen schon Schwierigkeiten haben, überhaupt das nötige Essen täglich zu bekommen, dann ist es natürlich schwer, auch noch Opfergaben aufzustellen. Andererseits sollte **man** das die Darbringung von Gaben aber auch nicht als etwas Überflüssiges betrachten. Es ist sehr

hilfreich und wichtig, um gute Eindrücke (Verdienste) zu sammeln, die dann **für** die Meditation auch sehr wichtig sind. Das Darbringen von Opfergaben wurde schon von Buddha selbst gelehrt. In dem aus **einem Sutra stammen** den "Gebet der guten **Lebensführung**" wird z.B. davon gesprochen, daß man dem Buddha Blumen, Räucherwerk usw. darbringt. So sollte man auf dem eigenen Altar einige Opfergaben in schöner Anordnung aufstellen.

Wenn man nicht besondere Meditationstexte oder **Sadhanas** durchführt, die eine bestimmte Aufstellung von Opfergaben verlangen, dann bringt man im allgemeinen die sog. fünf Opfergaben **Samantabhadra** dar. Diese sind: Zuerst Räucherwerk, Räucherstäbchen oder Weihrauch, gefolgt von Blumen und Wasser (z.B. Wasserschälchen, die man in einer schönen Reihenfolge aufstellt, gefüllt mit klarem, gutem Wasser). Dann kommen Lichter, z.B. Kerzen oder Butterlampen, und zum Schluß Speisen, d.h. man stellt Gebäck, Kuchen oder Früchte in einer schönen Anordnung auf. Die Reihenfolge **des** Aufstellers dieser Objekte ist im allgemeinen nicht so wichtig. Es kommt darauf an, daß es saubere und gute Gaben sind, und daß man sie möglichst in einer schönen Anordnung darbringt.



Die sieben Opfergaben

Dann werden diese Opfergaben gesegnet, indem man dreimal die Silben **OM, AH, HUNG** spricht. Es ist auch gut, schon während der Aufstellung der Opfergaben diese drei Silben zu rezitieren. **OM, AH** und **HUNG** repräsentieren den Körper, die Rede und den Geist **des** Buddha. Man ruft mit ihnen also die Vorzüge, die guten **Eigenschaften** von Buddhas Körper, Rede und Geist an, gleich wie man einen anderen Menschen mit "Hallo!" ruft, um ihn auf sich aufmerksam zu machen. Durch diese Anrufung von Körper, Rede und Geist **des** Buddha werden einerseits die Opfergaben gesegnet, und andererseits sammelt man selber dadurch im eigenen Bewußtsein viele gute Eindrücke an, insbesondere wenn man sich die Vorzüge **des** Buddha, seines Körpers, seiner Rede und seines Geistes dabei vergegenwärtigt. Man kann also die Opfergaben so aufstellen, wie man es selbst am schönsten findet.

### Die dritte Vorbereitung

zur Meditation dient der korrekten Körperhaltung. Der Körper wird in eine Meditationshaltung gebracht, in der es sich auch angenehm sitzt. Diese Haltung, die die Meditationshaltung **des Vairocana** genannt wird, ist durch die im folgenden genannten sieben Punkte **gekennzeichnet**. In dieser angenehmen körperlichen Haltung **entwickelt** man den Geist der Zuflucht zu Buddha, **Dharma** und **Sangha**.

Man soll sich auf einen angenehmen, komfortablen Sitz setzen, möglichst in der "**Vajrahaltung**" genannten Medi-

tationsstellung, wobei man hinten ein **bißchen** erhöht sitzen sollte. Das Kissen braucht nicht so rund oder dick zu sein wie **ein Ei**, sondern **kann** auch flacher geformt sein. Am besten wählt man ein Kissen mit einer Sitzhöhe, die einem am angenehmsten ist. Wichtig ist, daß der Körper möglichst gerade und aufrecht sitzt, denn es heißt, daß sich im Körper bestimmte Kanäle befinden, in denen die Energien fließen. Wenn der Körper gerade ist, sind auch diese Energiebahnen gerade, und die Energien fließen ungehindert. Die Aktivität **des** Geistes und die Aktivität dieser Energien sind miteinander verbunden. Wenn also die Energien richtig fließen, so ist dies eine gute Grundlage dafür, daß auch der Geist gut arbeiten kann, daß der Geist und das Meditationsobjekt klar sind und die Meditation gute Resultate bringt.

Nun zur Meditationshaltung, die nach dem Buddha **Vairocana** benannt ist:

(1) Die Beine befinden sich in der sog. **Vajraposition**, d.i. die Position, die wir auch bei den Buddhas auf den Bildnissen sehen. Man braucht sich nicht in diese Position zu zwingen - das ist für uns wahrscheinlich auch **ganz** unmöglich - sondern man kann auch die sogenannte halbe **Vajraposition** durchführen, bei der nur ein Bein nach **innen** auf das andere gelegt ist.

(2) Was die Haltung der Hände angeht, so gibt es bei den Meditationsmeistern verschiedene **Traditionen**. In der **tibetischen Kadam-Tradition** werden die Hände übereinandergelegt, wobei die Rechte in der Linken ruht und man beide etwa in der Höhe **des** Nabels hält. Die Spitzen der Daumen liegen dabei aneinander.

(3) Das Rückgrat sollte möglichst gerade sein und der Kopf ein wenig nach vorne geneigt. Dies wird mit einer vollen Ähre in einem Jahr mit guter Ernte verglichen: Die Halme sind gerade nach oben gerichtet, während die schwere Ähre leicht geneigt ist. So soll auch der Kopf ein **bißchen** nach vorne geneigt sein.

(4) Was die Augen anbetrifft, so gibt es sicherlich individuelle Unterschiede bei verschiedenen Menschen, aber auch unterschiedliche Anweisungen, die ihre Gründe haben. Wenn man die Augen ganz geöffnet hat, trägt dies zwar dazu bei, daß man nicht so schnell einschläft und dumpf wird, aber die Ablenkung ist dann größer. Wenn man die Augen ganz geschlossen hat, dann ist es der umgekehrte Fall: Die Ablenkung ist kleiner, aber es besteht die große Gefahr der Dumpfheit, **des** Absinneas **des** Geistes. Deshalb heißt es in der **Kadam-Tradition: Am** besten ist es, die Augen halb geöffnet bzw. halb geschlossen zu halten, so daß sie etwa an den Nasenflügeln vorbei schauen und man diese gerade noch sehen kann. Das soll aber nicht heißen, daß man sich bemühen soll, zu schielen, sondern man läßt die Augen in einer ganz ruhigen Position etwa längs der Nasenflügel gerichtet. Es geht nicht darum, daß man bei der Meditation die Nasenspitze sieht und sich nur damit beschäftigt. **Dann** wird es eine Meditation über die Nase, was nicht besonders hilfreich ist.

(5) Mund und Zähne läßt man in ihrer natürlichen Position, **ohne** etwas Besonderes mit ihnen zu machen, also ohne ihn besonders zu öffnen oder fest zu verschließen.

(6) Die Zungenspitze soll hinter der oberen Zahnreihe unter dem Gaumen anliegen. Es heißt, daß das **für** den Speichelfluß Vorteile hat. Wenn der Kopf ein bißchen nach vorne geneigt ist, hilft es auch, daß der Speichel nicht aus dem Mund läuft.

(7) Die Schultern sollen auf gleicher Höhe sein, ohne daß die rechte oder linke Schulter herunterhängt.

Dies sind die sieben Punkte der Haltung **des** Buddha **Vairocana**. **Damit** hat es folgende Bewandnis: Unsere Person besteht aus den fünf körperlichen und geistigen Aggregationen, welche **im** Augenblick mit **Befleckung** und **Verunreinigung** versehen sind. Durch die Entwicklung auf dem Pfad **bis** hin zur Buddhaschaft werden all diese persönlichen Elemente - also die körperlichen und geistigen Aggregationen - vollkommen geläutert, und der Aspekt der Reinheit der körperlichen Aggregation wird eins mit der spiegelgleichen ursprünglichen Weisheit. Wenn diese spiegelgleiche ursprüngliche Weisheit Form **annimmt**, dann verkörpert sie sich in der Gestalt **des** Buddha **Vairocana**. Buddha **Vairocana** ist eine der fünf Buddhafamilien oder Buddhaarten, die diese fünf vollkommenen körperlichen und geistigen Aggregationen verkörpern. Deshalb heißt es: Wenn man jetzt bei der Übung eine Körperhaltung annimmt, die dem Buddha **Vairocana** entspricht, dann ist dies ein gutes Omen dafür, das Körperliche der eigenen Person soweit zu läutern, daß es schließlich eins wird mit dem Buddha **Vairocana**.

#### Atembeobachtung

Im festen, im flüssigen, im Hitze- und im Windelement, die die Grundlage für unseren Körper bilden, sind viele Energien verunreinigt. Deshalb **kann** man sich während der Meditation vorstellen, daß man mit dem Atem diese verunreinigten Energien ausstößt oder ausatmet **und** beim Luftholen reine Energien wieder einatmet. Dabei kommt es darauf an, sich einfach den Atemvorgang bewußtzumachen, Bewußtheit darüber zu erlangen, daß man jetzt ausatmet und dann einatmet, wonach dann ein Atemzug vergangen ist. Wenn man wieder ausatmet und einatmet, ist der zweite Atemzug vergangen. Wenn man wieder ausatmet und einatmet, ist der dritte Atemzug vergangen. So zählt man die einzelnen Atemzüge, vielleicht zuerst nur dreimal. Man sagt, daß man auf diese Weise dreimal drei Atemzüge, also insgesamt neun Atemzüge, zählt. Etwa nach dem sechsten Atemzug prüft man sich, ob durch die Beobachtung **des** Atems Emotionen oder hinderliche Gedanken, die den Geist zu Beginn der Meditationssitzung vielleicht stark beschäftigen, abgeklungen sind und der Geist mehr gesammelt worden ist. **Wenn** dies der Fall ist, braucht man die Atembeobachtung nicht mehr weiter durchzuführen. Wenn es nicht der Fall ist, **dann** sollte man noch einige solche Atemzüge zählen.

Durch diese genaue Beobachtung **des** Atems, die ganz aus Konzentration und Zählen besteht, wird der Geist auf den Atem gerichtet und von den negativen Gedanken abgelenkt. Wenn der Geist **beim** Hinsetzen beispielsweise noch mit Ärger beschäftigt war oder mit Stolz und **überheblichkeit** und sich jetzt auf den Atem konzentriert, dann liegt es einfach in der Natur der Dinge, daß diese

Gedanken vergessen werden. Der Geist eines Wesens **kann sich zu einer Zeit nur mit einem** Objekt intensiv beschäftigen, nicht mit mehreren Objekten gleichzeitig. Bei der Beschäftigung mit dem Atem werden die anderen Dinge, an die man vielleicht noch gedacht hat, einfach vergessen oder außer acht gelassen. Das ist der Sinn dieses vorbereitenden Teils: den Geist vor der eigentlichen Meditation zu sammeln. Wenn man darüber hinaus denkt, daß schlechte Energien ausgeatmet und gute eingeatmet werden, **dann** hat dies zusätzlich noch einen guten Effekt. Hat man vielleicht neun solche Atemzüge gezählt und stellt fest, daß der Geist immer noch mit starken Gedanken von Ärger oder Begierde beschäftigt, also noch in einem **unheilsamen** Zustand ist, **dann** zählt man noch ein paarmal **immer** drei Atemzüge.

Dies hat einfach den Zweck, den Geist aus **einem** anfänglich unheilsamen Zustand - einem Zustand, der geprägt ist durch solche Leidenschaften wie Gier und Haß - erst einmal in einen neutralen Zustand zu versetzen. Wenn das geschehen ist, dann sollte man mit der **eigentlichen** Meditation beginnen. Erst **wenn** der Geist in einem neutralen Zustand ist, kann man ihn weiter umwandeln, kann man **eine heilsame Vergegenwärtigung mit dem** Geist durchführen, sich mit dem eigentlichen Meditationsinhalt beschäftigen. Würde man **in dem Zustand**, in dem der Geist durch starke Leidenschaften getrübt ist, also sich in einem unheilsamen Zustand befindet, gleich über das Meditationsobjekt meditieren, so wäre es **unmöglich**, einen heilsamen Zustand zu entwickeln. Man muß also zuerst einen neutralen Geisteszustand hervorbringen.

Fortsetzung folgt in den nächsten Zentrumsnachrichten.

Nach einer Übersetzung aus dem Tibetischen von **Bhikshu Jampa Gyatso** (Christof Spitz).

