

# Auf dem Weg zur geistigen Freude

## Teil 2

*In den Zentrumsnachrichten 4/89 veröffentlichten wir einen Ausschnitt des Mahāmudrā-Meditationskurses von Geshe Rabten unter dem Titel "Auf dem Weg zur Geistigen Freude". Darin wies Geshe Rabten auf die Notwendigkeit der Bewußtheit der Handlungen in den Meditationspausen hin. Eine starke Bewußtheit während dieser Pausen zu haben ist sehr bedeutend.*

Betrachten wir einen Tagesablauf ganz allgemein, so ist die Zeit, in der wir uns mit Dharma beschäftigen, wesentlich geringer als die Zeit, in der wir uns nicht mit Dharma beschäftigen. Noch geringer als die Zeit, in der wir uns mit Dharma beschäftigen, ist aber die Zeit, die wir mit Meditation verbringen. Selbst für Menschen, die sich mit Meditation beschäftigen, ist dieser Teil des Tages wesentlich kleiner als der Teil, an dem sie sich anderen Dingen widmen. Die meisten von uns meditieren eine kurze Zeit während des Tages, und während dieser kurzen Meditationszeit versuchen wir, unseren Geist möglichst gut zu führen. Dann folgt eine lange Pause bis zur nächsten Meditation, und während dieser langen Zeit machen wir allen Fortschritt, den wir während der Meditation erzielt haben, wieder zunichte, oder er geht einfach verloren. So handeln die meisten von uns. Wenn wir uns beklagen, trotz der Meditation nicht weiterzukommen, ist die Ursache auf diese Situation zurückzuführen. Versuchen wir, uns nicht nur während der Meditation korrekt zu benehmen und den Geist richtig zu führen, sondern auch in den Zwischenzeiten unsere Handlungen immer mit fester Bewußtheit zu erfassen und mit unserer Aufmerksamkeit auf die richtigen Handlungen zu achten, dann sind das zwei Mittel, mit denen der Fortschritt aus der Meditation nicht verlorenght und man sich noch weiter entwickeln kann. Es wird nicht nur der Fortschritt der Meditation weiter erhalten bleiben, sondern diese Bewußtheit hilft, die Meditationsperioden noch wirksamer zu gestalten. Deshalb ist es sehr wichtig, daß wir während der Meditationspausen sehr aufpassen und unseren Geist gut führen.

### Drei Arten des Ertragens

Ein weiterer, sehr wichtiger Punkt bei der Anwendung des Dharma ist das Lernen und Anwenden von Ertragen. Allgemein gibt es drei verschiedene Arten des Ertragens. Die erste Art ist, Leid und Schwierigkeiten anzunehmen, sie zu erdulden. Die zweite Art ist das Nicht-Erwidern von Schaden, der einem zugefügt wird. Die dritte Art ist die Entschlossenheit bei der Anwendung des Dharma.

Im allgemeinen ist es sehr wichtig, alle drei Arten anzuwenden und zu entwickeln. Aber bei der Anwendung des Dharma ist das Ertragen von Leid am wichtigsten. Das ist die erste Art dieser drei Formen des Ertragens. Der Grund dafür ist: Wenn wir Leid wirklich

ertragen können, wird es uns nicht schwer fallen, irgendeinen Aspekt des Dharma, den wir gerade angefangen haben, wirklich zu Ende zu führen, wirklich bis zu einem Ziel zu bringen. Gelingt es uns nicht, ist es sehr schwierig, Praktiken des Dharma wirklich zu Ende zu führen.

Manchmal erfüllt uns ein großes Glück, wenn wir Dharma anwenden und unsere Meditationen gut gelingen. Wir fühlen uns physisch und geistig sehr wohl. Solche Zustände kommen öfter vor. Manchmal ist es auch gut möglich, daß wir auf sehr große Schwierigkeiten bei der Meditation treffen, sei es aufgrund einer fehlerhaften oder falschen Art der Meditation oder allgemein der Anwendung des Dharma. Dann denkt man: Es wäre wohl besser, ich würde damit aufhören. Solche großen Schwierigkeiten können durchaus auftreten. Es gibt viele Leute, die zuerst mit großem Enthusiasmus Dharma anwenden und es dann nach einiger Zeit einfach fallen lassen. Der Grund dafür ist die eben beschriebene Situation, die in ihrem Geist auftritt. Deshalb ist es sehr wichtig, jedes Leid, alle Schwierigkeiten zu ertragen, die bei der Anwendung von Dharma im allgemeinen, oder bei der Meditation im besonderen auftreten. Ein solches Ertragen von Leid ist unumgänglich.

Wir sollten folgendermaßen denken: Wenn wir Dharma ausüben, werden wir bestimmt mit einigen Schwierigkeiten zu kämpfen haben; denn wir sind lange, lange Zeit einen Weg gegangen, der nicht in Übereinstimmung mit Dharma war. Wir haben uns viele negative Dinge sehr gut angewöhnt, und jetzt, bei der Anwendung des Dharma, ist es notwendig, uns all diese Dinge abzugewöhnen. Das bereitet natürlich einige Schwierigkeiten. Ganz allgemein gesagt ist es sehr leicht, etwas zu tun, das man sich über lange Zeit angewöhnt hat. Wenn man etwas Neues und Ungewohntes anfängt, ist es mühsam. Versucht man Beherrschung über seinen Geist zu gewinnen, die Fehler des Geistes unter Kontrolle zu bekommen und die Bedrängnis im Geist zu beseitigen, so ist es mühsam, es treten Schwierigkeiten auf. Die Ausübung des Dharma ist sicher mit Mühen verbunden. Doch diese Mühen sollten wir ertragen und beim Ertragen noch mehr Mut fassen und mit seiner Ausübung weiter fortfahren. Dann wird sich sicher ein gutes Resultat ergeben.

Wir haben alle ein gewisses Alter erreicht. Was jetzt folgt, ist das Älterwerden. Es bleibt uns keine andere Wahl. Unser Körper wird älter, bis wir sterben. Schulen wir in dieser Zeit unseren Geist im Dharma, so wird unser Körper zwar älter, der Geist jedoch klarer und friedlicher werden. Er wird mehr Ruhe und Glück erfahren. Das wird eine sehr wertvolle, positive Entwicklung sein. Ohne Anwendung von Dharma wird man genauso älter und eines Tages sterben. Der Unterschied liegt jedoch darin, daß man ohne Anwendung von Dharma eher bedrückt wird, wenn man altert; es entsteht mehr und mehr Reue, dieses oder jenes in der Jugend oder in früheren Jahren nicht getan zu haben, und es wird einen mehr und mehr geistiges Leid treffen.

Für eine wirkliche Anwendung des Dharma brauchen wir unbedingt eine feste Bewußtheit, die wir ständig schulen und die Aufmerksamkeit über unsere Handlungen und das Ertragen dieser Schwierigkeiten.

Manchmal haben wir Erfolg bei der Meditation und erfahren sehr viel Glück dabei. Dann hängen wir sehr an diesem Glück und denken: "Jetzt habe ich etwas Außerordentliches erreicht." Lassen Sie das Hängen an diesem Glück und freuen Sie sich nicht allzu sehr! Andererseits, wenn Schwierigkeiten und Leid bei der Meditation unter Anwendung des Dharma erfahren werden, sollte es ebenso behandelt werden. Weder ist das Hängen an eventuellem Glück noch das Nicht-Ertragen von eventuellem Leid das Beste, sondern eine möglichst ausgeglichene Übung des Dharma. Das Vermeiden von übermäßiger Freude und übermäßiger Traurigkeit ist nicht nur bei Anwendung von Dharma angebracht, sondern auch bei weltlichen Belangen. Normalerweise freut man sich ganz übermäßig über Erfolg oder man ist sehr gekränkt, wenn etwas nicht geklappt hat. Kann man beides sein lassen, ist das Leben im allgemeinen viel ruhiger, der Geist bleibt friedlicher und fröhlicher, und es ist leichter, entspannt zu bleiben.

### Ähnlich wie bei einem Hausbau

Jetzt werde ich über die Meditation des Großen Siegels (*sansk.: Mahāmudrā*) sprechen. Ein Gelingen dieser Meditation hängt ähnlich wie bei einem Hausbau sehr von den Vorbereitungen ab. Waren sie perfekt, wird das Haus gut gelingen. Wenn diese mehr oder weniger fehlen, wird das Haus selbstverständlich auch weniger gut werden.

Es gibt natürlich viele verschiedene Arten von Vorbereitungen, die zu treffen sind. Da wir hier über Meditation sprechen, geht es natürlich um diese Art von Vorbereitungen. Im allgemeinen ist es notwendig, für die Meditation einen geeigneten Ort zu haben, d. h. einen guten oder angenehmen Ort. Es ist der Meditation sehr zuträglich, wenn der Ort angenehm und sauber ist, gute Luft und frisches Wasser hat. Dies sind nur allgemeine Erklärungen. Das soll nicht heißen, daß man nicht meditieren kann, wenn diese Umstände nicht erfüllt sind. Im allgemeinen sind solche guten Umstände jedoch sehr hilfreich für das Gelingen der Meditation. Es ist unser Geist, der meditiert, der die Arbeit ausführen muß. Die äußeren Umstände können jedoch die Meditation sehr beeinflussen. Deshalb ist es günstig, eine angenehme Umgebung zu haben. Wenn Sie zum Beispiel an einem Ort angekommen sind wie hier, der etwas abseits gelegen, schön und angenehm ist, werden Sie ganz von selbst etwas ruhiger. Sie wissen alle aus eigener Erfahrung, daß Ihr Geist ganz von selbst ruhig und friedlich wird, wenn Sie an einem schönen ruhigen Ort sind und über etwas nachdenken wollen. Sind Sie andererseits an einem Ort, der Ihnen nicht gefällt, ist jede Meditation hoffnungslos. Ganz abgesehen von der Meditation, Sie möchten ja nicht einmal an diesem Ort bleiben.

Frische Luft und klares Wasser helfen und beeinflussen den Körper günstig. Da der Körper eine ganz spezifische Basis für den Geist bildet, bewirkt eine gute Beeinflussung des Körpers auch eine günstige Beeinflussung des Geistes. Dies alles gehört zur günstigen Umgebung für die Meditation.

Es ist förderlich für die Meditation, einen Freund oder Helfer an diesem Meditationsort zu haben. Dieser sollte die gleiche Einstellung zur Meditation haben wie man selbst. Denn ein Gefährte, der Meditation ablehnt, während man sich selbst abmüht, ist von keinem Nutzen. Dann wäre es besser, gar keinen Helfer zu haben. Bei der Meditation muß man sehr präzise und genaue Gedanken führen. Dabei wird man oft auf gewisse Hindernisse stoßen und manchmal nicht recht weiter wissen. Dann ist es gut, einen Freund zu haben, der auf diese Fragen antworten kann.

Wie schon erwähnt, trifft man bei der Meditation oft auf sehr große Schwierigkeiten. Manchmal so groß, daß man am liebsten damit aufhören möchte. Wenn in einem solchen Fall der Freund helfen kann, auf die Schriften verweist, an den Unterricht beim Lama erinnert, dieses oder jenes Mittel erklärt und einem so hilft, aus der Schwierigkeit herauszukommen, dann ist es sehr gut. Nicht nur das, auch der Meditierende selbst kann dem Freund sehr viel sagen und nutzen, so daß ein gegenseitiges gutes Verhältnis entsteht.

Die hier gegebenen Erklärungen sind nur ganz allgemein. Es soll nicht heißen, daß jemand, der wenig Zeit zum Meditieren hat, nicht an einen abgelegenen Ort gehen kann und schon gar keinen Helfer bei der Meditation zur Verfügung hat, mit der Meditation gar nicht erst beginnen kann. Das wäre nicht richtig. Man kann sehr gut in der Stadt in seiner Wohnung sitzen und alleine meditieren. Das hat durchaus seine Wirkung. Das eben Gesagte sind nur allgemeine Erklärungen über eine Situation, wie sie für die Meditation am günstigsten ist.

### Wesen und Absicht der Meditation

Das Wichtigste für Meditation ist jedoch das Wissen über die Art und Weise. Wie wird die Meditation durchgeführt? Man muß genau wissen, was Meditation ist, wie sie durchgeführt wird, was der Nutzen und Effekt einer Meditation ist. All diese Punkte müssen ganz genau gewußt und verstanden werden. Auch wenn man zunächst ungewöhnlich großes Verlangen nach Meditation hat, an einen abgeschiedenen Ort geht, sich zur Meditation hinsetzt: wenn man nicht weiß, wie man nun meditieren soll, ist es sehr mühsam. Ganz gleich, welche Arbeit Sie durchführen wollen, zuerst müssen Sie wissen, wie man sie macht. Dazu macht man normalerweise zuerst eine entsprechende Schulung durch. Wenn es schon allein für weltliche Angelegenheiten notwendig ist, ein entsprechendes Studium durchzuführen, ist es erst recht wichtig, für eine Arbeit, die die Umformung des Geistes betrifft.

Zunächst ist es wichtig, Unterweisungen zu hören, um die verschiedenen Punkte zur Durchführung der entsprechenden Meditation genau kennenzulernen. Ohne diese Unterweisungen ist es fast unmöglich, Meditation und ihre Durchführung zu kennen. Dabei ist es natürlich wichtig, gut zuzuhören und richtig zu denken. So muß einerseits der Unterrichtende klar und mit guten Begründungen unterrichten, andererseits sollte man selbst gut zuhören und sich diese Begründungen überlegen.

Im allgemeinen ist es sehr wichtig, daß Sie sich über den Sinn und Zweck Ihrer Arbeit im klaren sind. Um so mehr ist es in bezug auf Dharma wichtig, den Sinn der Handlungen zu erkennen und warum sie nützlich sind. Ohne diese Begründungen ist es sehr schwierig, richtig zu handeln. Sind Ihnen diese Begründungen sehr klar und deutlich, wissen Sie, warum es so ist und warum es zu etwas nützt, so wird Ihre Überzeugung fest. Sie wissen dann klar, warum es so ist, und es wird schwierig sein, Sie davon abzubringen oder daß Sie Ihr Vertrauen verlieren.

Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Ein Mensch, der ohne entsprechende Unterweisungen meditieren will, ist wie jemand, der eine Felswand mit geschlossenen Händen erklettern will. Versucht man, eine Felswand mit Fäusten zu erklettern, wird es nur so lange gut gehen, wie Sie irgendwo eine Nische finden, in der Ihre Faust Halt findet. Sobald eine Nische oder Höhlung fehlt, werden Sie wieder auf den Rücken fallen. Benützt man dagegen seine Hand, kann man sich an vielen Vorsprüngen und so weiter festhalten und sich vor dem Herunterfallen schützen. Das Erklettern der Felswand kann mit dem Meditierenden verglichen werden. Jemand der ohne Kenntnis der entsprechenden Begründungen meditiert, wird am Anfang aus Interesse oder Enthusiasmus meditieren, aber sobald die ersten Schwierigkeiten auftreten, wird er aus Mangel an Verständnis der Begründungen nicht mehr weiter wissen und die Meditation fallen lassen. So wie man sich beim Erklettern der Felswand vor dem Herunterfallen schützt, indem man seine Hände benutzt, um sich damit an den Vorsprüngen festzuhalten, so kann jemand mit einem Verständnis für die entsprechenden Begründungen bei den Schwierigkeiten der Meditation diese beseitigen.

### Drei Arten von Verständnis

Dies ist ein Grund für den Wert des Hörens von Dharma. Ein weiterer Grund sind die drei Arten von Verständnis. Diese sind das Verständnis des Hörens, des Nachdenkens und des Meditierens. Ohne Hören von Unterweisungen können diese verschiedenen Arten des Verständnisses nicht erlangt werden. Das soll an einem Beispiel deutlich gemacht werden. Während Sie diesen Unterweisungen hier zuhören, werden Ihnen viele Punkte klar, die Sie früher nicht gekannt oder verstanden haben. Sie mögen sich denken: "Heute habe ich etwas gehört und verstanden, das mir früher nicht klar

war." Wir denken uns zuerst nichts weiter als das. In diesem Moment ist als Resultat des Hörens von Dharma ein neues Verständnis in uns entstanden. Hören wir einer Unterweisung zu, wissen wir wiederum soviel mehr und so weiter - das ist uns allen ganz klar. Das Verständnis durch das Zuhören bei Unterweisungen wird das "Verständnis vom Hören" genannt. Einer sagt etwas, und wir hören ihm zu. Das wird Hören genannt.

Gehen wir dann nach den Unterweisungen in den Park spazieren und denken darüber nach, wird das Gehörte fester, es gräbt sich fester ins Gedächtnis ein. Das Resultat daraus wird das "Verständnis vom Nachdenken" genannt. Bei weiterem Nachdenken über das Gehörte wird das Verständnis immer tiefer. Setzt man sich dann zur Meditation hin und übt das Verstandene ein, entsteht das "Verständnis, das vom Meditieren kommt".

Unser Geist könnte mit einer Wiese verglichen werden: wenn es regnet, wachsen verschiedene Blumen als Wirkung davon. Ähnlich verursacht das Zuhören von Unterweisungen eine Reihe von verschiedenen Arten des Verständnisses. Manchmal wird es draußen sehr dunkel und drinnen auch. Die Dunkelheit draußen kann man mit Licht und Feuer beseitigen, man kann sie erhellen. Die innere Dunkelheit kann man nur durch diese drei Arten des Verständnisses erhellen. Es gibt keine andere Art und Weise. Wenn Sie hier sitzen und Unterweisungen zuhören, ist das letzte Ziel die Meditation. Der Weg und die Wirkungsweise der verschiedenen Inhalte im Dharma entsprechen den hier gegebenen Erklärungen.

### Geistige Disziplin halten

Weiterhin ist für eine wirksame Meditation eine bestimmte geistige Disziplin sehr wichtig. Die verschiedenen Punkte der geistigen Disziplin sollte man mit allem Eifer einhalten. Um ein Beispiel zu geben: Wenn Wasser in einer Erdmulde ruhig stehengelassen wird, ist es ganz klar. Der Schmutz liegt unten, und das klare Wasser befindet sich oben. Genauso sollte unser Geist während der Meditation ganz ruhig und klar sein, frei von aufgewühltem Schmutz. Jedoch haben unsere unheilsamen Handlungen von Körper, Sprache und Geist, die wir recht regelmäßig durchführen, den Effekt, unseren Geist unklar zu machen. So ist er wie das aufgewühlte Wasser in der Erdmulde.

Manche mögen sich vielleicht denken: "Ich möchte zwar gern meditieren, aber eine geistige Disziplin gelingt mir nicht. Dann laß ich es wohl am besten ganz bleiben." Diese Gedanken sollte man nicht haben. Aus den verschiedenen Punkten der geistigen Disziplin sollte man einhalten, was man kann, mit dem Übrigen kann man eben nichts machen. Eine einzige Disziplin zu halten, ist schon besser als gar keine. Wenn zum Beispiel jemand, der ständig lügt, schimpft und Leute auseinanderbringt mit seinen Reden, nur versucht, etwas weniger zu lügen, zu schimpfen und Leute auseinanderzubringen, verfolgt er bereits eine geistige Disziplin, und zwar in demselben Maß, wie er versucht, die Laster abzuschwächen. Oder wenn ein anderer, der sehr viel

stiehlt und immer irgendein Tier töten muß, allein schon damit beginnt, weniger zu stehlen und manchmal ein Tier am Leben zu lassen, befolgt er in diesem Maß bereits eine geistige Disziplin. Wer aufpaßt, ist wir selbst. Auf was man aufpassen sollte, sind der eigene Körper, die eigene Sprache und der eigene Geist. In dem Maß, wie man diese drei in eine heilsame Richtung lenken kann, befolgt man bereits eine geistige Disziplin. Für den, der Dharma ausübt, ist es selbstverständlich besser, mehr geistige Disziplin einzuhalten. Auch wenn Dharma nicht geübt werden soll, ist es dennoch vorteilhafter, sich von falschen Handlungen fernzuhalten. Im gleichen Maß wird man als edlerer Mensch angesehen. So wird durch das Einhalten einer geistigen Disziplin einerseits das Benehmen feiner, andererseits werden die Ursachen für Leid in der Zukunft wesentlich verringert.

Eine weitere wichtige Eigenschaft für die Meditation ist Genügsamkeit und Zufriedenheit. Es ist ganz allgemein gut, genügsam und zufrieden zu sein; denn letztlich gehen alle Wirren, alles Verlangen und alle Schwierigkeiten darauf zurück, daß man irgendetwas mehr möchte als das, was man hat, sei es im Dharma oder in weltlichen Belangen. Ständig denkt man an die Dinge, die man noch haben möchte. Durch solches Denken werden die entsprechenden Handlungen von Körper und Sprache ausgeführt, und diese Tätigkeiten hindern einen schließlich daran, Dharma wirklich auszuüben. Darum sollte man Genügsamkeit üben.

Zufriedenheit ist, wenn man sich mit dem Erreichten zufrieden gibt. Hat man aber noch den Wunsch nach mehr oder etwas anderem, ist das ein Mangel an Zufriedenheit.

Sie mögen sich fragen, was diese langen Erklärungen bedeuten. Am Anfang wurde gesagt, daß zum Gelingen einer Meditation viele Vorbereitungen zu treffen sind. Dies waren die Vorbereitungen.

Manche von Ihnen mögen nach diesen Erklärungen vielleicht denken: "Um mit der Zufriedenheit und Genügsamkeit zurechtzukommen, sollte ich mein Studium oder meine Arbeit an den Nagel hängen, um mich nur noch der Meditation zu widmen." Dieser Gedanke mag gerechtfertigt sein, wenn man wirklich schon imstande ist, eine Meditation durchzuführen, die zum letztendlichen Ziel führt. Sonst besteht die Gefahr, einerseits sein Studium oder seine Arbeit zu verlieren, andererseits mit der Meditation auch nichts zu erreichen und sozusagen zwischen zwei Stühlen zu sitzen. Man sollte lieber sein Studium beenden, und wenn man dann meditieren will, kann man es damit versuchen, sollte es nicht klappen, hat man immer noch die Möglichkeit, eine gute Arbeit zu finden, da die entsprechende Ausbildung schon abgeschlossen ist.

## Die Meditationshaltung

Um wirklich gute Meditation durchführen zu können, sind die eben genannten äußeren und inneren Vorbereitungen notwendig. Setzen wir uns jetzt zur Meditation hin, ist der meditierende Teil in uns der Geist, die

körperliche Haltung jedoch kann der Meditation sehr zur Hilfe kommen. Es gibt unzählige Haltungen während der Meditation, da es auch viele verschiedene Arten der Meditation gibt. Jede Haltung ist einer bestimmten Art der Meditation sehr zuträglich. Die Haltung bei der Meditation hilft dieser, sie ist jedoch nicht das Wichtigste. Das Wichtigste sind die Gedanken. Es gibt manche Leute, die mit gekreuzten Beinen vor Schmerzen kaum meditieren können. Für sie ist es wahrscheinlich günstiger, die Beine auszustrecken. Andere wiederum können unmöglich auf dem Boden sitzen. Für sie ist es besser, auf einem Stuhl zu sitzen. Am besten richtet man sich so ein, wie es dem eigenen Geist am vorteilhaftesten für die Meditation ist. Wem der Sitz mit gekreuzten Beinen starke Knieschmerzen verursacht, kann sich wohl so hinsetzen und so tun, als meditiere er; seine Gedanken werden jedoch ständig auf das Knie gerichtet sein, da es ihm Schmerzen bereitet. Das nimmt seine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Da uns das alles aus eigener Erfahrung klar sein dürfte, sollten wir uns so einrichten, wie es für den Geist am angenehmsten ist.

Die bekannteste Haltung ist die mit gekreuzten Beinen und im Schoß aufeinandergelegten Händen. Das geschieht nicht, um den Meditierenden möglichst schön erscheinen zu lassen oder um deutlich zu machen, daß er meditiert. Diese Haltung hat seinen ganz besonderen Zweck. Wollte man alle Punkte für diese Haltung genau erklären, müßte man viele Faktoren auf dem Weg zur Erleuchtung und viele Eigenschaften in Verbindung mit dem Zustand der Erleuchtung erklären. Ich will nur einige wenige Gesichtspunkte erläutern, die sich auf die momentane Wirkung dieser Haltung beziehen.

Durch die Verschränkung der Beine wird der Geist im allgemeinen etwas klarer und schärfer. Sie bewirkt, daß die Schläfrigkeit und Trübheit des Geistes nicht so schnell auftritt. Zum Beispiel ist jemand in gestreckter Haltung auf einem Bett liegend dem Schlaf wahrscheinlich näher als jemand, der mit gekreuzten Beinen da sitzt.

Weiterhin sind Stadien in der Meditation zu erreichen, in denen man sehr lange in einer bestimmten Konzentration verweilen kann. In einem solchen Zustand hat diese Stellung dann den Vorteil, daß der Körper in einer festen Position bleibt.

Alle Punkte der Meditation zusammengefaßt, ergeben zwei Kategorien: der Weg der Mittel und der Weg des Verständnisses. Die rechte Hand symbolisiert den Weg der Mittel, die linke den Weg des Verständnisses. Die Hände über dem Schoß zusammengelegt symbolisieren das Erreichen des letztlichen Zieles, die Vereinigung der beiden Wege. Es gibt eine Reihe weiterer Symboliken für diese Haltung, doch diese eine soll hier genügen. Die meisten halten die linke Hand unter der rechten. Das symbolisiert die verschiedenen Punkte der Meditation, die verstanden werden müssen. Mit diesem Verständnis können die verschiedenen Mittel angewendet werden, die dann zum eigentlichen Erfolg führen.

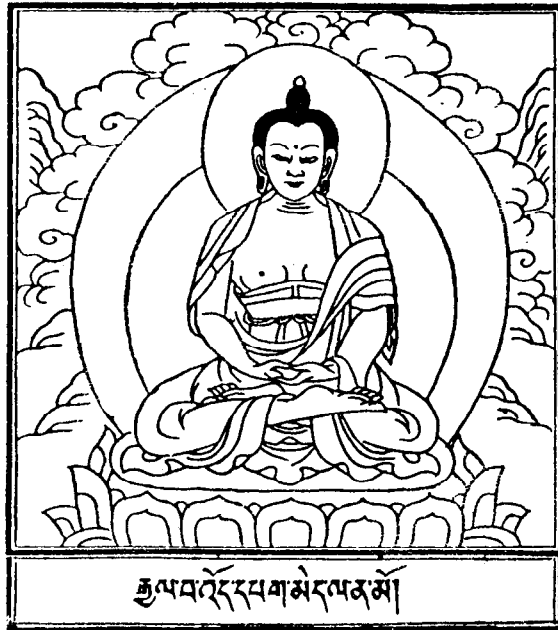
Wollen wir irgendeine Arbeit mit unseren Händen ausführen, so müssen wir die Arbeit erst gesehen haben. Genauso müssen wir bei der Meditation die verschiedenen Punkte mit dem Auge des Verständnisses gesehen haben, bevor wir die Mittel anwenden und die Arbeit ausführen können. Wenn die Hände auf diese Weise in den Schoß gelegt werden, ist der Körper aufrecht. Ein aufrechter Körper bewirkt, daß die verschiedenen Kanäle im Körper ebenfalls in einer geraden Position sind. Erst dann fließen die subtilen Winde in diesen Kanälen wesentlich leichter. Mit "Wind" ist hier nicht der gewöhnliche, äußere Wind gemeint, sondern subtile Winde oder Energieströmungen, die die Basis für den Geist bilden. Können diese Windenergien in ihren Kanälen gut fließen, bewirkt das einen klaren und schärferen Geist. Dies ist der Grund dafür, den Körper aufrecht zu halten.

Der Kopf ist leicht nach vorn geneigt. Er wird weder zu weit nach unten noch zu weit nach oben gehalten. In Höhe des Adamsapfels befindet sich ein aufwärtsstrebender Wind, der besonders mit der Sphäre der Hitze in Verbindung steht, der besonders ein Steigen der Hitze im Körper verursacht. Ein Steigen dieser Hitze im Körper verursacht Schwellen des Nackens, Trockenheit im Hals, brennende Augen und andere unangenehme Effekte. Ein nach vorne Nicken des Kopfes verhindert ein Aufsteigen der Sphäre der Hitze nach oben. Der Wind wird nach unten gehalten.

Die Augen werden im allgemeinen offen gehalten. Sie sind auf einen Punkt in Höhe der Knie gerichtet. Der Sehsinn verursacht am häufigsten die Ablenkung des Geistes. Im allgemeinen sind alle fünf Sinne für die Ablenkung des Geistes verantwortlich, unter diesen ist der Sehsinn jedoch der problematischste. Um dem Sehsinn gewissermaßen den Weg abzuschneiden, werden die Augen auf diesen Punkt nach vorne gerichtet. Beim Sitzen in Meditation sollen Sie ganz vergessen, was sie sehen, und sich nicht darum kümmern, was dort vor sich geht. Das genaue Hinschauen stört nicht nur, sondern es wird noch zusätzlich Augenschmerzen verursachen.

Zähne und Lippen sollen bei der Meditation in angenehmer Position gehalten werden, weder krampfhaft geschlossen, noch krampfhaft aufgesperrt. Die Zunge sollte ganz entspannt gegen den Gaumen gelegt werden. Dies ist auch ein Gegenmittel für das Aufsteigen der Hitze, wodurch ein Austrocknen des Gaumens verursacht werden könnte.

Die Meditierenden sitzen aus diesen Gründen in oben genannter Position. Wenn sie sich selbst zur Meditation setzen und diese Haltung annehmen, sollten Sie die Gründe dafür kennen. Sicher ist Ihnen allen bekannt, daß es sehr angenehm ist, ein Kissen unter dem Rückenteil zu haben, um etwas höher zu sitzen. Wenn man nicht gewöhnt ist, die Hände im Schoß zu halten, mag es etwas mühsam sein und Schmerzen verursachen. Daher ist es einfach, etwas darunter zu legen. Beim Meditieren besteht gar keine Eile. Setzen Sie sich ruhig gemütlich hin und entspannen Sie sich. Wenn man sehr aufgeregt ist oder der normale Wirbel im Geist besteht,



Buddha Amitābha, der Buddha des Unendlichen Lichts, einer der fünf Dhyani-Buddhas; jener Buddha, der im Reinen Land von Sukhāvati herrscht.

ist es wie aufgewühltes Wasser, das mit dem Schmutz verbunden ist. Wenn Sie sich ruhig hinsetzen, löst sich der Schmutz vom Wasser und es wird klarer.

Wie ich schon erwähnt habe, ist eine starke feste Bewußtheit bei der Meditation sehr wichtig. Das kann man zuerst dadurch erreichen, daß man im Geist die Bewegung des Bauches bei der Atmung beobachtet, wenn man daran Spaß hat. Man sollte nur solche Übungen machen, die einem auch wirklich gefallen. Eine weitere Möglichkeit wäre, den Atem zu verfolgen, sich des Atems bewußt zu werden und so seine Bewußtheit zu stärken. Man sollte die natürlichen Bewegungen des Bauches und des Atems mit dem Geist beobachten und keine forcierten Bewegungen machen, sonst besteht die Gefahr, daß diese Beobachtungen nur ein Mittel zur weiteren Zerstreuung des Geistes werden. Wenn man dann mit einem solchen Mittel eine feste Bewußtheit erreicht hat, kann man über ein Objekt meditieren, sei es eine bestimmte Gottheit, Śūnyatā oder was immer, oder auch eine Achtsamkeitsmeditation durchführen.

Bei schlechter Gewohnheit wird der Geist gleich auf ein anderes Objekt abgelenkt sein. Dann muß man ihn wieder zurückbringen und auf das ursprüngliche Objekt richten, von dem er nach einiger Zeit wahrscheinlich wieder abgelenkt wird; dann muß man ihn eben wieder zurückbringen - und so sollte man weiter meditieren.

Die konzentrative Meditation auf ein bestimmtes Objekt ist relativ mühsam, deshalb können Sie jetzt, da Sie den Unterricht erhalten haben, über die verschiedenen Punkte des Unterrichts meditieren und dies noch einmal ins Gedächtnis rufen.

Nach einer mündlichen Übersetzung von Bhikṣu Jampa Loongtok (Helmut Gassner).