

# AUF DEM WEG ZUR GEISTIGEN FREUDE

*In »Tibet und Buddhismus« 4/91 veröffentlichten wir Teil IV des Mähāmudrā-Meditationskurses von Geshe Rabten unter dem Titel »Auf dem Weg zur Geistigen Freude« (Teil I und II siehe Zentrumsnachrichten 4/89 und 2/90, Teil III siehe »Tibet und Buddhismus« 3/91). Im letzten Teil gab Geshe Rabten eine kurze Einführung in die Natur des Geistes. Die Kenntnis der Natur des Geistes ist erforderlich für die Śamatha-Meditation, bei der man sich auf den Geist als Objekt richtet. Im folgenden soll mit den Erklärungen über die Entwicklung von Śamatha begonnen werden.*



**B**eim Meditieren besteht kein Grund zur Eile. Setzen Sie sich in aller Ruhe hin, entspannen Sie sich und versuchen Sie, sich von störenden Gedanken freizumachen. Dann können Sie entweder den Atem beobachten, weitere Satipatthana-Übungen machen oder eine andere Meditation beginnen. Zur Entwicklung von *Samatha* braucht man im allgemeinen nicht den Geist als Objekt zu nehmen. In Verbindung mit *Mahāmudrā* jedoch gibt es einen besonderen Grund dafür, was noch genauer erklärt werden wird. Die vorbereitenden Übungen für *Mahāmudrā* erfordern ganz bestimmte Voraussetzungen: Man führt die Meditationen mit großem Vertrauen auf das Objekt der Zufluchtnahme durch und erbittet auch seine Hilfe. Ebenso ist es bei diesen Meditationen nötig, eine starke Verbindung zu einem Lama zu haben oder zu jemandem, der diese Meditation erklären kann, so daß man beim Meditieren zwischen durch kontrolliert wird und dann weitere Unterweisungen erhält, um mit der Meditation fortfahren zu können.

## Vertrauen in den Lama

**W**enn die Voraussetzungen für die Meditation erfüllt sind, so sollte man sie damit beginnen, daß man sich im Geist den Lama vorstellt, von dem man die Unterweisungen über *Mahāmudrā* erhalten hat. Diese Vorstellung erfordert ein besonderes Vertrauen, eine besondere Sympathie zu diesem Lama; zudem muß der echte Wunsch vorhanden sein, die Meditation durchzuführen. Fehlen diese Voraussetzungen, so ist diese Meditation nicht unbedingt angezeigt. Man visualisiert also vor sich im Raum den Lama seines Vertrauens. Im Geiste verneigt man sich vor ihm, bringt ihm verschiedene Opfergaben dar und bekennt seine unheilbaren Handlungen auf die Art und Weise, wie ich es bereits erklärt habe (vgl. Teil IV). Man freut sich über die vielen guten Handlungen des Lama und bittet ihn, möglichst für lange Zeit *Dharma*-Unterweisungen zu geben. Auf diese Weise führt man das „Siebengliedrige Gebet“ durch. Da man den Wunsch hat, die *Samatha*-Meditation mit der

Natur des Geistes als Objekt durchzuführen, sollte man in folgender Weise üben: Man bittet den Lama um seinen Segen, daß die Meditation gut gelingen und keine Hindernisse auftreten mögen. Je größer das Vertrauen in den Lama ist, desto stärker und wirkungsvoller können diese Gedanken wirksam werden. Diese Bitte aus tiefstem Herzen bewirkt, daß sich der Lama in Licht auflöst. Sie können sich das Licht gelb vorstellen, und zwar von der gleichen Größe wie die visualisierte Gestalt des Lama. Stellen Sie sich vor, wie dieses Licht durch Ihren Scheitel eindringt und mit Ihnen verschmilzt. Dabei erinnert man sich der Güte des Lama und ist von tiefer Dankbarkeit und Vertrauen zu ihm erfüllt. Dieser Zustand ist von Glück und Freude begleitet, und man verharnt eine Weile darin.

Besitzt man tiefes Vertrauen und große Zuneigung zum Lama, und besteht auch von seiner Seite eine besondere Zuneigung, so wird diese Meditation den Geist in unvergleichlicher Weise verändern. Ist dies nicht der Fall, so kann man zwar die Meditation ebenfalls durchführen, es wird aber mehr eine Imitation bleiben. Manche denken vielleicht, daß diese Meditation dem Lama nützt. Das ist jedoch nicht der Fall. Sie dient lediglich dazu, den eigenen Geist zu entwickeln und zu verändern. Der Lama wird durch diese Meditationen weder besser noch schlechter.

## Den Prozess wiederholen

**I**n diesem Zustand von Vertrauen und Glück sollte man eine Zeitlang verharren und sich nicht an Vergangenes oder an irgendwelche Zukunftspläne erinnern. Man sollte alle Gedanken beiseite lassen und nur in dem Gedanken des Vertrauens und des Glücks verharren. Wenn man sich auf die Natur dieses Gedankens richtet, erkennt man, daß er klar und durchsichtig ist, frei von Form und Materie. Auf diese Weise wird der Geist auf die Natur des Geistes gerichtet: Ein Aspekt des Geistes, die Vergegenwärtigung, erfaßt die Natur des Geistes.

Auch als Anfänger kann man die Meditation so beginnen. Nachdem der Geist das Objekt erfaßt hat, wird es jedoch zunehmend unklarer

und schwächer werden. Dann stellt man sich wieder den Lama im Raum vor, bringt Opfergaben dar, spricht Verse der Verehrung und macht die gleichen Bitten wie zuvor, vielleicht etwas kürzer. Man stellt sich vor, daß der Lama sich in Licht auflöst und in einen eintritt, bis man wieder jenen Zustand von Vertrauen und Glück erreicht. Wiederum untersucht man die Natur dieses Zustands, macht sich bewußt, daß er etwas Klares, Durchsichtiges und Erhellendes ist, und hält dann seinen Geist auf diese Natur des Geistes gerichtet, ohne Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft. Wenn das Erfassen der Natur des Geistes erneut abnimmt, beginnt man wieder von vorne, mit der Visualisation des Lama und so weiter, solange man eben meditiert.

Wiederholt man diesen Prozeß immer wieder, so wird es auch immer leichter fallen, sich der Natur des Geistes bewußt zu werden — und die Vergegenwärtigung der Natur des Geistes wird stärker und fester werden. Ist diese Vergegenwärtigung gestärkt, kommt ein weiterer Geistesfaktor hinzu: die wachsame Selbstbeobachtung. Dieser Geistesfaktor untersucht, ob die Art und Weise, wie der Hauptgeist sein Objekt erfaßt, richtig ist oder nicht.

Das Objekt, auf das Sie sich richten, ist also die Natur Ihres Geistes; und das, was auf die Natur des Geistes gerichtet ist, ist ebenso der eigene Geist, und zwar der Geistesfaktor der Vergegenwärtigung. Und das, was wiederum untersucht, ob die Vergegenwärtigung die Natur des Geistes richtig erfaßt oder nicht, ist der Geistesfaktor der Selbstprüfung.

Es sind also zwei Geistesfaktoren im Spiel, die die Natur des eigenen Geistes erfassen: Die Selbstprüfung bemerkt, wenn in diesem Prozeß die Vergegenwärtigung schwächer wird. Dadurch kann die Vergegenwärtigung versuchen, sich des Objekts wieder stärker bewußt zu werden und es klarer zu erfassen. Die Selbstprüfung paßt ständig auf, ob die Vergegenwärtigung das Objekt noch richtig erfaßt oder nicht. Auf diese Weise kann man weitermachen, ohne den ganzen Prozeß der Visualisation des Lama und so weiter ständig wiederholen zu müssen. Auf dieser Stufe ist die Meditation jedoch schon sehr subtil. Um

ein Beispiel zu geben: Wenn man einen Teller mit dünner Suppe trägt, muß man einerseits aufpassen, die Suppe nicht zu verschütten, und andererseits auf den Weg achtgeben. So sind die Augen hauptsächlich auf den Weg gerichtet und nebenbei noch auf die Suppe. Ähnlich ist es in dieser Meditation. Die Vergegenwärtigung ist auf die Natur des Geistes gerichtet — wenn Sie die Suppe tragen, sind ihre Augen auf den Weg und die Suppenschale gerichtet —; und die Selbstprüfung achtet darauf, ob die Vergegenwärtigung das Objekt richtig erfaßt oder nicht — genauso paßt ein Teil ihrer Aufmerksamkeit auf, ob die Suppe überschwappt oder nicht. Oder anders: Sie tragen den Teller voll dünner Suppe. Die Hände müssen den Teller halten — das entspricht der Vergegenwärtigung, die das Objekt im Bewußtsein hält. Das Objekt — der Teller mit Suppe — entspricht dem Meditationsobjekt, der Natur des Geistes; und die Augen, die aufpassen, ob die Suppe überschwappt oder nicht, entsprechen der Selbstprüfung, die achtgibt, ob die Vergegenwärtigung ihr Objekt auch richtig hält oder nicht. Ganz gleich, welche Meditation Sie durchführen — Sie brauchen immer die zwei Faktoren Vergegenwärtigung und Selbstprüfung, die durch die Meditation auch immer weiter zu entwickeln und zu stärken sind.

Ich habe anfangs erwähnt, daß man zwar jedes Objekt zur Entwicklung von Śamatha verwenden kann, daß jedoch ein besonderer Grund dafür besteht, als Vorbereitung für die Mahāmudrā-Meditation die Natur des Geistes als Objekt der Śamatha-Meditation zu nehmen. Bei einem gewöhnlichen Objekt, das zum Beispiel Farbe und Gestalt besitzt, besteht die Gefahr, daß der Geist durch sie abgelenkt wird und Gedanken entstehen, die nicht in die Meditation gehören. Die Natur des Geistes, speziell Ruhe und Glück im Geist, ist jedoch ein ganz besonderes Objekt, bei dem solche Nachteile nicht auftreten können.

## Die Vergegenwärtigung aufrechterhalten

**M**editationen sind auch geistige Anstrengung, was oft dazu führt, daß der Körper

sich verkrampft und gewissermaßen zusammenzieht. Das ist jedoch nicht nötig; es ist besser, mit der Zeit diese Verkrampfungen zu lösen. Der Körper sollte entspannt sein, ebenso wie der Geist. Im Geist jedoch sollte die Vergegenwärtigung fest sein, denn wenn Sie auch die Vergegenwärtigung entspannen, ist es vorbei mit der Meditation. Man sollte sich fest und klar des Meditationsobjekts bewußt sein; der Rest des Geistes sollte jedoch entspannt sein, genauso der Körper. Wenn Sie zum Beispiel mit Ihrer Mala in der Hand draußen im Park spazieren gehen, so sind Sie ganz entspannt, Ihr Körper, Ihre Hand ist entspannt aber die Mala halten Sie fest. Entspannen Sie nämlich auch das Festhalten der Mala, liegt diese bald am Boden. Ähnlich ist es mit der Meditation. Ebenso wie Sie beim Spazieren gehen Ihre Hand entspannen, aber die Mala darin festhalten können, sollten Sie auch bei dieser Meditation Körper und Geist entspannen, aber die Vergegenwärtigung fest auf das Objekt gerichtet halten.

Bald werden dann irgendwelche Konzeptionen und Vorstellungen kommen, die nicht in die Meditation gehören und die die Vergegenwärtigung des Objekts zerstören. Dagegen muß man vorbeugende Mittel anwenden. Versucht man ernsthaft, diese Meditation durchzuführen, wird man wahrscheinlich feststellen, daß die störenden Gedanken sehr zahlreich und auch sehr stark auftreten. Man hat dann den Eindruck, daß diese Gedanken in der Meditation in einem nie gekannten Ausmaß auf einen einströmen, und man wundert sich: »Als ich nicht meditierte, hatte ich keine solche Gedanken, und jetzt, wenn ich mich hinsetze, kommen sie in solcher Fülle!« In Wirklichkeit jedoch kann man außerhalb der Meditationen eigentlich nicht mehr von störenden Gedanken reden, da unser Geist im Moment ausschließlich aus solchen besteht. Unsere geistige Aktivität gleicht im Grunde der eines Verrückten, dessen Geist nur aus solchen ungeordneten Gedanken besteht. In der Meditation wird einem dies erst einmal klar. Es sind nicht mehr Gedanken geworden, sondern man wird sich ihrer Vielzahl erstmalig bewußt. Die Selbstprüfung muß dann in der Meditation darüber wachen, daß

keine solchen störenden Gedanken bleiben. Sobald ein ablenkender Gedanke aufgetreten ist, muß man ein Gegenmittel anwenden.

Es gibt verschiedene Gegenmittel; manche sind zum Beispiel für den Anfang der Meditation bestimmt, solange die eigene Vergegenwärtigung noch nicht sehr stark ist. Hat die Vergegenwärtigung im Laufe der Entwicklung eine gewisse Stärke erreicht, gibt es wiederum andere Mittel zur Beseitigung störender Konzeptionen. Wenn Sie zum Beispiel die Oberfläche eines Sees betrachten, können Sie manchmal Wellen feststellen. Diese Wellen sind im Grunde nichts anderes als das Wasser des Sees, es ist nur eine Wölbung der Oberfläche. Ist Ihr Geist in der Meditation relativ ruhig, ist er wie ein See. Tritt dann ein störender Gedanke auf, ist er wie eine Welle auf dem See. Dieser Gedanke ist in seiner Natur nichts anderes als der Geist selbst; er ist ein Teil des Geistes. Wenn auf dem See eine Welle entsteht, wird sie früher oder später wieder in den See zurücksinken. Es ist noch nicht vorgekommen, daß sich eine Welle selbständig gemacht hat und davongeflogen ist. Und wenn ein störender Gedanke im Geist aufgetreten ist, wird er irgendwann wieder in den Geist zurücksinken; er kann sich ebensowenig selbständig machen und davonfliegen.

## Gedanken einfach beobachten

**N**ehmen wir einmal an, am Anfang der Meditation wäre ein störender Gedanke aufgetreten und unsere Vergegenwärtigung wäre noch nicht stark genug, ihn zu beseitigen. Würde man nun mit Gewalt versuchen, diesen Gedanken zu beseitigen, so wäre das nur ein weiterer Umstand, um den Geist aufzuregen. Beim Auftreten des störenden Gedankens sollte man daher nicht versuchen, diesen zu unterdrücken, sondern einfach die Vergegenwärtigung, die erst auf das Meditationsobjekt gerichtet war, nun auf diesen Gedanken richten und sich seiner bewußt werden; einfach zuschauen, was er macht. Das verursacht keine Aufregung im Geist. Wenn die Vergegenwärtigung diesen störenden Gedanken lediglich betrachtet und beobachtet, hat

er die Eigenschaft, sich einfach wieder zurückziehen und im Geist zu verschwinden – genau wie die Welle im See. Ist der störende Gedanke verschwunden, richtet man die Aufmerksamkeit wieder auf die klare und durchsichtige Natur des Geistes und wird sich wieder dieser Natur bewußt. Tritt danach wieder ein neuer Gedanke auf, betrachtet man auch diesen – wie er aussieht, was er macht, – er wird dann ganz von selbst wieder verschwinden.

Man betrachtet ihn einfach folgendermaßen: Woher kommt der Gedanke, wohin gehört er, was macht er? Er kommt von nirgendwoher, gehört nirgendwohin und macht nichts Besonderes. Und da man keine Antwort auf diese Fragen geben kann, wird er sich von selbst wieder zurückziehen,

Meditiert man auf diese Weise – die Vergegenwärtigung manchmal auf das Meditationsobjekt gerichtet, manchmal, wie beschrieben, auf störende Gedanken, und dann wieder auf das Objekt – so wird die Fähigkeit, sich des Objekts bewußt zu bleiben, wachsen und die Vergegenwärtigung fester werden. Mit zunehmender Stärke der Vergegenwärtigung wird es von einem bestimmten Punkt an nicht mehr notwendig sein, die wachsame Selbstprüfung ganz absichtlich auf das Objekt zu richten; allein durch die verstärkte Vergegenwärtigung wird die Selbstprüfung ganz von selbst darauf achten, ob die Vergegenwärtigung das Objekt richtig erfaßt. Durch solche Meditationen wird unser Geist sehr klar und durchsichtig, ähnlich einem ruhigen, glatten See. Das ist eine sehr gute Voraussetzung, um klare, richtige Gedanken zu haben. Hat die Vergegenwärtigung im Laufe der Entwicklung dann ein relativ starkes Maß erreicht, ist es möglich, die störenden Gedanken zu beseitigen, indem man sie nicht mehr betrachtet, sondern einfach beiseiteschiebt.

---

Im Anschluß an die Unterweisung konnten die Seminarteilnehmer Geshe Rabten Fragen stellen, die nachfolgend abgedruckt sind:

*Wo ist die Vergegenwärtigung ?  
Womit vergegenwärtige ich mir etwas ?*

Auf Tibetisch bedeutet Vergegenwärtigung Erinnerung oder konzentriertes Bewußtmachen von etwas Bestimmten. Diese Erinnerung, Bewußtmachung oder Vergegenwärtigung ist ein Teil unseres Geistes. Der Geist wiederum existiert in Verbindung mit den Windenergien innerhalb der entsprechenden Kanäle im Körper. Vergegenwärtigung ist einfach der Faktor unseres Geistes, der sich etwas bewußt macht, sich an etwas erinnert, an etwas denkt. Man denkt zum Beispiel, »morgen muß ich zur Arbeit«, man erinnert sich daran, ist sich dessen bewußt, vergegenwärtigt sich, daß man morgen zur Arbeit will. Oder: Sie erinnern sich an irgendein Objekt. Solange Sie sich daran erinnern, sind Sie sich des Objekts bewußt, Sie vergegenwärtigen es sich. Wenn die Erinnerung erloschen ist, sind Sie sich des Objekts nicht mehr bewußt, die Vergegenwärtigung des Objekts ist verschwunden. Zum einen Zeitpunkt erfaßt die Vergegenwärtigung das Objekt; zum anderen Zeitpunkt nicht mehr. Genauso ist es bei der Meditation über ein bestimmtes Objekt: Solange Sie sich dieses Objekt klar vergegenwärtigen und es erfassen, meditieren Sie richtig darüber. Wenn Sie das Objekt verloren haben und es sich nicht mehr vergegenwärtigen, ist die Meditation unterbrochen worden.

*Ist es besser, in seiner Praxis am Anfang immer das gleiche Meditationsobjekt zu nehmen, oder kann man auch wechseln, auf eine Gottheit, auf die Kanäle und so weiter?*

Im allgemeinen gibt es zwei Arten von Meditationen: Die konzentrierte Meditation, in der man sich auf ein Objekt konzentriert, und die analytische Meditation – wie die meditative Übung von Erbarmen, die Meditation über Vergänglichkeit und dergleichen, in der man viele verschiedene Punkte betrachtet und darüber nachdenkt. Dazu gehören zum Beispiel auch Satipatthana-Meditationen. Wenn sie daher analytische Meditationen durchführen, wechseln Sie natürlich Ihr Objekt. Sie untersuchen einen gewissen Sachverhalt und richten dann Ihre Selbstprüfung auf ein weiteres Objekt. Bei solchen Meditationen

stört es nicht, verschiedene Objekte zu nehmen; im Gegenteil, es hilft der Meditation. Die meisten Leute verstehen unter Meditation nur die konzentrierte Meditation. Es ist ihnen selten bewußt, daß es auch noch die analytische oder untersuchende Meditation gibt. Will man konzentrierte Meditation ausüben, so muß man sich für ein Objekt entscheiden und dieses vor Beginn der Meditation genau untersuchen. Hat man sich für ein Objekt entschieden, sollte man die konzentrierte Meditation nur noch mit diesem einen Objekt durchführen. Wechselt man nämlich von einem Objekt zum anderen, so scheint das neue Objekt jeweils am Anfang interessant, attraktiv und leicht zu fassen, aber mit der Zeit wird es unklar, und die Meditation wird dann nicht mehr so gut weitergehen.

*Ist diese Meditation eine konzentrierte oder eine analytische Meditation?*

Diese Konzentration auf die Natur des Geistes ist eine konzentrierte Meditation.

*Ist es denn nicht ein analytisches Vorgehen? Man soll doch feststellen, wie die Vergegenwärtigung den Geist erfaßt.*

Bevor man die Śamatha-Meditation mit der Natur des Geistes als Objekt beginnt, muß man natürlich die Natur des Geistes untersuchen und ein Verständnis davon erlangen. Zu diesem Zeitpunkt des Nachdenkens handelt es sich um eine analytische Meditation. Hat man jedoch sein Bewußtsein ganz fest auf die Natur des Geistes gerichtet, ist es eine konzentrierte Meditation. Es ist zwar die Selbstprüfung da, die nachsieht, ob die Vergegenwärtigung das Objekt richtig erfaßt oder nicht, aber die Vergegenwärtigung untersucht nicht, ob das Objekt nun gut oder schlecht ist, sondern erfaßt es einfach: Das ist das Kriterium für eine konzentrierte Meditation. Bei dieser Konzentration ist man sich ganz der Natur des Geistes bewußt, das heißt dieser Aspekt der Vergegenwärtigung des Geistes ist ganz auf die Natur des Geistes ge-

richtet und hält diese fest. Man untersucht nicht, wie die Natur des Geistes jetzt ist, sondern man ist nur darum bemüht, sie im Bewußtsein zu halten. Natürlich paßt die Selbstprüfung nebenbei auf, ob nicht irgendwelche störenden Gedanken kommen. Aber es ist insofern keine analytische Meditation, als man das Objekt nicht analytisch untersucht; es ist lediglich ein Festhalten des Objekts. Erinnern Sie sich an das Beispiel mit dem Suppenteller: Man hält den Teller mit beiden Händen fest, man arbeitet nicht daran herum, sondern hält ihn nur fest, und die Augen passen auf, daß nichts überschwappt. Wenn man meditiert, sollte man ein Objekt wählen, das einem Freude macht, zu dem man sich hingezogen fühlt, sei es eine Gottheit oder ein anderes Objekt. Als Objekt der Samatha-Meditation nimmt man im allgemeinen die Gestalt des Buddha, da sich die meisten von dieser Form angezogen fühlen und durch die Vergegenwärtigung des Buddha besonders viele Verdienste angesammelt werden.

***Kann man mit den Anweisungen, die wir hier über Samatha bekommen, gleich beginnen, oder bedarf es noch einer besonderen Einweisung oder Einweisung?***

Man kann ruhig gleich mit diesen Meditationen anfangen. Damit sie jedoch perfekt gelingen, wäre es gut, sie unter Anweisung von jemandem zu machen, der einem weiterhilft. Für die Durchführung der Meditation braucht man jedoch keine Ermächtigung oder Erlaubnis.

***Es heißt, daß die Eigenschaften des Buddha sich in verschiedenen Gottheiten manifestieren. Muß man, um diese Eigenschaften zu erreichen, über alle Gottheiten meditieren, oder genügt es, über eine Gottheit allein intensiv zu meditieren?***

Allgemein ist das erhabene Bewußtsein des Buddha von der Art, daß es sich zu jeder Zeit und an jedem Ort in der Form manifestiert, durch die irgendein Nutzen oder eine Hilfe bewirkt wird. Deshalb ist es nicht notwendig, über alle Gottheiten zu

meditieren, um die Eigenschaften des Buddha zu erlangen. Wenn man über eine dieser Gottheiten konsequent und richtig meditiert, wird man nicht nur sämtliche Eigenschaften und Qualitäten des Buddha erreichen, sondern zugleich auch die der verschiedenen Gottheiten. In Verbindung mit der Meditation über eine Gottheit ist es möglich, das letzte Ziel der Entwicklung des Geistes zu erlangen — den Zustand und das höchste Bewußtsein des Buddha. Da alle diese Gottheiten eine Manifestation des erhabenen Bewußtseins des Buddha sind, erlangt man mit diesem Bewußtsein gewissermaßen die Wurzel all dieser verschiedenen Manifestationen des Buddha-Geistes.

***Die Vergegenwärtigung ist doch ein Teil des Geistes; aber in dem Beispiel mit dem Suppenteller sind die Hände etwas Getrenntes von der Suppe, oder zum Beispiel der Hund an der Leine ist auch ein Getrenntes. Wie geht das, wenn man sich des eigenen Geistes bewußt werden soll?***

Es ist richtig, daß die Vergegenwärtigung ein Teil des Geistes ist. Meistens jedoch sind wir uns nur äußerer Phänomene bewußt, denken an äußere Phänomene und verwenden unseren Geist nur, um irgendwelche materiellen Dinge wahrzunehmen. Nun sollen Sie die Natur Ihres eigenen Geistes wahrnehmen. Das ist sehr schwierig, wenn man das vielleicht noch nie versucht hat. Sie haben also die Vergegenwärtigung, die ein Teil des Geistes ist und gleichzeitig die Natur des Geistes erfassen soll. Das zu erfassende Objekt und das Subjekt sind das gleiche, beide sind in ihrer Natur klar und durchsichtig, beide sind der gleiche Geist. Der einzige Unterschied besteht darin, daß sie nicht eins sind; denn der eine von ihnen ist der Erfassende und der andere das Erfasste. Es ist nicht leicht, das zu verstehen. Das liegt wahrscheinlich daran, daß wir die Natur des Geistes bisher nie klar erfaßt haben; sonst hätten wir wohl keine Schwierigkeiten damit, daß ein Teil des Geistes den anderen wahrnimmt. Wenn zum Beispiel Haß aufsteigt, so ist Haß ein Teil des Geistes. Den

Haß können Sie leicht beobachten, wie er aufsteigt und seine Arbeit verrichtet: Man ist sich des Hasses bewußt, man vergegenwärtigt sich den Haß. Die Vergegenwärtigung ist ein Teil des Geistes; der Haß ebenfalls. Also erfaßt ein Teil des Geistes einen anderen. Mit Haß ist man schon öfter umgegangen und sich seiner bewußt geworden, deshalb erkennt man ihn leichter. Die Natur des Geistes ist jedoch wesentlich schwieriger zu erkennen.

***Welche Übung zum Abbau negativen Karmas ist am effektivsten? Ist zum Beispiel die Vajrasattva-Meditation effektiver oder bewirkt sie das Gleiche wie die Atem-Meditation mit den Kanälen?***

(vgl. Tibet und Buddhismus 3/91, Teil III)

Geshe Rabten: In Verbindung mit der Atmung habe ich die Übungen der Bodhisattvas erwähnt, bei denen man Leid auf sich nimmt und Glück hergibt. Wenn man diese Bodhisattva-Übungen wirklich durchführen kann, ist diese Meditation wirksamer zur Beseitigung negativen Karmas als andere. Kann man sie aber nicht richtig durchführen, ist die Vajrasattva-Meditation vorzuziehen.

Nach einer mündlichen Übersetzung aus dem Tibetischen von Gelong Jampa Lungtok (Helmut Gassner) überarbeitet von Gelong Jampa Gyatso (Christof Spitz).

*Die hiermit bisher erschienenen fünf Teile und die noch folgenden vier Teile werden im Herbst zusammen mit den ebenfalls von Geshe Rabten gelehrten Vorbereitenden Übungen als Buch in der dharma edition des Tibetischen Zentrums erscheinen. Wenn Sie daran interessiert sind, achten Sie bitte auf den entsprechenden Hinweis in einer der nächsten Ausgaben von »Tibet und Buddhismus« oder lassen Sie sich für die Zusendung des Buches schon jetzt bei uns vormerken.*