

reicht, ist das Kontinuum dieser Person zuende, es löst sich auf. Aus der Sicht des Tantra verhält es sich anders. Hier geht man davon aus, daß der Buddha, nachdem er diese Welt verlassen hatte, weiter aktiv war und den Dharma lehrte. Der Geist des Buddha wird so lange in den verschiedenen Körpern erscheinen, wie es fühlende Wesen gibt. Im Laufe der Geschichte des Buddhismus gab es immer wieder Menschen, die reine Visionen hatten und vom Buddha direkt Unterweisungen empfangen konnten. So war es zum Beispiel möglich, daß Yogis, die auf dem Pfad sehr weit fortgeschritten waren, Tantras übermittle wurden. Man kann nicht sagen, daß diese historisch auf den Buddha Śākyamuni zurückgehen. Gleichwohl werden sie von anderen Wesen, die ebenfalls hohe Verwirklichungen auf dem Pfad erlangt und Untersuchungen über ihre Gültigkeit angestellt haben, als fundierte, gültige Übertragungen angesehen.

Selbst heutzutage ist es möglich, daß Menschen eine Vision des Buddha oder anderer Meister wie Nāgārjuna haben und von diesen Unterweisungen empfangen. Dabei handelt es sich nicht um Halluzinationen oder Einbildungen. Es ist, als würden sie diese Heiligen treffen, ihnen von Angesicht zu Angesicht begegnen, um Dharma-Inhalte mit ihnen zu klären. Nehmen wir als Beispiel Dilgo Khyentse Rinpoche, der während der Übertragung einer Initiation aus der Taglung-Tradition an den Säulen und Querbalken unter der Decke des Tempels all die Lamas der Überlieferung dieser Tradition klar und lebendig vor sich sah. Dabei handelte es sich nicht um Halluzinationen. Dilgo Khyentse, der lange Zeit in chinesischen Gefängnissen verbracht hatte, war ein hochverwirklichter Lama, dem es fern lag, sich wichtig zu machen. Selbst heute sind solche Visionen möglich, wenn man intensiv praktiziert und tiefe spirituelle Erfahrungen macht.

Aus den Unterweisungen S.H. des Dalai Lama im April 1997 in Frankreich. Mit freundlicher Genehmigung des Bureau du Tibet in Paris, das den Besuch mitorganisiert hat. Mündliche Übersetzung aus dem Tibetischen von Christof Spitz.

Achtsamkeit auf den Geist

von Oliver Petersen

Meditation bedeutet, den Geist in einen heilsamen Zustand zu versetzen und sich an positive Qualitäten zu gewöhnen. Damit die Kunst der Meditation gelingt, sind viele günstige Umstände nötig, da wir gewöhnlich unter dem Einfluß von Ablenkungen und Störungen stehen. Diese Hindernisse müssen vor der Meditation verringert werden. So wie man Steine aus einem Acker entfernt und ihn düngt, bevor man die Samen für die Pflanzen einsät, bereitet man den Geist auf die Meditation vor. Als Mittel dazu werden im Buddhismus die sogenannten Sechs Vorbereitungen zur Meditation erklärt. Man wählt einen ruhigen Meditationsplatz und säubert ihn. Dann errichtet man einen Altar mit den Repräsentationen seines Glaubens, wie etwa einer Buddhastatue. Gaben wie Lichter und Blumen etc. können aufgestellt werden. Nun setzt man sich vor dem Altar hin und nimmt eine geeignete Meditationshaltung ein; der Rücken sollte gerade sein. Mit Hilfe eines Gebets bringen wir eine gute Motivation hervor. Mahāyāna-Buddhisten entwickeln am Anfang jeder spirituellen Übung die Zufluchtname und das Streben nach Erleuchtung zum Wohle der leidenden Wesen. Sie stellen sich dabei den Buddha im Raum vor sich als Zufluchtobjekt leibhaftig anwesend vor. Dann folgt die eigentliche Meditation. Im Fall der analytischen Meditation reflektiert man mit Hilfe von Begründungen über ein Thema, zum Beispiel aus dem Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim), faßt dann als Ergebnis der Analyse einen heilsamen Entschluß und konzentriert sich zuletzt einspitzig auf diesen heilsamen Geisteszustand. Auch wenn wir über eine der vier vom Buddha gelehrt „Anwendungen der Achtsamkeit“ meditieren, können wir so vorgehen.

Den Strom der Gedanken beobachten

Nach dem Gebet richten wir unseren Blick entlang der Nase auf den Boden und ziehen unsere Aufmerksamkeit von den äußeren Sinnesobjekten ab. Zunächst machen wir uns unsere Körperempfindungen wie den Kontakt zum Boden bewußt und lösen Verspannungen. Da Körper und Geist in einer engen Verbindung stehen, sind im Zusammenhang mit den Energiebahnen im Körper Körperhaltung und muskuläre Entspannung für die Kraft der Meditation von Bedeutung. Auch im Gesicht sind wir oft angespannt, wir machen uns diese Anspannung bewußt, um sie dann aufzulösen. Ein sanftes Lächeln kann uns helfen, unsere Gesichtsmuskeln zu entspannen. Wir können die Bewußtheit auch sanft auf den Atem richten und die Atemzüge zählen.

Nun richten wir unseren Geist nach innen und beobachten den Strom unserer Gedanken. Zunächst werden wir viele schnell wech-

selnde, störende Konzepte wahrnehmen. Eine verurteilende Haltung gegenüber dem eigenen Geisteszustand ist nicht geeignet, den Geist zu beruhigen. Die abgelehnten Anteile werden dadurch eher noch stärker. Besser ist es, die Konzepte und Empfindungen bewußt wahrzunehmen, ohne sich damit zu identifizieren, etwa so wie man einer Welle zuschaut, die aufsteigt und sich von selber wieder glättet. Dabei kann man dem jeweiligen Gedanken auch innerlich einen Namen geben wie etwa „Unruhe“, „Erregung“, „Angst“ etc. Der Buddha lehrte Achtsamkeit in bezug auf den Körper, die Empfindungen, den Geist und die Phänomene. Achtsamkeit bedeutet, die allgemeinen und spezifischen Merkmale eines Objekts zu erkennen und sie dann fortwährend im Bewußtsein zu halten. Damit können wir die Unwissenheit über die eigentliche Wirklichkeit vermindern, denn alles Leiden entsteht aus Täuschung. In bezug auf den Geist greifen die Lebewesen nach der Vorstellung eines unabhängig existenten, beständigen Selbst.

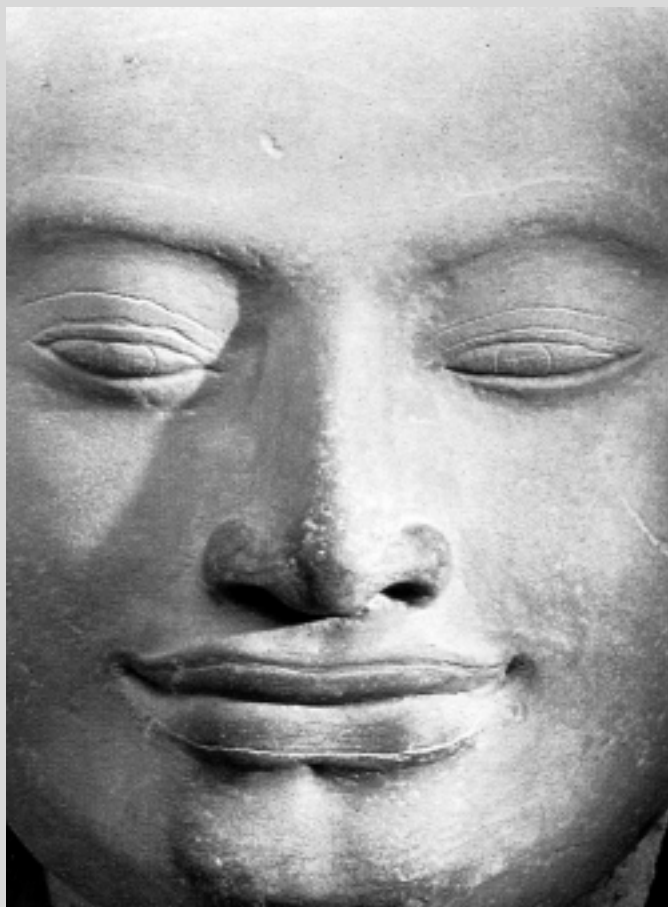
Der Geist erscheint fälschlicherweise als dieses konkrete, eigenständig existierende Ich, und aus dieser Unwissenheit entstehen Anhaftung an angenehme Dinge und Abneigung gegenüber unangenehmen Umständen. Wenn wir während der Meditation die Achtsamkeit auf den Geist üben und die Rolle eines Beobachters einnehmen, werden wir feststellen, daß unsere angeborene falsche Auffassung über den Geist eine Täuschung ist. Der Geist ist der Faktor in uns, der die Dinge erkennen kann und Wahrnehmungen, Emotionen und Gedanken erfährt. Er hat keine materiellen Eigenschaften wie Gestalt und Farbe. Wir können in der eigenen Erfahrung beobachten, wie diese Kraft in uns sich von Moment zu Moment in ständig neuen Wahrnehmungen und Gedanken verändert. Der Geist ist unbeständig. Gleichzeitig setzt er sich in Form eines Kontinuums fort, ohne Ende, auch über den Tod hinaus. Wir sollten uns in

der Meditation dieses Stromes unseres Geistes bewußt sein.

Achtsamkeit auf den Geist üben heißt auch, sich deutlich zu machen, daß jeder Geisteszustand von seinem Objekt abhängig ist. Außerdem entsteht er in Abhängigkeit von seinem vorherigen Moment

und von vielen begleitenden Geistesfaktoren, seinen Teilen. Wir können somit feststellen, daß der Geist im Zusammenwirken mit anderen Faktoren mannigfache Funktionen erfüllt, aber kein beständiger, unabhängig existierender Träger dieser Empfindungen und Gedanken aufzufinden ist. Damit wird die falsche Sichtweise eines unabhängig existierenden Ich schrittweise aufgelöst, und die Erkenntnis der Leerheit des Geistes von eigenständiger Existenz erhält Raum. Das ist die endgültige Existenzweise unseres Geistes.

Wir können diese Erkenntnis auch auf die Existenzweise des Geistes anderer Perso-



nen übertragen und angesichts ihrer Unwissenheit und der daraus entstehenden Leiden Mitgefühl mit ihnen entwickeln. Während der Meditation behalten wir die korrekte Erkenntnis der Realität unseres Geistes bei. Am Ende kommen wir wieder auf den Atem zurück. Nach einer kurzen Periode der Atemmeditation werden wir uns dann wieder der Körperempfindung bewußt. Abschließend widmen wir die Verdienste dieser Meditation dem Wohl der Wesen und erheben uns langsam vom Meditationssitz. Auch außerhalb der Meditation im Alltag sollten wir uns der Merkmale der Wirklichkeit wie der Unbeständigkeit und des abhängigen Entstehens aller Phänomene durch achtsames Verhalten mit Körper, Rede und Geist bewußt bleiben. So bestärken sich die Meditationszeit und der Alltag gegenseitig. Schrittweise wird unsere Verwirrung vermindert und unser Leben freier von Leidenschaften wie Haß und Gier werden. Durch den Frieden, den wir dann erleben, wird es uns leichter fallen, anderen von Nutzen zu sein.