

Gonsar Tulku

Philosophische Grundlagen
des Buddhismus
3



Vorlesungen
am Institut für Philosophie
der Universität Frankfurt



Tanuja Raut

ॐ
ॐ
ॐ

Gonsar Tulku

**Tod und Wiedergeburt,
Die Leerheit der Dinge,
Analytische und Konzentrationale
Meditation**

Verein zur Förderung
der Philosophie
Frankfurt am Main
2006

Die Vorträge “Wiedergeburt” und “Śūnyatā” hat Lama Gonsar Tulku am 21 November 1996 in Darmstadt bzw. Frankfurt auf private Einladung hin gehalten, und die Vortragsreihe “Analytische und konzentrierte Meditation” am 22 November 1996 auf Einladung des Fachbereichs Philosophie der Johann Wolfgang Goethe Universität zu Frankfurt am Main hin.

Diese Niederschrift entspricht der direkten mündlichen Übersetzung von Helmut Gassner. Unklarheiten oder Unzulänglichkeiten des Textes gehen zu Lasten des Herausgebers.

Satz & Gestaltung: Joachim Labude, Michael Schneider

1. Auflage 2006

©: Lama Tenzin GONSAR TULKU

Verein zur Förderung der Philosophie
Frankfurt am Main

Inhaltsverzeichnis

Wilhelm K. Essler	
Vorwort des Herausgebers	1
Lama Gonsar Tulku	
Tod und Wiedergeburt	3
I. Fragen und Antworten	26
Lama Gonsar Tulku	
Leer ist die Welt	31
Lama Gonsar Tulku	
Analytische und Konzentrierte Meditation	49
I. Die Voraussetzungen der Meditation	49
II. Das Ziel des Meditierens	70
III. Das Durchführen von Meditation	82
IV. Fragen und Antworten	102
Ulrich Mamat	
Glossar	119

Wilhelm K. Essler

Vorwort des Herausgebers

Vor über einem Jahrzehnt hat mir das Buch “Mahamudra” von Gesche Rabten das philosophische Verständnis für die philosophischen Grundlagen des Buddhismus geöffnet und mir den Weg gezeigt. Leider habe ich Gesche Rabten – diesen großen Gelehrten und Meister – seinerzeit nicht persönlich sehen können; aber ich habe – nicht gleich, aber dann doch irgendwann – seinen Schüler Lama Tenzin *Gonsar Tulku* getroffen.

Lama Gonsar Rinpotsche ist *nicht irgendein* Schüler von Gesche Rabten Rinpotsche. Vielmehr ist er *der* Schüler, der – selbst ein Meister – die Lehre mit der logischen Präzision seines Meisters weiterführt und weitergibt, und der selbst die Lehre längst verwirklicht hat. Und er ist *der* Schüler, der – als Kind und als Jugendlicher von Gesche Rabten mit Hingabe betreut – nun den Weg der Wiedergeburt Gesche Rabtens – den Weg Tenzin Rabgyä Tulkus – mit der gleichen Hingabe betreut.

Für mich wie auch für die vielen anderen Hörer seiner Erklärungen war, ist und bleibt es daher ein großer Gewinn, dass Rinpotsche regelmäßig nach Frankfurt kommt und uns an seinem – auf unmittelbarer eigener Erfahrung beruhenden – Wissensschatz teilhaben lässt. So können wir die Lehre des Buddhismus in fehlerfreier Darstellung hören und sie unseren geistigen Voraussetzungen gemäß prüfen; und gemäß unseren jeweiligen Fähigkeiten haben wir es dann auch in der Hand, sie anzuwenden und auszuüben, um unseren Geist so in heilsamer Weise zu entwickeln.

Die in den Tagen 21-22 November 1996 von Lama Gonsar Tulku in Darmstadt und Frankfurt gehaltenen Vorträge, die hier gesammelt sind, betreffen die wichtigsten der theoretischen und der praktischen Aspekte der Lehre des Buddhismus:

Die erste Darlegung zeigt im Rahmen der buddhistischen Philosophie des Geistes, wie die auf der Grundlage von Verunreinigungen und Trübungen unseres Geistes vollzogenen Handlungen den Weg unseres Bewusstseins von einem Leben zum nächsten lenken.

Im zweiten Beitrag werden die Zwei Wahrheiten dargestellt, die

die Konventionelle Wirklichkeit sowie die Letztliche Wirklichkeit der Gegenstände beschreiben; denn auf dem Nichtwissen dieser Wahrheiten gedeihen und wachsen unsere Verblendungen, die uns zu fehlerhaftem Handeln verleiten.

Die drei anderen Vorträge und Diskussionen, die auf Einladung des *Instituts für Philosophie* der *Johann Wolfgang Goethe Universität* zu Frankfurt am Main stattfanden, zeigen auf, wie konzentratives und analytisches Meditieren im Sinne des Mahāyāna-Buddhismus durchzuführen ist: Sie führen aus, unter welchen äußeren und inneren Voraussetzungen ein solches Meditieren wirkungsvoll ausgeübt werden kann, wie man also das, was man zunächst durch Hören und Lesen erfasst und dann durch Überprüfen und durch eigenes Nachdenken als gültig erkannt hat, daraufhin mit dem entsprechenden Einsatz durch gezielte Verinnerlichung zu einem Wissen und dadurch zur Grundlage der eigenen Lebensführung machen kann.

Wenn die Leser dieser Darlegungen diese auf die genannte Art prüfen und sich sodann das Erkannte und Anerkannte aneignen, dann ist der Zweck dieser Niederschrift erreicht.

Lama Gonsar Tulku

Tod und Wiedergeburt

Ich wünsche Ihnen allen viele “*Taschi deleg*”!

Ich soll hier zu Ihnen über *Wiedergeburt* sprechen, also über den Zusammenhang von früheren und späteren Leben, wie diese sich vom Standpunkt des Buddhismus aus zeigt.

“Wiedergeburt” oder “Reinkarnation”, das ist ein sehr tiefgreifendes Thema. In den meisten östlichen Ländern wird die Auffassung von der Wiedergeburt allgemein akzeptiert, und dies unabhängig davon, ob die jeweiligen Personen diese Auffassung auf der Grundlage des Buddhismus haben, ob sie diese Auffassung verstehen, oder ob sie diese nicht oder sogar verkehrt verstehen: Ganz selbstverständlich wird Wiedergeburt akzeptiert, als ein natürlich akzeptierter Glaube. Nicht nur der Buddhismus, sondern auch der Hinduismus akzeptiert Wiedergeburt, und desgleichen andere Religionen Indiens wie die der Jainas und der Sikhs.

Manchmal meine ich, dass dies nicht eine Eigenheit der östlichen Länder ist, sondern dass es diese Auffassung auch im Westen gegeben hat, dass es hier in der Vergangenheit ebenfalls breite religiöse Strömungen gegeben hat, zu deren Auffassung die der Wiedergeburt gehört hat. Natürlich mag diese Annahme falsch sein; aber manchmal meine ich, dass sie den Menschen hier in früheren Zeiten sehr vertraut gewesen ist. Aber wie dem auch sei:

Im Buddhismus ist die Lehre von der Wiedergeburt nicht eine Art von Glauben, sondern die Beschreibung eines Zusammenhangs, der mit Begründungen dargelegt wird, der somit etwas Wissbares ist. Die Gesamtheit des Wissbaren wird in drei Klassen aufgeteilt: in die *offensichtlichen*, in die *verborgenen* und in die *äußerst verborgenen* Objekte. Der Zusammenhang der Wiedergeburt gehört *nicht* zu den äußerst verborgenen Objekten, auch wenn er für viele gewöhnliche Menschen ein verborgenes Objekt ist – für viele, aber nicht für alle: Für manche ist Wiedergeburt etwas Verborgenes; für andere gewöhnliche Wesen ist Wiedergeburt hingegen etwas ganz Offensichtliches, da sie sich auf Grund der Auswirkungen ihres Karmans an frühere Leben erinnern können, ohne sich hierzu besonders anstrengen

zu müssen. Manche Personen, die sich jetzt nicht mehr an solches erinnern können, haben sich aber in ihrer Jugend, ohne sich dabei allzusehr anstrengen zu müssen, an Zusammenhänge von früheren Leben erinnert.

Grundsätzlich ist es für gewöhnliche Personen möglich, durch entsprechende Anstrengungen die Kraft der Erinnerung und dabei insbesondere die Kraft der Wahrnehmung im Geist ausreichend zu stärken, so dass für sie schließlich der Zusammenhang der Wiedergeburt, der für sie bis dahin ein *verborgenes* Objekt gewesen ist, nun zu einem *offensichtlichen* Objekt wird. Denn durch entsprechendes Entwickeln der Konzentration wird die Kraft des Geistes, vergangene Dinge in Erinnerung zu rufen, ausreichend gestärkt, so dass dann Sachen, die in der weiteren Vergangenheit geschehen sind, wieder in die Erinnerung zurückgeholt werden. In der tibetischen Gesellschaft gibt es häufig Lamas, die sich sehr klar an ihre früheren Leben erinnern können. Somit ist dieser Zusammenhang der Wiedergeburt nicht für alle Wesen etwas Verborgenes.

Aber für viele Personen wie uns, die wir diesen Zusammenhang nicht direkt mit den Augen wahrnehmen können, ist dies durchaus ein verborgenes Objekt. Man kann diesen Zusammenhang jetzt nicht erkennen; und deshalb akzeptiert man ihn nicht oder bezweifelt ihn zumindest. Eine solche Haltung ist ganz normal. In der Lehre des Buddhismus heißt es, dass dieser Zusammenhang von früheren und späteren Leben aufgezeigt werden kann, dass somit nachgewiesen werden kann, dass er besteht; und es wird darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig es ist, ihn klar zu verstehen, und wie unwichtig es ist, ihn einfach nur zu glauben.

Buddha Śākyamuni hat den Zusammenhang der Wiedergeburten mehrfach beschrieben. Aber einfach *deshalb* daran zu glauben und das Beschriebene zu akzeptieren, das ist nichts Besonderes; auch diesen Glauben zu verteidigen und beharrlich darauf zu bestehen, das allein hilft einem überhaupt nichts. Vielmehr ist es erforderlich, *präzise zu verstehen*, dass dieser Zusammenhang gilt; und es ist dann unabdingbar, sich entsprechend zu verhalten, und zwar *von da ab*, somit *in diesem Leben*. Denn *dieses Leben* ist wichtig: Das, was wir *jetzt* denken, was wir *jetzt* sprechen, was wir *jetzt* tun, *das* ist wichtig. Wer sich in *diesem* Leben in seinem Denken, Reden und Tun richtig verhält, der hat den eigentlichen Zweck *dieses* Lebens erfüllt, und

dies ganz unabhängig davon, ob er nun die Auffassung hat, dass es eine Wiedergeburt gibt, oder ob ihm diese Einstellung abgeht. Wer sich hingegen in diesem Leben nicht heilsam verhält, aber an die die Wiedergeburt glaubt, dem nützt dies allein nichts.

Weil wir nun diesen Zusammenhang nicht direkt wahrnehmen und sehen können, ist es für uns – um zu ihm unser Vertrauen entwickeln und gewinnen zu können – notwendig, mit folgerichtigen Überlegungen nachzuweisen, dass er besteht.

Dass es dieses gegenwärtige Leben und Bestehen von uns gibt, das werden wir als wirklich ansehen; denn wir können uns ja mit unseren eigenen Augen sehen. Gleichzeitig erkennen wir aber, dass nicht alle, die gegenwärtig leben, in der gleichen Weise bestehen: Die Wesen unterscheiden sich teils in ihrer Gestalt, teils in ihren Gedanken und Auffassungen, und teils in ihren Erlebnisse von Glück und Leid; solches ist von Einem zum Anderen unterschiedlich ausgeprägt. Die Ursachen, die dieses jeweilige Leben erzeugen, sind demnach nicht bei allen Wesen gleich: Von Anfang an bestehen dieserhalb Unterschiede zwischen den Wesen; somit sind auch die Ursachen, die diese unterschiedlichen Wesen hervorgebracht haben, unterschiedlich.

Die Ursachen und Umstände, die ein gegenwärtig lebendes Wesen erzeugt und gestaltet haben, sind aber nicht alle ausschließlich in diesem Leben entstanden und zusammengetroffen. Daraus ergibt sich, dass etwas zuvor bestanden haben muss, das dieses Leben bestimmt.

Nun sehen wir deutlich, dass dieser Körper nicht von einem vergangenen Leben in dieses jetzige gekommen ist. Desgleichen erkennen wir mühelos, dass er nicht in ein künftiges Leben weitergehen wird: Wenn wir sterben, lassen wir diesen Körper zurück; keiner nimmt ihn mit. Wenn wir uns also fragen, *was* Wiedergeburt annimmt, so werden wir uns die vorläufige, ungefähre und in diesem Sinn grobe Antwort geben, dass die Kontinuität des Geistes von einem Leben zum nächsten weitergeht.

Nun besteht eine *Person* aus den *fünf Guppen* oder *Anhäufungen* oder *Aggregaten*; diese sind:

- ★ die *Form*, nämlich das, was gestaltmäßig als Körper erfassbar ist, S: *rūpa*;
- ★ die *Empfindung* mitsamt ihrem Gefühlswert, kurz: mit dem *Gefühl*, S: *vedanā*;

- ★ die *Unterscheidung*, und speziell auf die äußeren Sinne bezogen: die Wahrnehmung, S: *saṃjñā*;
- ★ die *Gestaltungskräfte*, die Prägekräfte, die zusammensetzenden Kräfte, die Formationsfaktoren, S: *saṃskāra*; und
- ★ das *Bewusstsein*, der Hauptgeist, der Kern des Geistes, das Geisteszentrum, S: *viññāna*.

Das Zusammenkommen dieser fünf Gruppen im Leben macht die Person aus; auf dieses ineinanderwirkende Zusammenkommen und wird die Bezeichnung "Person" angewendet. Die Person ist demnach nicht ein einheitliches Stück; und sie besteht somit insbesondere nicht von ihrer eigenen Seite aus. Die Person ist aber auch nicht etwas, das im Inneren des Körpers als ein einzelnes Stück – als das unabhängige Ich – besteht; einen solchen Besitzer von Körper und Geist gibt es nicht. Vielmehr besteht sie in abhängiger Weise, nämlich insbesondere abhängig von den fünf Gruppen Form–Empfindung–Unterscheidung–Gestaltungskräfte–Bewusstsein.

Weiter ist sie vom *Begriff* "Person" abhängig, d. h. von diesem *Ausdruck* "Person" und der mit ihm verbundenen *Vorstellung*, die das Objekt erfasst und ihm hierbei diese Bezeichnung gibt.

Somit ist – zusammenfassend und dabei die Abhängigkeiten gliedernd gesagt – die Person etwas, das in Abhängigkeit

- ★ von ihren Ursachen und Umständen,
- ★ von ihren Teilen und Hinsichten,
- ★ von den Beziehungen zu den Gegenständen in ihrer Umgebung,
- ★ von dem – die Gegenstände insgesamt und unter ihnen die eigene Person – erfassenden Bewusstsein, und
- ★ von der Benennung und der mit dieser verbundenen – die Erscheinungen allgemein als Gegenstände und darunter insbesondere die zusammenwirkenden fünf Gruppen als Person erfassenden – Vorstellung von ihr

besteht. In *dieser* Weise besteht die *relative Person*: In *dieser* Weise erlebt sie Glück und Leid; und in *dieser* Weise führt sie die unterschiedlichsten Tätigkeiten aus.

Falsch hingegen ist die Meinung, man könne diese fünf Gruppen beiseitelegen und dann in derem Innersten eine wertvolle und schätzenswerte, eine aus sich selbst heraus bestehende *absolute Person* finden. Dennoch bilden wir uns ganz spontan ein, *dass* die Person unabhängig von den fünf Gruppen besteht. Wenn man aber präzise

nachdenkt, erkennt man, dass eine solche *absolute* Person nicht zu finden ist. Sie ist *nicht* zu finden, *eben* weil die Person in *relativer* Weise besteht. Ohne die Grundlage der Gruppen ist es nicht sinnvoll, von einer Person zu sprechen; denn es gibt keine solche Person, die unabhängig von den Gruppen besteht.

Somit geht also nicht eine beständige oder dauerhafte Person von einem Leben zum nächsten, weil es diese permanente oder absolute Person nicht gibt. Es geht aber auch nicht die aus den fünf Gruppen bestehende relative Person von einem zum nächsten Leben weiter; von diesem zum darauf folgenden Leben gehen vielmehr nur die Kontinuität des Geistes sowie bestimmte Formen von feinstofflichen Energien weiter, die in Verbindung mit dem Geist stehen.

Fragt man sich nun: "Ist das eine beständige, sich gleichbleibende Kontinuität?", so ist darauf zu antworten: "Nein, das ist nicht der Fall!". Denn die Kontinuität des Geistes ist nichts anderes als eine Anhäufung vieler Augenblicke des Geistes, die in einer kontinuierlichen Anordnung auftreten. Ein solcher augenblicklicher Zustand des Geistes ist demnach einer der Teile, aus denen sich dieser Strom des Geistes zusammensetzt.

Dieser Augenblickszustand dauert nur eine außerordentlich kurze Zeitspanne, nämlich ungefähr den fünfundsechzigsten Teil des Lautes des Schnalzens der Finger. Die aneinanderreihende Anhäufung solcher kurzer Augenblicke von Geisteszuständen ist dann die Kontinuität des Geistes, der Geistesstrom.

Dieses Zusammengesetztsein ist aber keine Eigentümlichkeit des Geistes; sie kommt vielmehr auch den materiellen Objekten zu. Diese bestehen einerseits aus einer Zusammenfügung vieler kleiner zeitlich aufeinanderfolgender Teile von Materiellem, von Stofflichem. Diese bleiben sich zudem auch nicht ständig gleich; im Gegenteil: Diese zusammengesetzten materiellen Objekte ändern sich von einem Augenblick zum anderen. In dieser kurzen Zeitspanne eines Augenblicks entstehen und vergehen sie, um – als Wirkung des vorangegangenen Zustands – sofort wieder zu entstehen und noch im selben Augenblick wieder zu vergehen. Dieser Prozess des momentanen Entstehens und Vergehens in seiner feinsten Art tritt in *einem* Augenblick auf; was bleibt, ist die Kontinuität gleichartiger oder ähnlicher augenblicklicher Zustände, *nicht* hingegen ein davon *unabhängiges* Objekt *selbst*.

Wenn wir über uns selbst sowie über Andere denken oder auch sprechen, so meinen wir stets, dass die Person, die gestern gelebt hat, auch heute noch lebt, dass sie demnach noch dieselbe ist, d. h. dass die heutige Person identisch mit der gestrigen ist. In *ungefährer* Sprechweise ist das auch durchaus richtig. In *genauer* Sprechweise aber gilt, dass die gestrige Person längst vergangen ist, und dass lediglich ihre Kontinuität geblieben ist, der Strom ihrer Augenblickszustände, zu der auch die Zustände der Person von gestern gehören.

Von Augenblick zu Augenblick verändern wir uns; niemals bleiben wir uns gleich. Wir sind wie ein Fluss, wie ein Strom von Wasser. Auch von ihm haben wir den Eindruck, dass er sich ständig gleich bleibt, wiewohl er sich keine zwei Augenblicke lang gleich ist. Aber unser Geist ist gegenwärtig nicht in der Lage, solche feinsten Veränderungen wahrzunehmen.

Nicht die feine Veränderlichkeit, sondern nur die grobe Vergänglichkeit sehen wir; nur sie nehmen wir direkt wahr. Von der Kindheit bis zum vorgerückten Alter wird die Person beständig älter und stirbt schließlich irgendwann. Aus dem jungen Pflanztrieb erwächst ein stattlicher Baum, der irgendwann abstirbt und umfällt. Solche groben Erscheinungen der Vergänglichkeit sind für uns direkt wahrnehmbar.

Aber eine derartige grobe Veränderung ist nichts anderes als eine angehäufte Wirkung von vielen feinen Veränderungen des Gegenstands: Es ist demnach nicht so, dass dieses sich eine Zeit lang vollständig gleich bleibt und ihm dann plötzlich eine grobe Veränderung widerfährt. Vielmehr ändert es sich fortlaufend und ständig, von Augenblick zu Augenblick. Und weil es einer solchen ständigen augenblicklichen Veränderung unterliegt, gibt es dann schließlich die für uns direkt wahrnehmbaren groben Veränderungen. *Dies* ist die Bedeutung der Aussage des Buddha: "Alle zusammengesetzten Gegenstände sind vergänglich".

Mit "Wiedergeburt" kann also nicht gemeint sein, dass eine Person als unabhängiges und somit unteilbares Stück an einem Ort stirbt und an einem anderen Ort als gleiche Person dann wieder zur Welt kommt. Denn insbesondere die Kontinuität dieses groben Körpers wird *nicht* von einem Leben zum nächsten mitgenommen. Die Frage ist dann, *was* von einer Person von diesem zum nächsten Leben weitergeht; die vorläufige, ungefähre Antwort darauf lautet,

dass dies die Kontinuität ihres Geistes ist.

Ist dann – so wird man weiter fragen – zumindest der *Geist* jedenfalls ein festes und unauflösbares Stück, geht *er* dann von einem Leben zum nächsten weiter? Auch dies – so ist darauf zu antworten – ist nicht der Fall. Vielmehr hat der Geist viele verschiedene Ebenen der Feinheit, von denen die gröberen wie auch jene feineren, die nicht von feinsten Art sind, den Tod nicht überdauern.

Ganz allgemein definiert man diesen Begriff “Geist” so:

- ★ “Der *Geist* ist dasjenige an den Fünf Gruppen, was *klar* und *erkennend* ist.”

Mit “erkennend” ist dabei das an den fünf Gruppen gemeint, was Gegenstände erfasst, was dabei an ihnen Eigenschaften und zwischen ihnen Beziehungen ermittelt; und mit “klar” ist hier das an den fünf Gruppen gemeint, was frei von materiellen Eigenschaften ist.

Dieser so bestimmte Gegenstand kann dann auf seine unterschiedlichen Eigenschaften und auf seine verschiedenartigen Tätigkeiten hin untersucht werden, was zu den entsprechenden Aufgliederungen des Geistes führt. Im Hinblick auf die sechs Sinne – nämlich die fünf äußeren Sinne und den Denksinn als den inneren Sinn – sind dann das Sehbewusstsein, das Hörbewusstsein, das Schmeckbewusstsein, das Riechbewusstsein, das Tastbewusstsein sowie schließlich das Denkbewusstsein von einander zu unterscheiden. Eine weitere Unterteilung des Bewusstseins erhält man, wenn man die karmischen Auswirkungen der einzelnen Gestaltungskräfte berücksichtigt; dann sind die heilsamen oder positiven, die unheilsamen oder negativen und die unerheblichen oder karmisch neutralen Zustände des Geistes zu unterscheiden. Insbesondere aber ist der Hauptgeist – das Bewusstsein – von den ihn begleitenden Kräften des Geistes – den Begleitkräften – zu unterscheiden.

Sodann wird der Geist auch hinsichtlich der Ebenen seiner Zustände, die es annimmt, unterteilt, nämlich in die *grogen*, in die *feinen* oder *subtilen* und in die *feinsten* oder *subtilsten* Zustände des Geistes. Vorhin hatte ich gesagt, dass die Kontinuität des Geistes – und nur sie – von einem Leben zur nächsten weitergeht. Dies gilt in dieser Allgemeinheit nicht und muss daher nun präzisiert werden. Nicht alle Ebenen von Geisteszuständen gehen von einem zum nächsten Leben weiter: Insbesondere die groben und die feineren vergehen

beim Sterbevorgang; nur die Kontinuität der feinsten Bewusstseinszustände wirkt dann weiter.

Die groben Zustände sind dabei insbesondere jene, die wir jetzt im wachen Zustand des Geistes haben. Wenn wir schlafen, ist der Geist in einem deutlich feineren oder subtileren Zustand. Beim Träumen hingegen ist er wiederum in einem etwas gröberen Zustand als während des Tiefschlafs. Im Vorgang des Sterbens aber nimmt der Geist noch wesentlich feinere Zustände an: Die Tätigkeiten seiner gröberen Zustände hören dann Schritt für Schritt auf. Dadurch kommen dann mehr und mehr die feinen Zustände des Geistes zum Vorschein; und das heißt: Der Geist nimmt dann Schritt für Schritt und daher fortlaufend feinere Zustände an.

In aller Kürze muss an dieser Stelle noch etwas dazu gesagt werden, wie der Geist ganz allgemein arbeitet: Er übt seine Tätigkeit in Verbindung mit feinstofflichen Energien aus. Und genauso, wie der Geist verschiedene Zustände der Feinheit annimmt, so haben auch die diesen Ebenen des Geistes entsprechenden feinstofflichen Energien unterschiedliche Stufen an Feinheit.

Im Zusammenhang mit dem Thema "Wiedergeburt" werden Begriffe wie "Geburt", "Leben" und "Tod" verwendet; die Bedeutungen dieser Ausdrücke müssen nun präzisiert werden; sie müssen, um die hier erforderliche Genauigkeit zu erhalten, mit Bezug auf die unterschiedlichen Zustände des Geistes erklärt und bestimmt werden. Der Vorgang, bei dem der Geist, ausgehend von seinem feinsten Zustand, mehr und mehr gröbere Zustände entwickelt bis hin zu den groben Zuständen des Wachseins, diese Zeitspanne ist der Ablauf der *Geburt*.

Der Verlauf, in dem dieser Zustand – mit Schwankungen zwischen groben und feinen Zuständen – anhält und auf dieser Ebene fortwährend Veränderungen unterliegt, das ist der Ablauf des *Lebens*.

Der Vorgang, während dessen sich die groben und feinen Zustände des Geistes Schritt für Schritt auflösen, bis schließlich dessen feinsten Zustand erreicht wird, dieser Ablauf ist der des *Sterbens*, dies ist der Prozess, der zum eigentlichen *Tod* führt.

Wir meinen, dass sich zwischen Tod und Geburt eine Kluft auftut, die unüberbrückbar ist, dass zwischen beiden also keine Kontinuität des Geistes besteht. Aber diese Auffassung trifft nicht zu. Denn diese Kontinuität wird nicht auf allen Ebenen der Feinheit

unterbrochen. Somit ist der Tod nichts anderes als ein Zustand in der Kontinuität des Geistes selbst. Genauso sind Leben und Geburt nichts anderes als dementsprechende Zustände im Geistesstrom.

Aber auch in seinen Zuständen des Lebens bleibt unser Geist nicht beständig auf der gleichen Ebene der Feinheit; vielmehr nimmt er abwechselnd gröbere und feinere Zustände an. Im Allgemeinen ist er im Tiefschlaf in einem deutlich feineren Zustand als im Wachsein; wenn wir durch äußere oder innere Einflüsse in Ohnmacht fallen, dann ist sein Zustand gleichfalls feiner als beim Wachsein. Auch schon allein in den Augenblicken, in denen wir gähnen oder niesen, nimmt unser Geist für eine entsprechend kurze Zeitspanne einen wesentlich feineren Zustand an als zuvor, und desgleichen bei der geschlechtlichen Vereinigung in den Sekunden, in denen der Höhepunkt der dabei auftretenden Gefühle erreicht wird. Solche Zustände des Geistes, die beim Gähnen oder beim Niesen oder beim Orgasmus auftreten, sind eher von unbewusster Art; der Geist fällt hierbei von gröberen Ebenen seiner Zustände auf feinere herunter. Solche Ausdrücke wie "grob" und "fein" bzw. "subtil" enthalten hierbei keine Wertungen: Feine bzw. subtile Zustände sind *nicht besser* und *nicht schlechter* als grobe Zustände, sondern eben nur *andere* Zustände des Geistes.

Zustände des Bewusstseins im Tiefschlaf, beim Gähnen, beim Niesen und während des Orgasmus sind Arten von Ohnmacht: Sie kommen ohne unsere Kontrolle durch das Eintreten von uns überwältigenden Einflüssen und wirkenden Faktoren zustande; und wir werden von ihnen sozusagen überrannt.

Manche Personen können Stufen der Vertiefung des Geistes erlangen, in denen sie Schritt für Schritt feinere Zustände des Geistes erreichen bis hin zu jenen, die wir bereits als Ohnmacht erleben, und vielleicht sogar darüber hinaus. Denn sie haben durch entsprechendes Entwickeln des Geistes im Verinnerlichen von Bewusstheit – d.h. von *bewusstem* Leben – die Fähigkeit erlangt, solche Zustände unter Kontrolle des Geistes – demnach unter Selbstkontrolle des Geistes – herbeizuführen. Sie können diese Zustände dann nach Wunsch hervorbringen und nach Belieben in ihnen unter eigener Kontrolle verweilen; und sie können diese Zustände insbesondere auch gezielt für die eigene geistige Entwicklung verwenden, insbesondere im Hinblick darauf, dass sie rechtzeitig vor dem Sterben mit den beim Sterben

im Geist auftretenden Vorgängen vertraut werden.

Der Vorgang des Sterbens ist dadurch bestimmt, dass die Kraft der Grundstoffe im Körper abnimmt und schließlich ganz aufhört. Dadurch schwinden auch jene Bewusstseinszustände, die gröbere Formen unseres Geistes sind und deren Wirken von den gröberen Energien unseres Körpers abhängig ist, mehr und mehr und hören schließlich ganz zu wirken auf. Dem entsprechend nimmt der Geist Schritt für Schritt feinere Zustände an.

Solange wir leben, haben die grobstofflichen Grundstoffe unseres Körpers – das Feste, das Flüssige, das Wärmende, das Bewegende, kurz: Erde, Wasser, Feuer, Luft – die Fähigkeit, mit den feinstofflichen Kräften, die die Arbeit des Geistes ausführen, und durch diese mit dem Geist zusammenzuwirken. Diese Fähigkeit erlischt jedoch beim Sterben, und zwar – wenn sich das Sterben langsam und ruhig vollzieht – langsam und stufenweise, jedoch – wenn es sich rasch oder gar durch Gewalteinwirkung vollzieht – demgemäß schnell und in einem kaum noch zu differenzierenden Tempo.

Bei einem langsamen, ruhigen und nicht durch erhebliche Schmerzen beeinflussten Sterbevorgang können zwei mal vier Stufen dieses Auflösens gröberer Zustände des Geistes unterschieden werden:

Die ersten vier hiervon betreffen sowohl den grobstofflichen Körper als auch den Geist des Sterbenden; die zweiten vier von diesen betreffen hingegen nur seinen Geist. Daher können Anzeichen für die ersten vier Auslösungsvorgänge auch von anderen Personen ermittelt werden; diese können solche Anzeichen natürlich nur dann feststellen, wenn sie darüber Bescheid wissen und daher auf das Auftreten solcher Anzeichen achten, und wenn sie zudem in diesem Zustand ihrer inneren Erregung weitmöglichst die Ruhe des Geistes bewahren. Die Anzeichen für die vier weiteren Auflösungs Vorgänge hingegen können – wenn überhaupt, dann – nur von Sterbenden selber wahrgenommen werden; und auch er kann dies natürlich nur dann, wenn er von diesen Anzeichen Bescheid weiß und daher auf ihr Auftreten achtet, und wenn er zugleich in diesem Zustand zunehmender Kraftlosigkeit die Fähigkeit des Wachsamseins einsetzen kann.

Es handelt sich hierbei zunächst um die folgenden vier Auflösungen von gröberen feinstofflichen Energien in feinere feinstoffliche

Energien und damit, weil diese die Arbeit des Geistes verrichten, von den ersten vier Auflösungen gröberer Zustände des Geistes:

- ★ Als erstes verliert das *Erdartige* oder *Feste* am Grobstofflichen die Fähigkeit, die feinstofflichen Energien und mit ihnen den Geist noch wirkungsvoll zu unterstützen. Zu den äußeren Anzeichen hiervon gehört, dass der Sterbende zunehmend unfähig wird, gröbere Tätigkeiten des Körpers – angefangen mit dem Gehen und Stehen – durchzuführen. Das innere Anzeichen hiervon ist, dass sein Denkbewusstsein Luftspiegelungen wahrnimmt. Verursacht wird dies dadurch, dass die wechselseitigen Wirkungsketten zwischen dem Festen beim Grobstofflichen und den entsprechenden feinstofflichen Energien zunehmend zerbricht. Demgemäß lösen sich daraufhin diese – nun stützungslos gewordenen – gröberen feinstofflichen Energien in die nächstfeineren ihrer Art auf, was hier heißt: in die dem *Wasserartigen* entsprechenden feinstofflichen Energien; und mit ihnen lösen sich auch die ihnen gemäßen gröberen Ausformungen der Gestaltungskräfte des Geistes in die nächstfeineren ihrer Art auf.
- ★ Als zweites verliert sodann das *Wasserartige* oder *Flüssige* am Grobstofflichen die Fähigkeit, die feinstofflichen Energien und mit ihnen den Geist noch wirkungsvoll zu unterstützen. Zu den äußeren Anzeichen hiervon gehört, dass dem Sterbenden zunehmend Haut, Mund und Augen austrocknen. Das innere Anzeichen hiervon ist, dass sein Denkbewusstsein feinen Nebel oder dünnen Rauch wahrnimmt. Verursacht wird dies dadurch, dass die wechselseitigen Wirkungsketten zwischen dem Flüssigen beim Grobstofflichen und den entsprechenden feinstofflichen Energien zunehmend zerbricht. Demgemäß lösen sich daraufhin diese – nun stützungslos gewordenen – gröberen feinstofflichen Energien in die nächstfeineren ihrer Art auf, was hier heißt: in die dem *Feuerartigen* entsprechenden feinstofflichen Energien; und mit ihnen lösen sich auch die ihnen gemäßen etwas feineren Ausformungen der Gestaltungskräfte des Geistes in die nächstfeineren ihrer Art auf.
- ★ Als drittes verliert sodann das *Feuerartige* oder *Erwärmende* am Grobstofflichen die Fähigkeit, die feinstofflichen Energien

und mit ihnen den Geist noch wirkungsvoll zu unterstützen. Zu den äußeren Anzeichen hiervon gehört, dass beim Sterbenden zunehmend die Körperwärme nachläßt. Dies kann beim Scheitel beginnen, was als ungünstiges Vorzeichen, das kommende Leben betreffend, genommen wird, oder bei den Füßen, was als günstiges Vorzeichen erachtet wird. Das innere Anzeichen für das Zuendegehen der Wirkungen des Feuerartigen im Körper des Sterbenden ist, dass sein Denkbewusstsein Funken – vergleichbar den Feuerfunken in dunkler Nacht oder dem nächtlichen Leuchten der Glühwürmchen – wahrnimmt. Verursacht wird dies dadurch, dass die wechselseitigen Wirkungsketten zwischen dem Erwärmenden beim Grobstofflichen und den entsprechenden feinstofflichen Energien zunehmend zerbricht. Demgemäß lösen sich daraufhin diese – nun stützungslos gewordenen – gröberen feinstofflichen Energien in die nächstfeineren ihrer Art auf, was hier heißt: in die dem *Luftartigen* entsprechenden feinstofflichen Energien; und mit ihnen lösen sich auch die ihnen gemäßen recht feinen Ausformungen der Gestaltungskräfte des Geistes in die nächstfeineren ihrer Art auf.

- ★ Als viertes verliert sodann das *Luftartige* oder *Bewegende* am am Grobstofflichen die Fähigkeit, die feinstofflichen Energien und mit ihnen den Geist noch wirkungsvoll zu unterstützen. Zu den äußeren Anzeichen hiervon gehört, dass dem Sterbenden das Atmen zunehmend beschwerlicher wird und schließlich mit einem starken Ausatmen sein Ende findet; nach einer gewissen Zeit hört dann auch sein Herzschlag auf. Das innere Anzeichen für das Zuendegehen der Wirkungen des Luftartigen im Körper des Sterbenden ist, dass sein Denkbewusstsein ein fahles Licht wahrnimmt, vergleichbar dem schwachen Schein einer ruhig brennenden Kerze in einem großen Raum, doch ohne den Flammenschein selbst. Verursacht wird dies dadurch, dass die wechselseitigen Wirkungsketten zwischen dem Bewegendem beim Grobstofflichen und den entsprechenden feinstofflichen Energien zunehmend zerbricht. Demgemäß lösen sich daraufhin diese – nun stützungslos gewordenen – gröberen feinstofflichen Energien in die nächstfeineren ihrer Art auf, was hier heißt: in die – die Arbeit der *feineren* Ebenen des *Denkbewusstseins* durchführenden – feinstofflichen Energien; und mit

ihnen lösen sich auch zunächst die ihnen gemäßen sehr feinen Ausformungen der Gestaltungskräfte des Geistes sowie daraufhin nach und nach auch deren feinste Ausformungen auf, bis schließlich nur noch das – dann nicht mehr weiter ausgeformte – Potential der Eindrücke der vergangenen Handlungen von Körper–Rede–Geist übrig bleibt, das auf der feinsten Ebene des Geistes gespeichert ist.

Üblicherweise sagen wir, eine im Sterben befindliche Person sei dann tot, wenn sie zu atmen aufhört, oder wenn ihr Herz stillsteht, oder wenn mit den uns gegenwärtig zur Verfügung stehenden Instrumenten keine Gehirnströme mehr gemessen werden können. Tatsächlich aber ist dies durchaus noch nicht der Zeitpunkt ihres Todes; vielmehr vergeht, wenn sie dann nicht gestört wird, daraufhin noch eine – jeweils unterschiedlich lange – Zeitspanne, bevor der eigentliche Tod eintritt.

Zum Zeitpunkt des Aufhörens des Atmens hat der Geist des Sterbenden schon einen relativ feinen Zustand erreicht. Aber bis zum Eintreten des eigentlichen Todes werden noch vier weitere Stufen der Auflösung gröberer Zustände des Bewusstseins erlebt. In diesen vier Stufen werden demnach jeweils abermals feinere Ebenen des Geistes erreicht; und auf jeder Stufe dieses Auflösungs Vorgangs hat der Sterbende auch entsprechende Erlebnisse. Wahrnehmungen von *äußeren* Gegenständen werden von da ab allerdings *nicht* mehr gemacht; die auf die *äußeren* Sinne führenden Verbindungen sind dann nämlich schon unterbrochen. Hingegen treten in diesem Zustand nach wie vor *innere* Erscheinungen auf, demnach Wahrnehmungen des *Denkbewusstseins*.

Die ersten drei der vier weiteren Zustände werden einerseits gemäß der Farben bezeichnet, die der Sterbende dann wahrnimmt, und andererseits gemäß ihrer Bezogenheit zum abschließenden Zustand, dem des Klaren Lichts:

- ★ Der nächste Vorgang des Auflösens der so erreichten feineren Zustände des Feinstofflichen sowie des Bewusstseins in noch feinere ist der Ablauf der *Weißten Erscheinung*, des *Erscheinens*: Der Sterbende nimmt ein undifferenziertes weißliches fahles Licht wahr, vergleichlich mit dem hellen, wenngleich blassem Licht, das der noch von einem hohen Berg verdeckte Mond kurz

vor seinem Hervortreten auf den Himmel wirft. Verursacht wird dies dadurch, dass ein – räumlich gesehen – sehr kleines feinstoffliches Energiebündel – das “Weißer Tropfen” genannt wird, das aber natürlich eben wegen seiner feinstofflichen Beschaffenheit nicht gesehen werden kann und daher, streng genommen, überhaupt keine Farbe hat, jedoch wegen seiner nunmehrigen Wirkung auf das Denkbewusstsein so benannt wird –, das bislang seinen Sitz im Scheitel gehabt hat, sich nun zum Herzzentrum hin bewegt und dabei dann dort auf das mit den feinsten Zuständen des Geistes verbundene Bündel aus feinsten feinstofflichen Energien – demnach auf den dort angesiedelten Tropfen – trifft.

- ★ Der auf dieses hin sich vollziehende Vorgang des Auflöserns der so erreichten recht feinen Zustände des Feinstofflichen sowie des Bewusstseins in abermals feinere ist der Ablauf der *Roten Erscheinung*, des *Anwachsens*: Der Sterbende nimmt ein undifferenziertes rötliches – oder manchmal auch ein orangenes – Licht wahr, vergleichbar mit dem Licht am Morgenhimmel kurz vor Sonnenaufgang in einer Ebene an einem wolkenlosen Tag. Verursacht wird dies dadurch, dass ein – räumlich gesehen – sehr kleines feinstoffliches Energiebündel – das “Roter Tropfen” genannt wird, das aber natürlich eben wegen seiner feinstofflichen Beschaffenheit nicht gesehen werden kann und daher, streng genommen, überhaupt keine Farbe hat, jedoch wegen seiner nunmehrigen Wirkung auf das Denkbewusstsein so benannt wird –, das bislang seinen Sitz im Nabelzentrum gehabt hat, sich nun zum Herzzentrum hin bewegt und dabei dann dort auf das mit den feinsten Zuständen des Geistes verbundene Bündel aus feinsten feinstofflichen Energien – demnach dort auf jenes feinste feinstoffliche Energiebündel – trifft. Hierbei ist zu beachten, dass sich das Nabelzentrum auf der Höhe des Nabels, aber nicht in dessen Nähe, sondern vielmehr bei der Innenseite der Wirbelsäule befindet; und desgleichen befindet sich das Herzzentrum nicht im grobstofflichen Herzen, sondern ebenfalls bei der Innenseite der Wirbelsäule, aber auf der Höhe der Brustwarzen.
- ★ Der sich auf dieses hin unmittelbar anschließende Vorgang des Auflöserns der noch verbliebenen sehr feinen Zustände des Fein-

stofflichen sowie des Bewusstseins in die feinsten ist der Ablauf der *Schwarzen Erscheinung*, des *Nahen Erreichens*: Der Sterbende nimmt ein undifferenziertes schwärzlich-dumpfes Licht wahr, vergleichbar mit dem Licht in einer Herbstnacht, bei der der Himmel überall mit dicken Wolken verhangen ist, und fällt nach einiger Zeit in eine Art von Ohnmacht, d. h. in einen erinnerungslosen Geisteszustand. Was bis dahin noch an geringfügigen Vergrößerungen an feinstofflichen Energien sowie an die mir ihnen zusammenwirkenden Geisteskräften vorhanden war, löst sich nun gänzlich auf, so dass der Geist am Ende dieses Zustands seinen feinsten Zustand erreicht hat. Verursacht wird beides dadurch, dass nun der Weiße und der Rote Tropfen im Herzzentrum in das dortige feinste feinstoffliche Energiebündel eindringen und sich dabei in ebensolche feinste Energien von feinststofflicher Art auflösen, und mit ihnen auch die Bewusstseinszustände, deren Arbeit sie ausführen.

- ★ Sowie die Schockwirkung dieses gänzlichen Auflösens aller nichtfeinsten Geisteszustände verebbt, kommt der Sterbende wieder zu sich: Er erwacht da wieder aus der Ohnmacht und befindet sich sodann im Zustand des *Klaren Lichts* des Todes. Er nimmt aber in diesem ruhigen und gänzlich unbewegten Zustand nicht irgendetwas wahr, was Form oder Farbe hat, d. h. nichts mit dem Sehbewusstsein und auch nichts entsprechendes mit den anderen vier äußeren Bewusstseinen und nicht einmal etwas derartiges mit dem Denkbewusstsein. Insbesondere nimmt er dabei – konkret verstanden – kein klares Licht wahr. Vielmehr ruht sein Denkbewusstsein nun, da es jetzt ja durch keine der Gestaltungskräfte des Geistes beeinflusst und insbesondere durch keine zerstörenden – weil sich unheilsam auswirkenden – Gestaltungskräfte getrübt und behindert wird, bewegungslos in sich selber. Daher ist diesem Geisteszustand die Bezeichnung “Klares Licht” gegeben worden; denn er ist der feinste, der subtilste Zustand, den der Geist erreichen kann. In ihm verweilen einige Gestorbene nur eine kurze Zeitspanne, andere hingegen etwas länger, und einige wenige andere recht lange.

Solange der Gestorbene diesen feinsten Zustand des Geistes erlebt, befindet er sich im Zustand des Todes; dies nämlich ist erst der

Zeitpunkt, in dem der Tod eingetreten ist. Der Zustand des Todes ist demnach nicht ohne Geist; vielmehr macht der Geist in dieser Phase eine ganz bestimmte Wahrnehmung. Die Erscheinung, die dabei erlebt wird, enthält keine Merkmale; denn dies ist ein Geisteszustand, der frei von irgendwelchen Vorstellungen ist. Und solange der Gestorbene in diesem Zustand verweilt, solange ist er im Tod.

Irgendwann wird dann durch irgendwelche inneren oder äußeren Einflüsse in diesem feinsten Zustand des Geistes eine kleine Veränderung ausgelöst; und sowie in diesem Zustand des Geistes eine solche geringe Bewegung auftritt, fällt er aus diesem Zustand des Klaren Lichts heraus; und es folgen auf diesen dann wieder gröbere Geisteszustände. In diesem Augenblick ist die Verbindung des Geistesstroms mit dem Körper des bisherigen Lebens vollständig beendet; denn der Geistesstrom ist nun im nächsten Leben angekommen.

Es gibt also keine Kluft zwischen diesem Leben und dem nächsten. Denn die Kontinuität des Geistes, die von einem Augenblick zum anderen weitergeht, bleibt auch bei diesem Ablauf bestehen: Solange sich der Geist noch im feinsten Zustand befindet, ist er im Zustand des Todes, der zu *diesem Leben* gehört; und in dem Augenblick, in dem die ersten geringfügigen Vergrößerungen des Geistesstroms auftreten, befindet er sich im *nächsten Leben*. Diese Kontinuität hat somit keine Unterbrechung.

Dass das Bewusstsein nach dem Aufhören des Atmens noch im Körper verbleibt, ist keine erfundene Geschichte, sondern vielmehr eine erfahrbare Tatsache; denn selbst eine gewöhnliche Person bleibt in dieser Sterbephase noch eine Weile mit dem Körper verbunden. Im Zustand des Klaren Lichts atmet der Körper nicht mehr; aber man ist trotzdem noch nicht vom Körper getrennt. In diesem Zustand ist die Ausstrahlung der Person immer noch vorhanden; und solange er andauert, findet kein Verwesen des Körpers statt.

Die meisten gewöhnlichen Personen haben über diesen Ablauf keine Kontrolle: Es erfolgt vielmehr ein Vorgang nach dem anderen; und sie müssen alles hinnehmen und erleiden. Sie treiben durch diese Zustände, ohne dass sie wissen, was dabei mit ihnen geschieht; sie erleben diese Zustände und gehen insbesondere durch den Zustand des Klaren Lichts weiter zum nächsten Leben, ohne dass sie sich dabei jeweils bewusst und im Klaren sind, an welcher Stelle sie sich befinden und wohin sie treiben.

Solche Personen hingegen, die während des bisherigen Lebens Konzentration und mit dieser Sammlung des Geistes bestimmte Methoden der Geistesvertiefung geübt und dadurch die Kraft erlangt haben, diesen Prozess – vor allem diesen Ablauf der letzten vier Auflösungsvorgänge des Geistes – zu kontrollieren, können diese Vorgänge nicht nur so beeinflussen, dass sie die einzelnen Phasen nach Wunsch verkürzen oder verlängern; vielmehr können sie die einzelnen Zustände auch benützen, um die Fähigkeiten des Geistes zu vervollkommen. Denn je feiner der Zustand des Geistes ist, um so wirkungsvoller wirkt das Meditieren auf die feineren und feinsten Ebenen des Geistes.

Solchen Personen ist es möglich, ihren Geisteszustand des Klaren Lichts so lange zu halten, wie es ihnen beliebt, und dabei in Meditation zu verweilen. Ich habe selbst Meister gesehen, die beim Sterben eine ganze Woche lang in diesem Zustand geblieben sind, und dies in Indien, in diesem heißen Land, in dem ansonsten die Verwesung des Körpers sehr rasch einsetzt.

Wenn man sieht, dass Personen nach dem Aufhören des Atmens viele Tage in diesem Zustand des Meditierens verweilen, dann lässt man sie daher in diesem Zustand: Dann versucht man nicht, sie zu wecken; und dann bewegt man nach Möglichkeit auch nicht ihren Körper: Man erachtet sie vielmehr als außergewöhnliche Personen, die diesen Zustand benützen, um ihren Geist zu vervollkommen.

Solange eine Person nach dem Aufhören des Atmens derart in Meditation verweilt, verändert sich die Stellung ihres Körpers nicht; es tritt keine Verwesung ein; und ihre Ausstrahlung bleibt erhalten. Sowie sie diesen Zustand verlässt, nickt der Kopf ein, fällt der Körper zusammen und verschwindet die Ausstrahlung; unter Umständen kann dann auch beobachtet werden, dass aus der Nase etwas rote Flüssigkeit austritt.

In den Schriften wird im Einzelnen dargelegt, welche Meditationen man schon während des Lebens auszuführen hat, um diese Kontrolle zu gewinnen, und auch, welche Meditationen man dann beim Sterbevorgang zweckmäßigerweise anwendet. Man hat demnach stets die Möglichkeit, Meditation auszuüben.

Dieser Zustand des Klaren Lichts ist also der eigentliche Tod. Es können übrigens auch gewöhnliche Personen in diesem Zustand einige Zeit verweilen. Daher hat man in Tibet die Verstorbenen nicht

sofort eingepackt und weggetragen, sondern sie mindestens drei Tage lang ungestört gelassen.

Das Ende dieses Zustands wird, wie ich vorhin erwähnt habe, dadurch ausgelöst, dass eine geringfügige Bewegung im Geist entsteht. Diese ruft in ihm die ersten gröberen Zustände hervor; und dieser Augenblick ist die eigentliche *Geburt* der neuen Person, entweder ihr Geburtnehmen in Freiheit oder aber ihr Geborenwerden in Unfreiheit. Üblicherweise wird ja die Phase, in der das Kind aus dem Mutterleib austritt, "Geburt" genannt; tatsächlich sind dann seit der *eigentlichen* Geburt aber schon einige Monate vergangen.

Spätestens dann jedoch, wenn die erste Verbindung des sich vergrößernden Geistes mit den vereinigten Zellen der Eltern erfolgt, findet der Abschluss dieser Geburt statt. Denn die weitere Entwicklung im Leib der Mutter ist ein Ablauf, bei dem das Wesen nur noch älter wird: Vom Augenblick nach der Verbindung des Geistes mit den vereinigten Zellen der Eltern beginnt das Altern, gleich nach dieser Geburt; niemand bleibt danach gleich alt oder wird gar jünger.

Die konventionelle Verwendung der Ausdrücke "Tod", "Geburt" und "Altern" ist nicht sonderlich scharf: Mit "Tod" ist dabei im Alltag das Aufhören des Atmens gemeint, mit "Geburt" der Austritt des Wesens aus dem Mutterleib, und mit "Altern" die Zeit des vermehrten Auftretens grauer Haare. Werden die Ausdrücke mit derartigen Vorstellungen begleitet, dann sind diese nicht nur wenig präzise, sondern vor allem auch wenig nützlich, um zu verstehen, was bei diesen Abläufen tatsächlich vor sich geht.

Was dann also von einem Leben zum nächsten weitergeht, ist dieser feinste Zustand des Geistes auf der Grundlage der ihn begleitenden feinsten unter den feinstofflichen Energien; denn alle gröberen Zustände haben sich vor dem Erreichen des Zustands des Klaren Lichts schrittweise aufgelöst. Nur dieser feinste Zustand des Geistes führt zum nächsten Leben, und mit der Kontinuität dieses Geisteszustands auch die damit verbundene Kontinuität von feinsten Energien. Diese Kontinuität des subtilsten Zustands ist auch jetzt in uns vorhanden; wir können sie, da sie von gröberen Geisteszuständen überdeckt ist, normalerweise nur nicht wahrnehmen.

Unser eigentlicher Geist und unser eigentlicher Körper bestehen demnach aus diesem feinsten Zustand des Geistes und diesen feinsten ihn begleitenden feinstofflichen Energien; hingegen ist dieser aus

Atomen aufgebaute Körper, den wir jetzt an uns sehen, lediglich ein recht grober Körper. Er wie auch die groben Formen des Geistes werden mit dem Tod zurückgelassen und gehen nicht zum nächsten Leben weiter. Sie hören beim Tod zu wirken auf; und nach dem Ende des Zustands des Klaren Lichts beginnen dann die neuen gröberen Zustände und der neue gröbere Körper langsam zu entstehen.

So also geht ein gewöhnliches Wesen von einem Leben zur nächsten weiter. In *welchem* Lebensbereich es sich dann im *nächsten* Leben wiederfindet, ob es in recht angenehme oder aber in wenig angenehme Bereiche gelangt, das wird durch die vielen Gedanken und Vorstellungen verursacht, die das Wesen während *dieses* Lebens geführt hat, und mit ihnen durch die große Anzahl von Eindrücken in unserem Geist, die ihr Denken, Sprechen und Tun in ihm hinterlassen haben. Diese Eindrücke sind ein Potential, eine bei Gelegenheit wirksam werdende Kraftansammlung; diese hat die Fähigkeit, bei Gelegenheit – d. h. bei Vorliegen geeigneter Umstände – bestimmte Wirkungen auszulösen. Dieses Potential bestimmt, in welcher Weise sich der Geist, nachdem er den feinsten Zustand erlebt und durchlaufen hat, dann zu gröberen Zuständen hin entwickelt, was für Eigenschaften, was für Fähigkeiten, was für Instinkte dann entstehen. Denn die Tätigkeiten eines Lebens haben ihren Ursprung im Geist.

Jenes Potential des vergangenen Lebens – jene Ansammlung der noch nicht getilgten Eindrücke der Handlungen der Vergangenheit – legt fest und verursacht, wie nun der Geist in den genannten Hinsichten ausgeprägt wird, wie sich nun die Eigenschaften, Fähigkeiten und Instinkte als zunehmend gröbere Zustände des Geistes entwickeln. Daher ist der Augenblick, in dem der Geist von seinem feinsten Zustand wieder in einen gröberen übergeht, der entscheidende Moment für die Ausrichtung des neuen Lebens: In diesem Augenblick haben die Eindrücke, die wir durch unsere Handlungen – und in diesem Sinn durch unser Karman – im vergangenen Leben auf die feinste Ebene des Geistesstroms gesetzt haben, den entscheidenden Einfluss über den Weg des künftigen Lebens.

Alle Erlebnisse und alle Erfahrungen, die wir im Leben machen, hängen von dem Zustand ab, in dem sich der Geist zu dieser Zeit befindet; und was für einen Zustand des Geistes wir hervorbringen, das bestimmen die angesammelten karmischen Eindrücke. Was für eine gröbere Form der Geist nach dem Durchlaufen des Zustands des

Klaren Lichts annimmt, das bestimmen die angesammelten karmischen Potentiale. Denn die Kontinuität des feinsten Geistes und seines feinsten Körpers benötigen im Verlauf der Vergrößerung des Zustandes wieder eine gröbere körperliche Grundlage; und mit *was* für einer grobstofflichen Grundlage sich diese Kontinuität dann verbindet, *das* bestimmt das *dann* – in *diesem* Zeitabschnitt – wirksame, auf der feinsten Ebene des Geistes hinterlegte karmische Potential.

Wenn wir also gemäß unserem Denken, Reden und Tun viele unheilsame Eindrücke in unserem Geist setzen, dann werden diese gerade am Ende des Zustand des Todes ihre Auswirkungen erbringen; und diese Auswirkungen werden dann entsprechend unheilsam sein. Dass wir durch das Anhäufen vieler unheilsamer karmischer Eindrücke eine leidvolle Entwicklung nehmen und dass uns umgekehrt die Dominanz eines heilsamen karmischen Potentials zu einem glücklichen Leben führt, das liegt in der Wirkungsweise der karmischen Potentiale: Sowie diese jeweiligen Potentiale wach werden und reifen, bewirkt dies, dass wir die entsprechenden Auswirkungen erleben, je nachdem als Leid oder als Glück.

Dass wir als Auswirkung solcher karmischer Eindrücke manchmal in angenehme und manchmal in unangenehme Lebensbereiche geraten, ohne eine Kontrolle über diese Vorgänge und die dabei zu machenden Erlebnisse wie auch – wenn diese sich regelmäßig einstellen – über die sich aus ihnen kondensierenden Erfahrungen zu haben, das ist der *Kreislauf bedingten Bestehens*, das ist *Samsāra*. Wir erleben Geburt, und wir sterben dann wieder, ohne über diese Vorgänge irgendeine Kontrolle zu haben; und wir geraten dann manchmal in angenehme und manchmal in unangenehme Bestehensarten: Unkontrolliert gehen wir von der gegenwärtigen zum nächsten Leben. *Dass* man einem solchen Vorgang unterliegt, das ist – für sich genommen – weder glücklich noch leidvoll; dass man ihn aber *ohne Kontrolle* erlebt, *das* erzeugt Unbehagen, *das* ist leidvoll. In diesem Sinn ist das Wort des Buddha zu verstehen, dass die tiefste Art von Leiden die Unfreiheit ist. Denn mit “Leiden” sind nicht nur Schmerzen gemeint, sondern vor allem der Mangel an Freiheit, den wir insbesondere und ganz entscheidend beim eigenen Tod und bei der eigenen Wiedergeburt erleben. Dieses unfreie – weil außer Kontrolle geratene – Erleben und Erleiden, diese grundlegende Unfreiheit, *das* ist *Samsāra*.

Wie kommt es dann dazu, dass wir in einer solchen bedingten

Art und damit in Unfreiheit erleben müssen? Das kommt daher, dass wir Handlungen von Körper-Rede-Geist auf der Grundlage eines getäuschten Geistes ausführen, dass wir sie unter der Kraft der Unwissenheit ausführen: Dieses Fehlwissen, das mit “Unwissenheit” – oder mit dem Sanskritwort “Avidyā” – bezeichnet wird, ist die Wurzel bedingten Bestehens; es besteht in einem Zustand des Geistes, der *nicht* in der Lage ist, die *eigentliche* Art des Bestehens der Gegenstände zu erkennen, der *nicht* weiß, *wie* die Gegenstände bestehen, der vielmehr eine falsche Vorstellung von ihrer Wirklichkeit hat, der eine Fehlauffassung von der letztlichen Natur der Dinge hat.

Zwar *bestehen* sowohl die eigene Person als auch die äußeren Objekte *in Abhängigkeit*. Aber *so* erfassen wir *weder* uns *noch* die Anderen; vielmehr erfassen wir uns und alles Andere als Objekte mit eigenständigem Bestehen. Tatsächlich ist die Person zwar nichts als ein Zusammentreffen der Gruppen *Form–Empfindung–Unterscheidung–Gestaltungskräfte–Bewusstsein*, die wir mit einer Benennung und der damit verbundenen Vorstellung erfassen. Dennoch ist gemäß unserer Auffassung irgendwo innerhalb der fünf Gruppen ein Ich aus einem Stück vorhanden, das somit auffindbar und vorweisbar ist. So scheint uns nicht nur die eigene Person zu bestehen; vielmehr fassen wir in dieser Weise auch das Bestehen der anderen Gegenstände auf. Und so, wie uns die Gegenstände erscheinen, so greifen wir nach ihnen; und so haften wir daraufhin auch an ihnen. Dies ist die *Unwissenheit des Greifens nach eigenständigem Bestehen*, kurz: die *Unwissenheit des Ein-Selbst-Greifens*, noch kürzer: die *Unwissenheit des Selbst-Greifens*. Sie ist die Ursache für weitere Trübungen und Verunreinigungen des Geistes, wie Hass, Eifersucht, Begehren, Neid und was daraus dann noch weiter an Verfärbungen des Geistes erwachsen mag.

Wer diese Argumente hört, wird dann vielleicht fragen: “Gibt es mich dann selbst überhaupt nicht?”; darauf ist zu antworten: “Es gibt die Person des Fragenden; aber es gibt sie nicht so, wie diese ihm erscheint!”

Die Personen und ganz allgemein die Gegenstände bestehen in *abhängiger* und *bezogener* Weise. Weil sie uns aber als in eigenständiger – unabhängiger und unbezogener – Weise bestehend erscheinen, greifen wir nach ihnen in der Art, wie sie uns erscheinen. Dadurch entsteht in uns die Ichbezogenheit, das *Sich-selbst-Lieben*, etwas

genauer: das *Sich-selber-Schätzen*. Von diesem geleitet, führen wir Handlungen aus, deren Auswirkungen dazu führen, dass wir keine Kontrolle über unser Schicksal haben, dass wir im Bedingten Bestehen kreisen.

Sowie es einem aber gelingt, diese Identitätslosigkeit der Objekte zu erkennen, und sowie es einem gelingt, die Weisheit, die dieses Leersein der Gegenstände von eigenständigem Bestehen unvermittelt wahrnimmt, im Geist vollständig und beständig zu entwickeln, wird man fähig, seinen Geist in gewaltiger Weise zu verändern. Denn sowie diese Weisheit im eigenen Geist entsteht, hört das Auftreten von Verunreinigungen und Trübungen – von *Verblendungen*, von *Kleśa* – in ihm auf; und mit diesem hört dann auch das Ausführen von *Handlungen* unter dem Einfluss derartiger Trübungen des Geistes auf, von *unreinen* Handlungen, in diesem engeren Wortgebrauch gesagt: von *Karman*. Damit aber hört dann das unkontrollierte Geborenwerden und Sterben auf: Dadurch erlangt man somit schließlich die *Vollständige Freiheit*, das *Nirvāṇa*.

Wer diesen Zustand erreicht hat und dann seinen Geist noch weiter entwickeln will, für den ist es notwendig, nunmehr klar zu erkennen, dass die anderen Wesen nach wie vor in dieser Weise unfrei sind und also im Bedingten Bestehen Leiden erleben; und für *ihn* gilt es dann, für *all die anderen* Wesen das *Große Erbarmen* zu entwickeln. Wer die Vollständige Freiheit über den Vorgang von Tod und Geburt erlangt hat und nun zusätzlich dieses Große Erbarmen entwickelt, der will den anderen Wesen, denen nach wie vor unfrei Tod und Geburt widerfährt, von Nutzen sein. Daher *nimmt* er, der das Geborenwerden vernichtet hat, dann nach eigenem Wunsch – also nicht unfrei, sondern seinem Wunsch gemäß, den anderen Wesen zu nützen – nun Geburt. Er *nimmt* Geburt unter diesen Wesen, aber unter eigener Kontrolle und entsprechend seinem Wunsch; nicht hingegen *wird* er unter der Macht von vergangenen Handlungen von Körper–Rede–Geist und von Verblendungen des Geistes geboren; was immer dann eine passende Form ist, in der er den Wesen von Nutzen sein kann, die wird er nehmen, entsprechend seinem Großen Erbarmen mit den Wesen.

Er erlebt scheinbar genauso die Geburt wie die anderen Wesen, aber eben auf eine gänzlich andere Art: Er fällt nicht einfach da oder dort in eine Bestehensart, ohne zu wissen, wie und weshalb er

dahin gelangt; vielmehr hat er den klaren Wunsch und das bewusst gefasste Ziel, an der betreffenden Stelle Geburt zu nehmen, weil er dann da den anderen Wesen von Nutzen sein kann.

Als Buddha Śākyamuni Geburt nahm, tat er es als Sohn eines Königs; denn zu dieser Zeit konnte er so den Wesen besonderen Nutzen bringen. Andere Wesen, die die Vollständige Freiheit und das Große Erbarmen entwickelt haben, nehmen mit dieser Zielsetzung entsprechend veränderter Gegebenheiten an anderen Orten und unter anderen Umständen Geburt. In verschiedensten Umgebungen und Umständen nehmen solche Bodhisattvas Geburt, und nicht ausschließlich in sofort erkennbarer Weise, etwa als heilige Personen oder buddhistische Meister oder tibetische Lamas, sondern in unzähligen Formen, mit denen sie den anderen Wesen Nutzen bringen können, und für uns gewöhnliche Wesen daher oft nicht erkennbar. Unter diesen Bodhisattvas gibt es Erscheinungen, die für die Erfordernisse *vieler* Wesen auftreten, aber auch solche, die für die Erfordernisse *weniger* Wesen oder nur eines *einzig*en Wesens auftreten.

Von außen gesehen erleben sie in der gleichen Art die Geburt wie jedes andere Wesen. Der innere Vorgang ist, wie gesagt, dabei jedoch grundlegend anders, nämlich nicht in Unfreiheit und bestimmt durch die karmischen Eindrücke, sondern in Freiheit und geleitet von dem Wunsch, den anderen Wesen von Nutzen zu sein, somit nicht als geboren *werden*, sondern als Geburt *nehmen*.

Dies ist alles, was hierin der Kürze der Zeit zum Thema “Wiedergeburt” zu sagen ist.

I. Fragen und Antworten

Wenn Sie Fragen zu meinen Darlegungen haben, will ich versuchen, sie – mit Blick auf die uns noch zur Verfügung stehenden Zeit – zu beantworten.

Frage:

Was bedeutet “Bardo”? Sie haben dieses Wort nicht gebraucht!

Lama Gonsar Tulku:

“Bardo” heißt “Zwischenzustand”. Es gibt diesen Zwischenzustand nach dem Tod; er gehört zum nachfolgenden Leben. Ich habe von ihm nicht gesprochen; denn wenn ich das alles zusätzlich dargelegt hätte, dann hätte solches vielleicht mehr Verwirrung als Klärung gebracht.

Das Bardo gehört immer zum nachfolgenden Leben; somit gibt es das *menschliche Bardo* wie beispielsweise auch das *Bardo im Bereich der Tiere*. Das Bardo ist ein Zustand des Geistes, der eintritt, nachdem dieses Leben zuende gegangen ist, und der endet, so wie das nachfolgende Leben endgültig gefunden wird. Es treten dabei gröbere Zustände von Geist und feinkörperlichen Energieformen auf. Dieser Vorgang dauert insgesamt nicht allzu lange; sein Anfangsstück kann angenehm sein.

Auf das Erleben des Zustands des Klaren Lichts folgt ein erster größerer Zustand des Geistes; dies ist der erste Augenblick des nachfolgenden Lebens. Auf ihn folgt eine Zeit lang der Zustand des Bardos; diese Zeitspanne ist manchmal sehr kurz, während sie in anderen Fällen etwas länger dauern kann. Hat der Strom der Geisteszustände nach einer gewissen Zeit nicht die zu ihm passenden vereinigten Zellen der Eltern gefunden, so fällt er wieder in den Zustand des Klaren Lichts zurück, in den Zustand des Todes somit, um bald danach aus ihm wieder als neues Bardowesen herauszutreten. Sowie er dann, nach der Verbindung mit den vereinigten Zellen der Eltern, wieder einen etwas größeren Zustand erreicht, beginnt endgültig das nachfolgende Leben.

Manche meinen, dieser Bardozustand sei etwas Vergnügliches. Tatsächlich aber ist er ein Geisteszustand in großer Verwirrung. Er ähnelt darin dem Zustand des Schlafens in der Nacht: In der Zwischenzeit zwischen zwei Tagen des Wachseins träumen wir; aber was

wir träumen, das ist durchaus nicht immer angenehm.

Beim Einschlafen lösen sich, wie ich vorhin erwähnt habe, die gröberen Zustände des Geistes auf. Im Traum vergrößert sich dieser Zustand wieder etwas; und es werden dann unterschiedliche illusionäre Erscheinungen wahrgenommen. Was wir dabei sehen und erleben, das alles hat eine sehr enge Beziehung zu unseren Tätigkeiten der vergangenen Tage. Sodann schläft man wieder ein und erwacht schließlich irgendwann am nächsten Morgen. Dieser Ablauf *Wachsein–Einschlafen–Träumen–Weiterschlafen–Aufwachen* ähnelt sehr dem Vorgang *Leben–Sterben–Zwischenzustand–Sterben–Wiedergeburt*; nur fällt im zweiten Fall der Wechsel der Abläufe deutlich dramatischer aus.

Wenn wir heute einschlafen und morgen wieder aufwachen, dann erinnern wir uns danach in der Regel wieder an die meisten Ereignisse des vergangenen Tages und der Tage zuvor; denn der Geist ist im Tiefschlaf nicht in seinen allerfeinsten Zustand abgesunken. Beim Tod hingegen fällt der Geist auf den feinsten Zustand herunter; dann aber werden große Teile der Erinnerung nicht mehr an das nachfolgende Leben weitergegeben.

Frage:

Behalten alle befreiten Wesen die Eigenschaft der Befreiung, oder gibt es Wesen, bei denen diese Eigenschaft wieder abnimmt?

Lama Gonsar Tulku:

Wenn wirklich die Vollständige Freiheit erlangt worden ist, dann erfährt diese keine Degenerierung.

Frage:

Die Anzahl der Menschen nimmt zu. Woher kommen dann die zusätzlichen Bewusstseine?

Lama Gonsar Tulku:

Diese Erde ist nicht der einzige Lebensbereich, ist nicht der einzige Himmelskörper mit Leben. Im Buddhismus wird gelehrt, dass es unendlich viele Wesen gibt und darüber hinaus auch unendlich viele Bereiche, in denen Wesen leben. Es ist nicht der Fall, dass nur hier auf der Erde Wesen leben. Wenn nun ein Wesen von einem Leben zum nächsten geht, dann kann das eine nationale Reise, eine

internationale Reise, aber auch eine intergalaktische Reise sein.

Darüber hinaus kann sich auch der Bereich der Lebensform ändern. Gegenwärtig ist jeder von uns hier ein Mensch auf dieser Erde; vielleicht ist es das allererste Mal, dass wir hier in menschlicher Lebensform leben, vielleicht ist es aber das letzte Mal.

Wir sind zwar gegenwärtig auf dieser Erde. Ob wir uns aber auch in künftigen Leben als Menschen hier aufhalten werden, das ist nicht leicht zu wissen. Denn das wird durch unser Karman bestimmt; und das Karman ist ein außerordentlich kompliziertes Ursachengeflecht.

Wer die Vollständige Freiheit erlangt hat, der kann sich, die Wiedergeburt betreffend, dahin bewegen, wohin er gelangen will. Vor dem Erreichen dieses Zustands hat man diese Freiheit nicht und kann sie dann daher auch nicht anwenden und benützen.

Frage:

Können Sie eine Meditation nennen, durch deren Ausführung man das Unterbrechen dieses Kreislaufs der Wiedergeburten üben kann?

Lama Gonsar Tulku:

Es ist schwierig, in der wenigen verbleibenden Zeit darauf ausreichend zu antworten. Aber grundsätzlich kann man sagen, dass jede fehlerfreie Meditation dafür benützt werden kann, diese Vollständige Freiheit zu gewinnen. Denn eine Meditation ist dann fehlerfrei, wenn ihre richtige Ausübung die Verunreinigungen und Trübungen im eigenen Geist abschwächt und schließlich gänzlich beseitigt. Wenn dies erreicht wird, dann bringt das bereits in diesem Leben viel Nutzen, aber insbesondere dann auch zum Zeitpunkt des Todes sowie schließlich für das darauf folgende Leben.

Wer eine fehlerhafte Meditation ausübt oder wer eine fehlerfreie Meditation fehlerhaft und also nicht richtig ausübt, der verschwendet damit seine Zeit.

Die Gesamtheit der *Meditationen* oder *Verinnerlichungen* ist ein außerordentlich weites Gebiet. Zu den äußerst wertvollen Meditationen gehören jene, durch deren Anwendung wir uns dazu bringen, den anderen Wesen gegenüber Erbarmen, Zuneigung, Wertschätzung und Güte zu entwickeln; eine solche Bemühung kann nie fehlgehen.

Natürlich sind auch andere Methoden wie insbesondere das Meditieren über die Leerheit der Dinge sehr wichtig. Wenn man aber

nicht genau weiß, wie sie auszuführen sind, und wenn man sich dann dennoch darin versucht, dann kann auch das sehr leicht zu einer Art Zeitverschwendung werden.

Aber immer – und nicht nur für die Zeit des Sterbens, sondern auch für die des Lebens – ist es wichtig und bedeutsam, unheilsames Betätigungen nach bestem Vermögen zu vermeiden und heilsames Handeln nach bestem Vermögen auszuführen; es reicht nicht aus, einfach nur eine feste Überzeugung von der Wiedergeburt zu erwerben. Denn wenn man auch noch so genau weiß, wie der Übergang von einem Leben zum nächsten abläuft, weil man die entsprechenden Meditationen richtig ausgeführt hat, aber unheilsam handelt und heilsames Handeln unterlässt, dann haben all jene Bemühungen des Meditierens dennoch keinen Erfolg; vielmehr dürften für einen dann die nach dem Tod auftretenden Auswirkungen des eigenen Handelns eher noch problematischer werden.

Zu meinen, man sei vom Gesetz der Wiedergeburt ausgenommen, nur weil man an die Wiedergeburt glaubt, das ist ein Irrtum; dieses Gesetz hat keine solchen Ausnahmen. Wenn ein Buddhist somit zwar an die Wiedergeburt glaubt, dann aber meint, deshalb tun und lassen zu können, was er will, dann wird er mit Sicherheit die erwünschte Auswirkung verfehlen.

Leicht verfällt man sodann dem Fehler, zu meinen, die Tätigkeiten dieses Lebens seien nicht so wichtig und entscheidend; man könne das jetzt Versäumte ja im nächsten Leben nachholen. Wer diese Geisteshaltung einnimmt, kann nach dem Tod sehr leicht in eine Bestehensart geraten, in der ihm dieses Nachholen des Versäumten nahezu unmöglich ist. Demnach müssen wir alle Anstrengungen in *diesem* Leben unternehmen; andernfalls wird der Glaube an eine Wiedergeburt lediglich zur Ursache von Faulheit.

Vielmehr muss die Überzeugung und das Verständnis von den Zusammenhängen der Wiedergeburt einen dazu führen, dass man erkennt, dass man *jetzt* die Verantwortung dafür hat, welche Wiedergeburt man *später* nehmen wird, und dass man daher *jetzt* die hierfür nötigen Anstrengungen auszuführen hat.

Solche Anstrengungen auf ein künftiges Leben zu verlagern, das entspricht dem Verhalten einer sehr armen Person, die einen großen Klumpen Gold findet und sich nun denkt: “Den behalte ich nicht, weil er mir zum Tragen jetzt zu schwer ist; vielmehr werde ich erst

den nächsten, den ich finde, dann dazu verwenden, meiner Armut Abhilfe zu verschaffen!”

Es gibt nichts Wertvolleres als ein *menschliches Leben*; und ein solches haben wir *jetzt* erreicht. Was zu tun ist, muss daher in *diesem Leben* getan werden. Hingegen handelt man unklug, wenn man diese gegenwärtige Situation, in der man sowohl die äußeren Umstände als auch die inneren Ursachen für das Durchführen der entsprechenden Anstrengungen besitzt, ungenutzt verstreichen lässt und sich diese Anstrengungen für irgendwann später aufhebt.

Beim Ausführen der für den genannten Zweck erforderlichen Meditation ist es das allerwichtigste, beständig seinen Geist daraufhin zu beobachten, ob in ihm unheilsame Gedanken auftreten, und dann, wenn solches geschieht, solches Denken sofort aus ihm zu entfernen. So beständig zu handeln, das ist vorrangig.

Ein tibetisches Sprichwort sagt: “Wenn du wissen willst, was du in der Vergangenheit getan hast, dann betrachte deinen gegenwärtigen Körper; wenn du aber wissen willst, was du in der Zukunft erleben wirst, dann betrachte deinen gegenwärtigen Geist!”

Im Grunde ist es recht unwichtig, ganz genau zu wissen, was man in der Vergangenheit im Einzelnen war: Zweifellos hat man da sehr viel Gutes getan; denn man besitzt ja gegenwärtig das menschliche Leben mit allen seinen Vorzügen, was man allein schon daran erkennen kann, wenn man den menschlichen Körper betrachtet; es ist demnach sicher, dass man sich in der Vergangenheit entsprechend angestrengt hat, Heilsames auszuüben.

Was sodann in der Zukunft erleben wird, das hat man selbst in der Hand: Um den zukünftigen Weg seines Geistestroms zu erkennen, braucht man nur seinen eigenen Geist zu betrachten. Wenn sich in ihm Gewitter der Verunreinigungen und Trübungen die Hand reichen, wird die Zukunft düster aussehen, und zwar nicht erst in den nächsten Leben, sondern auch schon in diesem verbleibenden Leben. Wenn hingegen Genügsamkeit, Zufriedenheit, Geduld, Erbarmen, Wertschätzung anderer Wesen, reine Zuneigung und Güte in großem Umfang im eigenen Geist vorhanden sind, dann wird für einen selbst und auch für die Anderen bereits dieses gegenwärtige Leben erfreulich werden, und mehr noch die Zustände in den nachfolgenden Leben.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Lama Gonsar Tulku

Leer ist die Welt

Ich möchte Sie alle mit vielen “Taschi deleg” begrüßen!

Ich wurde gebeten, über die Philosophie des Buddhismus und insbesondere über die *Leerheit*, über *Śūnyatā*, zu Ihnen zu sprechen. Ein so tiefgründiges Thema wie das der Leerheit in einer so kurzen Zeitspanne zu behandeln, das ist schon, für sich genommen, recht schwer; und mit Blick auf meine begrenzten Fähigkeiten, tiefgründig zu erklären, sehe ich deutlich, wie schwierig das für mich wird. Aber da ich nun hier bin, bleibt mir nichts anderes übrig, als die mir gestellte Aufgabe anzugehen.

Als erstes ist es wichtig, klar zu verstehen, was der eigentliche Kernpunkt des Buddhismus ist. Manche Leute meinen, dies sei Buddha; andere meinen, dies sei die Erleuchtung oder jedenfalls die Befreiung; und noch andere meinen, dies sei die Leerheit. Solche Auffassungen findet man da und dort. Aber sie sind nicht fehlerfrei; sie treffen nicht den entscheidenden Punkt; sie treffen nicht zu.

Die Antwort auf die Frage: “Was ist der Kernpunkt des Buddhismus?” ist nämlich eindeutig, sie lautet: “Das sind die *Wesen*, die *Lebewesen!*”. Dabei ist ein Wesen ein Objekt, das Geist besitzt, das somit Glück wie auch Leid erleben kann.

Weshalb sind die Wesen der Kernpunkt des Buddhismus? Weil alles, was Buddha Śākyamuni dargelegt hat, einzig für ihr Wohl gesagt worden ist. Denn alle seine Erklärungen bestehen aus der Beschreibung der Wesen, ihres Glücks, aber eben auch ihres Leids und dessen Ursache, sowie aus der Beschreibung dessen, was diese Situation verändern kann. Soweit Sie auch nur ein paar Wörter aus der Terminologie des Buddhismus – wie etwa “Kreislauf bedingten Bestehens” oder “Saṃsāra”, und “Befreiung” oder “Nirvāṇa” – kennen, werden Sie dies bestätigen müssen; denn alle diese Ausdrücke beziehen sich auf den Zustand der Wesen.

Die erste Unterweisung des Buddha handelt von den Vier Edlen Wahrheiten: Sie beinhaltet die Wahrheit vom Leiden in den unterschiedlichen Stufen seiner Feinheit, die Wahrheit von der Ursache des Leidens, die Wahrheit von der Befreiung vom Leiden, sowie

die Wahrheit vom Weg zu dieser Befreiung. Das alles aber sind Beschreibungen der Situation der Wesen: Die ersten beiden Wahrheiten beschreiben dabei insbesondere die leidvolle und problematische Situation, in der sie sich befinden; und die letzten beiden legen den Zustand dar, der frei von Leiden ist, sowie die Mittel, durch deren zielgentes Einsetzen dieser Zustand von den Wesen erreicht werden kann.

Das mag als Beispiel genügen. Beliebige viele weitere Beispiele könnten dafür angeführt werden, dass alle die Unterweisungen des Buddha ausschließlich auf die Situation der Wesen ausgerichtet sind. In der Tat hat Buddha eine große Menge von Erklärungen gegeben, die teils die Philosophie oder Auffassung und teils die Meditation oder Verinnerlichung dieser Auffassung beschreiben. Alles dies ist für das Wohl der Wesen geschehen; es ist getan worden, damit sie ihre Situation verbessern können.

Die Gesamtheit der Anwendungen des Buddhismus kann in drei Punkte zusammengefasst werden:

- ★ in die reine *Anschauung* oder *Philosophie*,
- ★ in das reine *Verhalten* oder *Tugend* oder *Ethikübung*, und
- ★ in die reine *Verinnerlichung* oder *Gewöhnung* oder *Meditation*.

In der Beschreibung der Lehre Buddhas sind diese drei Punkte in dieser Reihenfolge *nacheinander* aufzuführen; in der *Anwendung* der Lehre Buddhas sind diese drei Punkte jedoch *zusammen* durchzuführen.

Als erstes ist es notwendig, eine reine Anschauung zu entwickeln. Diese besteht aus einem fehlerfreien Verstehen der *Grundlage*, des *Weges* und des *Ziels*. Man muss diese drei Punkte verstehen, ohne in eines der Extreme zu verfallen; man muss ein Verständnis erlangen, das der Wirklichkeit entspricht. Eine solche reine Anschauung oder Philosophie muss man im eigenen Geist entwickeln; man muss sie in der Kontinuität des Geistes zum Vorschein bringen. Das wird erreicht, indem man

- ★ ein richtiges Hören und Lesen befolgt, kurz: ein richtiges Lernen, ein richtiges Studieren, sodann
- ★ ein richtiges Nachdenken und Untersuchen befolgt, kurz: ein richtiges Analysieren, sowie schließlich
- ★ ein richtiges Gewöhnen und Verinnerlichen befolgt, kurz: ein richtiges Meditieren.

So erzeugt man eine reine – nicht auf Trübungen und Verunreinigungen des Geistes beruhende – Anschauung.

Heute abend soll ich hier nur über den ersten dieser drei Punkte sprechen, über die reine Anschauung, über die Philosophie des Buddhismus. Wer jedoch den Buddhismus anwenden will, für den reicht es nicht aus, nur eine reine Anschauung zu entwickeln und aufrecht zu erhalten; vielmehr hat er zu diesem Zweck Anschauung, Verhalten und Verinnerlichung *vereint* anzuwenden und dazu insbesondere auf das Einhalten der Tugend – des reinen tugendhaften Verhaltens – zu achten.

Wer zwar im eigenen Strom des Geistes eine fehlerfreie und reine Anschauung besitzt, aber nicht ein tugendhaftes, sondern ein fehlerhaftes Verhalten ausübt, dem nützt einem diese reine Anschauung für seine Lebensgestaltung nichts. Denn wir alle erleben Glück wie auch Leid; und diese Erlebnisse sind die Auswirkungen unseres Verhaltens, nicht aber die unserer Anschauung. Aus diesem Grund ist das Verhalten nicht nur bedeutsam, sondern darüber hinaus entscheidend für alles das, was einem künftig widerfährt. Daher sollte man klar verstehen, was heilsam und was unheilsam ist; und daher sollte man sich sodann bemühen, Heilsames auszuführen und Unheilsames zu vermeiden.

Zerstörerisches und daher zu *Unheilsamem* führendes Verhalten hat seine Wurzeln in Verunreinigungen, in den Trübungen des Geistes, in seinen – durch Verunreinigungen bewirkten – Trübungen und Ablendungen, kurz: in seinen Verblendungen. Es wirkt sich stets so aus, dass es anderen Wesen Schaden zufügt und in ihnen somit Leiden auslöst. Im Gegensatz dazu wirken sich alle die Handlungen, die ihre Grundlage in heilsamen Neigungen des Geistes haben, so aus, dass sie Nutzen für andere und für einen selbst hervorbringen; sie erweisen sich daher als *aufbauendes* und daher zu *Heilsamem* führendes Verhalten.

Dies richtig zu verstehen und sodann auf Grund eines solches fehlerfreien Verstehens sich zu bemühen, Unheilsames nach bestem Vermögen zu vermeiden und Heilsames nach bestem Vermögen hervorzubringen, *das* ist *aufbauendes* und daher – da es zu Heilsamem führt – *richtiges* oder *heilsames Verhalten*. Und nur vom richtigen Verhalten hängt es ab, ob und in welchem Umfang man Dharma anwendet: Wer sich im richtigen Verhalten *bemüht*, wendet Dharma *an*.

Wer sich darin *nicht* bemüht, aber sehr viel an Philosophie lernt oder sich vielleicht an einen Klausurort zurückzieht und dort sehr lange mit verschränkten Beinen aufrecht dasitzt, der wendet das Dharma Buddhas *nicht an*.

Wer die richtige Anschauung entwickelt hat und dem richtigen Verhalten folgt, der hat dadurch die Grundlage für richtiges Verinnerlichen erzeugt; darüber werde ich morgen noch mehr erklären. Auf dieser Grundlage von richtigem Verhalten und richtiger Anschauung wird der Geist richtig geschult, indem man klärt, lernt und versteht, wie man den Geist beim Untersuchen und Überprüfen des Gelernten sowie beim Verinnerlichen des dabei Erkannten und des Gewöhnens des Geistes an dieses Erkannte richtig einsetzt, wie man demnach bei diesen Vorgehensweisen analytisches und konzentratives Meditieren durchführt. In dieser Weise ist es erforderlich, die Anschauung oder Philosophie, die Tugendhaftigkeit oder die Ethikausübung sowie die Verinnerlichung oder Meditation in einer auf einander ausgerichteten Weise zu vereinen; denn dadurch kann man den Geist auf wirkungsvolle Art in seinen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Die Anschauung des Buddhismus ist ein außerordentlich weites und tiefgründiges Gebiet; daraus möchte ich Ihnen hier den Themenbereich der *Leerheit* vorstellen.

Eine der entscheidenden Auffassungen des Buddhismus ist die, dass die Ursachen für das Erleben von Glück und von Leid nicht außerhalb von uns, sondern im eigenen Geist liegen, genauer: in der Kontinuität des eigenen Geistes, im Strom der Zustände des eigenen Geistes. Dies klar zu erkennen, das ist von größter Wichtigkeit. Denn wir neigen dazu, das Erlebte so zu sehen, dass die Ursachen für unser Glück und insbesondere die für unser Leid außerhalb von uns liegen. Irgendetwas da draußen ist – so empfinden wir das spontan – für unser Unbehagen verantwortlich: ein Ding wie etwa ein Baum, dessen Schatten uns stört, oder ein Vorgang wie etwa das regnerische Wetter, oder eine Person wie etwa unser Nachbar, den wir möglichst aus unserem Gesichtsfeld entfernt haben möchten, oder das Land, in dem wir leben und das wir gerne gegen ein anderes tauschen möchten, oder ein Gespenst, das wir uns einbilden und von dem wir annehmen, dass es uns verfolgt.

Äußere Einflüsse solcher Art sind aber lediglich Umstände, die eventuell für das *Auslösen* des Erlebens von Glück wie insbesondere

auch von Leiden verantwortlich sein können. Doch oft genug sind sie nicht einmal das; und wir *meinen* solches nur *irrtümlicherweise*. Aber *nie* sind solche äußeren Umstände mehr als *Umstände*, als *auslösende Faktoren*; denn *nie* sind sie die *Ursachen* von dem Erlebten.

Die Ursachen für das Leid, das einem widerfährt, sind vielmehr zunächst die unheilsamen Handlungen, die man bis dahin ausgeführt hat, und sodann die Trübungen im eigenen Geist, die die Ursachen für jenes fehlerhafte Handeln sind. Verunreinigungen und somit Trübungen sind dabei Zustände wie Begierde, Hass, Eifersucht und Stolz, die in unserem Geist immer wieder auftreten. Sie leiten zum Ausführen von Handlungen, deren Auswirkungen bei anderen wie auch bei einem selbst leidvoll sind. *Dass* alles Leiden, das wir und andere erleben und durchzustehen haben, durch unsere Handlungen und letztlich durch die und Trübungen unseres Geistes verursacht ist, das ist ein entscheidender Punkt der Anschauung des Buddhismus.

Es gibt sehr viele Arten von Trübungen, die im Geist auftreten können. In der Psychologie des Buddhismus werden unterschiedliche Bereiche der Trübungen oder Verunreinigungen beschrieben: etwa die sechs Wurzelverblendungen und die zwanzig Folgeverblendungen. Man kann diese Menge auch in drei Klassen zusammenfassen, nämlich: in die *Drei Gifte*, bestehend aus *Begierde*, *Hass* und *Unwissenheit*. Die eigentliche und letzte Wurzel dieser Verblendungen ist die *Unwissenheit*, das *Fehlwissen*, und – damit einhergehend – die Irrung, insbesondere das Irren im eigenen Handeln von Körper–Rede–Geist betreffend.

Wir alle sehnen uns ständig danach, Glück zu erleben; und dennoch widerfährt uns ständig Leid. *Dass* wir ständig Leid erleben, das hat als Ursache, dass die Drei Gifte – und vor allem deren Wurzel, die Unwissenheit – in uns noch vorhanden und wirksam sind. Diese Unwissenheit wirkt sich in zweifacher Weise aus, wodurch sie die Vielzahl der weiteren Trübungen aufkommen lässt, auf deren Grundlage wir Handlungen ausführen, die schließlich zu Leid führen. Diese zweifache Weise des Auswirkens der Unwissenheit besteht einmal im *Greifen nach eigenständigem Bestehen*, oder kurz: im *Ein-Selbst-Greifen*, noch kürzer: im *Selbst-Greifen*, auf Sanskrit: im *Ātmagraha*, und zum anderen in *bevorzugender Wertschätzung seiner selbst*, kurz: im *Sich-selber-schätzen*, noch kürzer: im *Selbst-*

Schätzen, in der *Selbst-Liebe*, in der *Ichbezogenheit*, auf Sanskrit: im *Svapoṣanarī*. Das Selbst-Greifen ist das Greifen nach eigenständigem Bestehen – nach einer inhärenten Identität – der Gegenstände insgesamt und voran der eigenen Person. Die Selbst-Liebe – das Sichselbst-Lieben, die Eigenliebe – ist das Einschätzen dieser – angeblich inhärent existierenden – Identität der eigenen Person als etwas ganz Wertvolles, das bevorzugt zu fördern ist; diese Ichbezogenheit ist die Haltung des Egoismus. Diese bevorzugte Bezogenheit auf sich selbst kann sich in grober Weise als ein sehr starkes egozentrisches Verhalten manifestieren, aber auch in feineren und feinsten Ausformungen.

Es sind also einerseits diese Selbst-Schätzen sowie andererseits das Selbst-Greifen die zwei Hauptwurzeln unseres Leidens. Die Stammwurzel unseres Selbst-Greifens aber ist die *Unwissenheit*. Denn ein grundlegendes Unwissen oder Fehlwissen haben wir hinsichtlich der *letztlichen Art des Bestehens der Gegenstände*. Weil wir deren letztliche Art des Bestehens nicht kennen, sind wir diesbezüglich getäuscht, sind wir der Wirklichkeit gegenüber in Unwissenheit.

Man kann dies mit folgender Analogie vergleichen: Ein Schneeberg ist weiß. Betrachtet man ihn aber mit einer Brille, deren Gläser blau gefärbt sind, so erscheint er einem bläulich, entgegen der Farbe, die er in Wirklichkeit hat. Solange man diese blaue Brille trägt, sieht man demnach nicht, was für eine Farbe er tatsächlich hat.

In vergleichbarer Weise wirkt sich unsere grundlegende Unwissenheit aus: Dieses Fehlwissen bewirkt, dass wir die eigentliche Art des Bestehens der Objekte nicht sehen, dass wir die letztliche Art der Wirklichkeit anders sehen als sie tatsächlich ist.

Dies ist die grundlegende Unwissenheit, die die Ursache des Auftretens aller weiteren Trübungen des Geistes ist. Sie ist gegenüber *allen* Objekten vorhanden: gegenüber *uns selbst* wie auch gegenüber den *Anderen*; alles, was wir erfassen, wird in diesem Erfassen von jener Unwissenheit bestimmt. Dieser Punkt müßte nun von mir eigentlich mit größter Sorgfalt und ausführlich beschrieben werden; aber dafür reicht die Zeit nicht aus.

In groben Zügen kann man ihn so darstellen: Die eigentliche Art des Bestehens der Gegenstände ist die, dass alles, was existiert, in abhängiger und bezogener Weise besteht, dass es somit nichts gibt, was unabhängig oder unbezogen besteht. Dies gilt für die Wesen, sei

dies nun ich oder seien es die Anderen; und dies gilt auch für die unbeseelten Gegenstände, nämlich für Pflanzen und für Unbelebtes.

Das abhängige und bezogene Bestehen hat mehrere Stufen der Feinheit. Man kann diese folgendermaßen gliedern:

- ★ Die Wesen und insbesondere die Personen, aber auch die Pflanzen sowie die leblosen Gegenstände bestehen in Abhängigkeit von den Ursachen, die sie hervorbringen, sowie von den Umständen, die dabei wirksam sind.
- ★ Sie sind ferner aus Teilen zusammengesetzt und bestehen somit auch in Abhängigkeit von diesen Teilen und der Art ihrer Zusammenfügung.
- ★ Sie bestehen zudem in wechselseitiger Bezogenheit zu den Gegenständen ihrer Umgebung und haben, bezogen auf diese, dann ihre jeweiligen Eigenschaften wie *Kurz* und *Lang* sowie *Klein* und *Groß*.
- ★ Sie bestehen insbesondere in Bezogenheit zu dem sie erfassenden Bewusstsein, das sie als *dies* oder als *das* erkennt.
- ★ Sie bestehen dabei in Bezogenheit auf die – und daher im Sinne der – Benennung, die das erfassende Bewusstsein verwendet, und der mit ihr verbundenen objekterfassenden Vorstellung; dies ist eine ganz feine und nicht leicht verstehbare Art der Abhängigkeit.

Nicht nur das Ich oder eine andere Person oder dieses hier oder jener Berg, sondern auch die Befreiung oder der Buddha: sie alle sind Gegenstände, die in abhängiger und bezogener Art bestehen. Unsere Unwissenheit tritt daher hinsichtlich *aller* dieser Gegenstände auf. Für uns ist es jedoch von großer Wichtigkeit, die Abhängigkeit in Bezug auf die *eigene Person* zu untersuchen, die Überlegungen über die Art des Bestehens also hinsichtlich des *eigenen Ichs* durchzuführen. Denn das Fehlwissen *darüber* ist die Ursache für *alle* anderen Verblendungen des *eigenen* Geistes. Daher wird im Buddhismus stets das eigene Ich als Gegenstand der Untersuchung hinsichtlich seiner letztlichen Art des Bestehens genommen.

Man erkennt bei diesem Untersuchen dann, dass dieses Ich – die eigene Person – *in Abhängigkeit besteht*, und zwar zunächst in Abhängigkeit von den eigenen fünf Gruppen: von Körper, Empfindung, Unterscheidung, Gestaltungskräften und Bewusstsein. Und letztlich besteht das Ich in Bezogenheit auf die Bezeichnung und

damit in Abhängigkeit von der mit ihr verbundenen objekterfassenden Vorstellung. Dabei ist der Name "ich" eine auf den deutschen Sprachraum beschränkte Bezeichnung; im französischen wird hierfür beispielsweise "je" und im englischen "I" verwendet. Auf der Grundlage einer derartigen Bezeichnung tritt dann in uns die Vorstellung vom Ich auf, die beschreibt, was für uns dieses Ich ist. Somit besteht das Ich in Bezogenheit auf die Bezeichnung und in Abhängigkeit von der diese Bezeichnung begleitenden objekterfassenden Vorstellung.

Wer das Ich ist und wer es nicht ist, das hängt vom Bezugspunkt ab, von dem, der diese Bezeichnung benutzt: Das eigene Ich ist einzig vom Bezugspunkt einer einzigen Person aus gesehen das Ich; für alle anderen Personen ist dieses Ich nicht das Ich. Einzig für sich selbst ist man selber das Ich; für einen Nahestehenden ist dieses Ich das Du; für nicht ganz so Nahestehende ist es das Er oder das Sie; für noch weiter Entfernte ist es nur Person; und für die überwiegende Mehrzahl der Wesen, die keine Kenntnis von meinem Ich haben, ist es außerhalb ihrer Vorstellung, ist es außerhalb ihrer Welt.

Dieses *Ich* ist somit zunächst ein Name, eine Benennung, eine Bezeichnung, die von einer Vorstellung begleitet wird. So aber erscheint es uns *nicht*; vielmehr erachten wir es als etwas sehr Konkretes und als etwas sehr Klares, auch als etwas außerordentlich Starkes, als etwas außerordentlich Wichtiges, und insbesondere als etwas von seiner eigenen Seite aus selbständig und selbsthaft Bestehendes: Wir sehen dieses uns so erscheinende Ich als den *Besitzer unserer zusammengekommenen und zusammenwirkenden fünf Gruppen* an; denn wir meinen, dass unser Ich nicht nur *neben* den Gruppen besteht, sondern auch *vor* ihnen vorhanden gewesen ist und dass letztlich auf der Grundlage dieses Ichs die Gruppe des Körpers und die vier anderen Gruppen des Geistes entstanden und zusammengekommen sind und nun und vorerst zusammenwirken. So *erscheint* uns dieses Ich, das irgendwo innerhalb der fünf Gruppen besteht, als von ihnen unabhängig, fest wie ein Klotz und unvergänglich. Wie der Hausbesitzer in seinem Haus, so erscheint uns das Ich in den fünf Gruppen als Besitzer von ihnen, als Besitzer des Körpers wie auch des Geistes.

Und in ähnlicher Weise empfindet das Ich dann auch die anderen Gegenstände als seinen Besitz und ergreift sie. Dabei unterscheidet das Ich jene Wesen, die dieses Ich unterstützen und ihm helfen, von jenen, die es zu stören scheinen, wie auch von jenen, die ihm die-

serhalb als bezugslos und belanglos erscheinen; es unterscheidet die anderen auf diese Weise dann in Freunde, Feinde und Unbeteiligte.

Uns erscheint als ganz selbstverständlich, dass dieses Ich irgendwo in den fünf Gruppen existiert. Und ohne dies weiter zu untersuchen und zu hinterfragen, sind wir davon überzeugt, dass es genau *so* besteht, wie es uns erscheint, und greifen danach *so*, wie es uns erscheint; dies ist das Ein-Selbst-Greifen, kurz: das Selbst-Greifen.

Dieses Selbst-Greifen ist von Anfang an immer in uns vorhanden, wenngleich in unterschiedlicher Stärke. In Situationen, in denen wir besonders glücklich oder aber besonders traurig sind, in denen wir besonders ängstlich oder aber besonders wütend sind, in ihnen ist es besonders stark manifest.

Aus dieser grundlegenden Unwissenheit des Selbst-Greifens gehen die beiden anderen Gifte – die Begierde und der Hass – hervor; ihr Nährboden ist eben jenes Fehlwissen. Auf der Grundlage dieser Drei Gifte entwickeln sich – für uns mühelos – die Wurzelverblendungen des Geistes, aus denen dann, sowie sich die hierfür geeigneten Umstände einstellen, die Folgeverblendungen entspringen.

Nicht nur bezüglich uns selbst, sondern auch hinsichtlich der anderen Wesen haben wir diese Auffassung des Selbst-Greifens: Uns erscheint, dass in ihren Körpern jeweils in gleicher Weise eine eigenständige, von der eigenen Seite aus bestehende Identität vorhanden ist; und daher nehmen wir dann eine so ergriffene Identität als Freund oder als Feind oder als Unbeteiligten.

Auch bei rein materiellen Objekten wie etwa bei unserer Uhr meinen wir, dass sie aus sich heraus als Uhr besteht, dass sie das ist, als was wir sie nehmen. Und wenn wir dieses Objekt dann vielleicht verloren haben, denken wir: “Ich habe meine Uhr verloren!”; und wenn dieser Gegenstand zu funktionieren aufhört, denken wir: “Meine Uhr ist kaputt!”. Dies zeigt, welch starkes Verlangen und Anhaften wir in uns nach diesem Gegenstand, das wir als “Uhr” ergreifen und besitzen, entwickelt haben.

Alle Objekte *erscheinen* uns *so*, als ob sie *vom Objekt selbst her, von der eigenen Weise her*, bestehen würden; und genauso *greifen* wir nach ihnen: Wir *greifen* nach ihnen als Objekten mit *eigenständigem Bestehen, mit innewohnender Identität, mit inhärenter Existenz*. Aber dies ist eine getäuschte, eine fehlerhafte Auffassung; denn die Gegenstände bestehen in Wirklichkeit *nicht so*,

wie sie uns erscheinen. *Wenn* sie nämlich in Wirklichkeit so bestehen würden, dann müsste man mit präzisen Analysen diese mit *inhärenter Existenz* bestehenden Objekte identifizieren können; und zumindest müsste mit fortschreitender Klarheit der Analyse dieses *eigenständig* bestehende Objekt dann klarer zu sehen sein. Aber das Gegenteil tritt ein: Bei solchen Untersuchungen verschwindet das Gesuchte mehr und mehr. Solange man diese inhärente Existenz *nicht klar analysiert*, scheint sie im Gegenstand *klar zu existieren*; sowie man dann aber beginnt, sie *klar zu untersuchen*, erscheint sie *zunehmend unklarer* und verschwindet schließlich *vollständig*.

Wenn es ein solches unabhängiges und unbezogen bestehendes Ich geben würde, müsste man es mit klaren Analysen erkennen können. Je präziser man es aber er sucht und untersucht, um so mehr entgleitet einem dieses Ich. Um sich diesen Vorgang voll bewusst zu machen, muss man selber solche präzisen Untersuchungen mit den Mitteln der Logik durchführen; man darf nicht einfach nur die Aussage deshalb akzeptieren, weil sie irgendjemand behauptet hat.

Wenn ein solches Ich in eigenständiger Weise in einem bestünde, wenn es demnach nicht auf der Grundlage der Anhäufung der fünf Gruppen erstellt wäre, dann müsste es entweder von einer Wesensart mit den fünf Gruppen oder aber gänzlich von ihnen verschieden sein. Nimmt man an, dass dieses Ich von einer Wesensart mit den fünf Gruppen ist, dann ergäben sich daraus, wenn man dies genau untersucht, endlos viele Widersprüche; das Ich ist also nicht von einer Wesensart mit ihnen. Nimmt man hingegen an, dass dieses Ich gänzlich getrennt von ihnen ist, dann zieht dies beim genaueren Hinsehen ebenfalls unüberschaubar viele Widersprüche nach sich; das Ich ist demnach auch nicht gänzlich verschieden von den fünf Gruppen, deren Zusammenkommen und Zusammenwirken die Person ausmacht. Ein solches – angeblich eigenständig bestehendes – Ich ist also weder von einer Wesensart mit ihnen, noch von ihnen verschieden, was ein Widerspruch ist und daher nicht der Fall sein kann. Somit gibt es ein derartiges Ich nicht.

Man kann auch sofort einsehen, dass es – unter der gegebenen Voraussetzung der Untersuchung, dass das Ich eine eigenständige, d. h. eine unbezogene und unabhängig bestehende Existenz hat – nur diese beiden Alternativen geben kann; denn wäre es zwar teilweise von den fünf Gruppen verschieden, aber auch teilweise von einer We-

sensart mit ihnen, so wäre dieses Ich entsprechend dieser Aufteilung zusammengesetzt; es wäre somit abhängig von dieser Zusammensetzung und dann eben nicht unabhängig. Da es dann zusammengesetzt wäre, wäre es zudem veränderlich; aber eben dies ist ein Merkmal des *relativen* Ichs, des *tatsächlich bestehenden* Ichs.

Somit existiert das Ich nicht in der eigenständigen Art, in der es uns erscheint.

Wenn man das Ich nicht weiter untersucht und über die Art seines Bestehens nicht weiter nachdenkt, dann erscheint es einem, *als ob* es eigenständig in einem bestünde; wenn man dann aber mit präzisen Methoden danach sucht, ist es nirgendwo zu finden: Man findet es weder mit den Mitteln der Meditation noch mit denen der modernen Wissenschaften.

Man kann die erste dieser fünf Gruppen – den eigenen Körper – vom Scheitel bis zur Fußsohle nach einem solchen Ich untersuchen, bis hin zu den kleinsten Molekülen; und genauso kann man die anderen vier Gruppen – den eigenen Geist – bis hin zu den kürzesten Augenblicken seiner Zustände untersuchen: Man wird nichts finden, was dieses eigenständige Ich sein könnte.

Wenn man die eigene Person und ganz allgemein die Gegenstände in dieser Weise analysiert und untersucht, dann findet man schließlich, dass sie *kein* solches Ich enthalten, dass sie *leer* von einem solchen Ich sind; man findet dann das *Nichtvorhandensein* dieses Ichs, das *Leersein* der Person bzw. des Gegenstands von einem solchen Ich. Dies also ist die Bedeutung des Ausdrucks “Leerheit”, der in der buddhistischen Philosophie häufig benützt wird, nämlich: die Leerheit oder Identitätslosigkeit der Gegenstände, ihr Leersein von inhärenter Existenz, das Nichtvorhandensein von eigenständigem Bestehen.

Man findet bei solchen Untersuchungen der Person demnach in ihr nicht dieses eigenständige Ich, auf das man sich zuvor eingestellt hat, sondern das Nichtvorhandensein des aus sich selbst heraus bestehenden Ichs, die Leerheit der Person von einem solchen Ich. *Dies* ist die *letztliche* Art des Bestehens der *Person*, des *Ichs*; und *solches* ist auch die *letztliche* Art des Bestehens eines *jeden Gegenstands*.

Ist aus solchen Konklusionen dann zu folgern, dass es einen selber gar nicht gibt, dass man inexistent ist? Solches zu folgern wäre nicht korrekt. Wer einen solchen Schluss zieht, der fällt in das Extrem des Nihilismus.

Alles das, was besteht, das gibt es; aber die Art und Weise, *wie* die Gegenstände *unserer Meinung nach* bestehen, *die* gibt es nicht, *die* ist nicht wirklich, *die* entspricht *nicht* der Wirklichkeit. Die *wirkliche* Art des Bestehens der Gegenstände ist demnach *nicht* so, wie uns dies *erscheint*. Vielmehr *bestehen* die Dinge in einer relativen und nominellen Weise. Und sie *funktionieren* in dieser Weise; sie führen in dieser Art des Bestehens Wirkungsweisen aus. *Weil* sie in Abhängigkeit von ihren Teilen und von ihren Ursachen bestehen, *deshalb* können sie sich verändern; und *deshalb* können sie dabei auch wirken. Und *weil* sie wirken, kann man ihr Wirken auch herbeiführen und dadurch geschickt ausnützen.

Würden die Dinge in *unabhängiger* und *unbezogener* Weise bestehen, gäbe es *keinerlei Veränderungen* an ihnen. Tatsächlich *unterliegen* sie aber ausnahmslos der Veränderlichkeit: Die äußeren Gegenstände verändern sich fortwährend, und desgleichen die inneren Zustände. Auch Glück und Leid verändern sich fortlaufend, eben weil beide in Abhängigkeit bestehen, in Abhängigkeit von den Teilen, aus denen sie sich zusammensetzen, und in Abhängigkeit von den Ursachen und Umständen, die zur Bildung dieser Zusammensetzung und damit zum Erzeugen eines solchen Zustands geführt haben. *Das* ist die *tatsächliche* Art des Bestehens der körperlichen wie auch der geistigen Gegenstände.

Es gibt noch eine weitere Art der Abhängigkeit; sie ist das Bestehen des Gegenstands in Abhängigkeit vom *Namen*, der das bezeichnete Objekt erfasst, die Bezogenheit des Gegenstands auf den Begriff, mit dem man ihn erfasst. Die *Konventionelle Wirklichkeit* aller Objekte ist der allgemeine Sachverhalt, dass *alles in Abhängigkeit von Konventionen und in Bezogenheit auf die besteht*, nämlich *von Benennung und begleitender objekterfassender Vorstellung*.

Dieser Tisch besteht als *Tisch*, weil alle Personen diesen Gegenstand mit "Tisch" bezeichnen. Ihn so zu bezeichnen, das ist eine Konvention; wir haben uns auf diese Bezeichnung für Körper von einer bestimmten Form, die dieses Ding hat, geeinigt. Wenn wir dann ein solches Ding sehen, taucht in uns das Konzept "Tisch" auf; darin zeigt sich die Abhängigkeit vom Konzept oder Begriff, die Bezogenheit auf den Namen und der ihn begleitenden, das Objekt erfassenden Vorstellung. Natürlich besteht dieses zusammengesetzte Objekt außerdem auch noch in Abhängigkeit von seinen Teilen sowie

in Abhängigkeit von den Ursachen und Umständen, die zum Entstehen des Ganzen geführt haben. Aber darüber hinaus besteht es – wie auch überhaupt alle Objekte – eben auch noch in Bezogenheit auf die sprachlichen Konventionen und damit in Abhängigkeit von ihnen.

Wenn die Dinge in einer Abhängigkeit von Konventionen bestehen, wenn ihre Wirklichkeit von konventioneller Art ist, dann ist diese *Konventionelle Wirklichkeit* nicht von minderer Wichtigkeit. Sie ist – ganz im Gegenteil – von sehr großer Wichtigkeit. Denn alle Gegenstände, mit denen wir es zu tun haben, bestehen im Sinne der Konventionellen Wirklichkeit und funktionieren in dieser Konventionellen Wirklichkeit; und die Konventionelle Wahrheit beschreibt diese Konventionelle Wirklichkeit. Die Befreiung besteht ebenfalls konventionell; und auch die *Letztliche Wirklichkeit* – die Leerheit –, die von der Letztlichen Wahrheit beschrieben wird, besteht konventionell, nämlich in Abhängigkeit von der Bezeichnung “Letztliche Wirklichkeit” und der mit ihr verbundenen Vorstellung, die dieses Leersein der Gegenstände von eigenständigem Bestehen erfasst.

Wenn man demnach die Gegenstände in Bezug auf ihre letztliche Art des Bestehens untersucht, dann erkennt man, dass sie leer von eigenständigem Bestehen sind; deshalb ist die letztliche Art ihres Bestehens eben diese Leerheit. In diesem Sinn beruhen alle Erklärungen, die Buddha gegeben hat, auf diesen *Zwei Wahrheiten* und haben sie zur Grundlage, nämlich auf der *Konventionellen Wahrheit* und auf der *Letztlichen Wahrheit*.

Diese Zwei Wahrheiten sind nicht als etwas sich Widersprechendes zu verstehen. Vielmehr sollte man erkennen, dass sie sich gegenseitig komplementieren, dass sie sich wechselseitig bestätigen: Die Konventionelle Wahrheit beschreibt das abhängige Bestehen der Gegenstände, insbesondere ihr Bestehen als Konventionelle Wirklichkeit. Demgemäß sind die Gegenstände leer von eigenständigem Bestehen; daher ist ihre letztliche Bestehensweise die Leerheit, die durch die Letztliche Wahrheit beschrieben wird. Und umgekehrt bestehen die Objekte, eben weil sie leer von inhärenter Existenz sind, in Abhängigkeit und Bezogenheit, insbesondere in Abhängigkeit von Konventionen. In dieser Weise bestehen die Konventionelle und die Letztliche Wirklichkeit miteinander, so wie die Vorderseite und die Rückseite eines Blattes Papier, die nicht voneinander getrennt wer-

den können, weil sie zwei Seiten ein- und derselben Sache sind.

Daher sind Konventionelle Wirklichkeit und Letztliche Wirklichkeit auch gleich wichtig. Verkehrt wäre es zu meinen, die Letztliche Wirklichkeit sei wichtig, die Konventionelle Wirklichkeit hingegen unwichtig; das ist eine dann ganz offenkundig falsche Auffassung. Diese *beiden* Wirklichkeiten sind ja nichts anderes als die *zwei* Hinsichten der *einen* – von uns mit Benennungen und Vorstellungen erfassten – Wirklichkeit; und sie sind somit ohne Unterschied in ihrem Wert.

Es muss nun noch dargelegt werden, *wovon* die Gegenstände *tatsächlich* leer sind. Denn wenn man meint, die Leerheit zu verstehen, ohne dabei zu verstehen, *wovon* die Gegenstände leer sind, dann ist dies ein ganz großer Irrtum. Dieser führt dann nahezu zwangsläufig zu der fehlerhaften Auffassung, alles sei leer und nichts bestehe.

Wenn wir uns vorstellen, wir selbst und alle anderen Gegenstände seien leer wie Luftballone, dann entspricht dies nicht der Wirklichkeit; denn unsere Körper sind voll von materiellen Dingen und auf keinen Fall leer von solchen. Dann aber einfach zu denken, sie seien dennoch ganz leer, das hilft uns in keiner Weise dazu, ein zutreffendes Verständnis von der tatsächlichen Art des Bestehens der Gegenstände zu erreichen, insbesondere von der tatsächlichen Art ihres letzten Bestehens.

Manche meinen, der Geist sei die Leerheit, weil er weder Form noch Farbe noch Gewicht hat. Aber auch das ist falsch.

In unserem Geist treten gelegentlich Vorstellungen und Gedanken – als gröbere Zustände des Geistes – auf. Dann aber zu meinen, ein von Vorstellungen und Gedanken geleerter Geist sei die Leerheit, das ist gleichfalls falsch; eine solche Ansicht liegt gänzlich daneben.

Und schließlich zu glauben, alles sei von der Natur des Geistes, und deshalb sei alles leer, deshalb sei alles Leerheit, *das* ist eine Auffassung, die nicht einmal in die Nähe der Bedeutung von “Leerheit” kommt.

Dabei ist es grundsätzlich gar nicht schwer, hinreichend genau zu beschreiben, was Leerheit ist, wenngleich es schon bedeutend schwerer ist, sie fehlerfrei zu erkennen. Denn unter “Leerheit” ist zu verstehen, dass irgendein beliebig herausgegriffener Gegenstand *leer von eigenständigem Bestehen* ist, dass er in *diesem* Sinn *leer* ist: *Das* ist

die Bedeutung dieses Wortes, auf die es hier ankommt, nämlich die *letztliche* Verwendungsweise von “leer”, das *letztliche* Leersein der Gegenstände, ihr Leersein von *innewohnendem Bestehen*. Hingegen ist *nicht* intendiert, dass irgendein Gegenstand leer von *einem anderen* Objekt ist; denn *das* ist nur das *konventionelle* Leersein des Gegenstands, die *konventionelle* Verwendungsweise von “leer”. Die Teetasse ist ein konventionelles Objekt und der Tee ebenfalls; und wenn nun kein Tee in der Teetasse ist, dann ist solches ein *konventionelles* Leersein.

Auch das Leersein des Geistes von Gedanken und Vorstellungen ist ein *konventionelles* Leersein, weil nämlich sowohl der Geist als auch die Vorstellungen und Gedanken *konventionelle* Objekte sind. Da auch Farbe, Form und Gewicht *konventionelle* Dinge sind, ist somit auch das Leersein des Geistes von diesen Dingen ein *konventionelles* Leersein.

Derartige Verwendungsarten des Wortes “leer” sind also *nicht* die Bedeutung von Leerheit, auf die es hier ankommt. Vielmehr ist mit “Leerheit” das *letztliche* Leersein der Dinge gemeint, dass nämlich jeder beliebige Gegenstand, man selbst eingeschlossen, leer von inhärenter Existenz ist, dass es leer von eigenständigem Bestehen ist, dass alles leer davon ist, die eigene Identität in sich zu tragen.

Wenn es nämlich in einem Objekt eine Eigenidentität gäbe, wenn es in ihm die Essenz des Objektes gäbe, dann müsste sie gefunden werden können. Das aber ist nicht der Fall; sie ist nicht auffindbar. Man erkennt bei einem minutiösen Nachforschen nach einer solchen Eigenidentität vielmehr folgendes: Ein jeder Gegenstand existiert wie eine Zwiebel. Wenn man eine Zwiebel nach ihrem *Wesenskern*, nach dem, *was sie von sich aus zur Zwiebel macht*, untersucht und im Vollzug dieser Untersuchung Schale für Schale von ihr wegnimmt, dann gelangt man dadurch nicht zu irgendeiner *eigentlichen* Zwiebel, da sie leer von einem solchen *innewohnenden Wesenskern* ist; und man wird dann wohl zwangsläufig einige Tränen vergießen.

In gleicher Weise ergeht es uns, wenn wir in uns unser *eigentliches Ich* suchen und dabei Teile um Teile der fünf Gruppen abtragen: Die *eigentliche* oder *innewohnende Bestehensart dieses Ichs* ist dann nirgendwo zu finden, auch wenn wir irgendwann alles mit allen Mitteln untersucht haben, was in seinem Zusammenwirken unsere Person – unser Ich – ausmacht. Sowie einem dies zum ersten Mal durch und

durch bewusst wird, löst das in einem zwangsläufig einen gelinden Schock aus.

Diesen Schock erlebt das *Wirkungen erlebende* und *Wirkungen ausübende*, das diese Wirkungen und ihre Ursachen *begrifflich erfassende* Ich. Denn es erkennt und sieht dann, dass auch *dieses* die Gegenstände so erfassende Ich in keiner anderen als in *nomineller* Weise besteht, demnach in *konventioneller* Weise, und dass es so und nicht anders Wirkungen ausübt.

Einen Gegenstand und insbesondere die eigene Person in *dieser* Art zu untersuchen, das ist eine *letztliche Analyse*. Wird sie präzise und vollständig durchgeführt, so ist ein *eigentliches Ich* darin *nicht zu finden*; vielmehr *findet* man dann das *Leersein* des Gegenstands bzw. der eigenen Person von einem eigentlichen Ich. In diesem Sinn wird gesagt, dass das Ich eine *letztliche Analyse nicht* erträgt, *wohl* aber natürlich eine *konventionelle* Analyse.

Konventionelle Analysen bestehen darin, mit präzisen konventionellen Methoden Antworten auf Fragen der Art “Wo bin ich?”, “Was bin ich?”, “Bin ich Deutscher?”, “Bin ich in Frankfurt?”, “Was ist mein Name?”, “Bin ich groß?” wie auch Fragen der Art “Was wünsche ich mir: die Vollständige Befreiung, die Volle Erleuchtung?” zu suchen; mit solchem Vorgehen ist die *konventionelle Bestehensweise* des untersuchten Gegenstands zu finden, seine *Konventionelle Wirklichkeit*. Bei *letztlichen Analysen* hingegen wird nur gefragt, ob irgendein vorgegebener Gegenstand eigenständiges – und in ihm innewohnendes – Bestehen hat; und es wird beim präzisen und vollständigen Durchführen dieser Untersuchung gefunden, dass er *davon leer* ist, dass er *leer von inhärenter Existenz* ist, dass seine *letztliche Natur* also die *Leerheit* – oder *Śūnyatā* – ist, dass *dies* seine *Letztliche Wirklichkeit* ist.

Mit intellektuellen Ausführungen über Śūnyatā zu sprechen, das ist nicht allzu schwer. Darüber zu sprechen, solche Darlegungen zu geben, sowie auch, sie zu erhalten, das ist durchaus vonnöten. Aber das reicht nicht aus; das allein genügt nicht. Vielmehr ist es erforderlich, eine *direkte Wahrnehmung* dieses Sachverhalts zu erreichen. Hierzu muss man die Weisheit des Hörens, sodann die des Nachdenkens und schließlich die des Verinnerlichens entwickeln. In geeigneter Anwendung dieser Schritte ruft man in der eigenen Kontinuität des Geistes dann irgendwann eine direkte Wahrnehmung der Leerheit

hervor; man verwirklicht dann das *direkte Wahrnehmen der Leerheit*. Man verwirklicht – kurz gesagt – so die *Leerheit*.

Durch richtiges Analysieren – dem auf das Studieren folgende Nachdenken und Untersuchen – gelangt man zu einem Erkennen, dass alle Gegenstände leer von eigenständigem Bestehen sind; und durch richtiges Meditieren erreicht man ein direktes Wahrnehmen dieser Tatsache und damit ein unverlierbares Wissen von ihr. Sowie man beginnt, dieses Wissen zu erreichen, fängt man an, die Unwissenheit tatsächlich zu vermindern und sie schließlich völlig zu beseitigen.

Durch intellektuelles Verstehen der Leerheit wird zwar die Unwissenheit erschüttert, aber noch nicht in ihrer ganzen Tiefe und Ausdehnung beseitigt. Daher muss auf der Grundlage des intellektuellen Verstehens ein direktes Wahrnehmen der Leerheit erreicht werden; und sowie man dieses Wahrnehmen erreicht hat, muss die Aufmerksamkeit punktförmig auf die nun wahrgenommene Leerheit gerichtet werden; dieses fortlaufende Verinnerlichen der direkten Wahrnehmung der Leerheit und damit das Gewöhnen des Geistes daran wird “raumgleiche Versenkung” oder “raumgleiche Vertiefung des Geistes” genannt.

Wenn man dann aus dieser Vertiefung wieder heraustritt, werden einem zwar wieder konventionelle Objekte erscheinen; aber sie werden einem dann anders erscheinen als vor diesem Wahrnehmen der Leerheit. Denn man weiß nun, dass diese Gegenstände einem zwar erscheinen, dass dieses Erscheinende aber kein eigenständiges Bestehen hat, und dass diese Erscheinungen in ihrer Natur daher den Illusionen gleichen.

Hat man diesen Zustand der Beseitigung der Unwissenheit erreicht, dann werden die anderen Verunreinigungen und Trübungen – wie insbesondere die Wurzelverblendungen Begierde und Hass –, die sonst beim Wahrnehmen von Objekten auftreten, nun nicht mehr entstehen.

Das – von der Unwissenheit herrührende und mit ihr engstens verbundene – *Selbst-Greifen* ist der eine unserer beiden großen Fehler; man beseitigt dieses Selbst-Greifen, indem man jene *Letztliche Weisheit* entwickelt, die im Erkennen der Leerheit und im Besitzen dieser Erkenntnis – im *Wissen um die Leerheit* der Gegenstände – besteht. Der andere unserer beiden großen Fehler ist die *Selbst-*

Liebe, das Sich-selbst-Lieben, die Eigenliebe, die Ichbezogenheit, der Egoismus; die Selbst-Liebe wird durch das Entwickeln des *Großen Erbarmens* beseitigt, des Erkennens, wie außerordentlich wertvoll die *anderen* Wesen sind und wie sehr sie noch in Leiden verstrickt sind.

Denn diese beiden großen Fehler wirken ja so zusammen, dass wir nicht nur nach einem solchen Ich mit eigenständigem Bestehen greifen, sondern dieses auch als etwas besonders Wertvolles erachten, es als wertvoller als das Ich der Anderen ansehen. Um auch diese Art des Fehlwissens zu beseitigen, muss daher zusätzlich zur Letztlichen Weisheit das Große Erbarmen entwickelt werden.

Das Anwenden des Dharmas besteht somit im Entwickeln der Letztlichen Weisheit, die die Leerheit erkennt, und im Entwickeln des Großen Erbarmens, das die anderen Wesen als wertvoll erkennt; auf diese Weise sind *Weisheit* und *Mittel* zu entwickeln und miteinander zu verbinden. Indem man sie miteinander verbindet, wird durch ihr zielgeleitetes Einsetzen – durch ihre methodische Ausübung – schließlich die *Volle Erleuchtung* erlangt.

Ein Vogel braucht, um fliegen zu können, seine beiden Schwingen gleichzeitig. In gleicher Weise muss man, um zur Vollen Erleuchtung zu gelangen, in dieser Weise Weisheit und Mittel miteinander verbinden.

Natürlich sind das nur sehr grobe Erklärungen des Kerns der buddhistischen Philosophie gewesen. Aber vielleicht haben Sie dadurch trotzdem eine ungefähre Vorstellung davon gewonnen, was die Anschauung oder Philosophie des Buddhismus ist; und Sie besitzen dann die Möglichkeit, diese ungefähre Vorstellung bei einem anderen Anlass zu vertiefen.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit! Und auf Wiedersehen!

Lama Gonsar Tulku

Analytische und Konzentrationale Meditation

I. Die Voraussetzungen der Meditation

Ich möchte mich bei meinem Freund Professor Willy Essler für dessen freundliche Einführungsworte herzlich bedanken. Allerdings muss ich darin einen kleinen Punkt korrigieren, nämlich die Aussage, dass ich die Lehre vollständig verwirklicht habe; denn davon bin ich nicht so ganz überzeugt.

Ich freue mich auch, sehr viele von Ihnen wiederzusehen und Sie alle hier begrüßen zu dürfen; und ich freue mich ganz besonders über das offensichtliche Interesse, das Sie diesen Erklärungen des Buddhismus entgegenbringen. Dass sich dank der Bemühungen von Willy Essler immer wieder die Gelegenheit ergibt, an dieser Universität Erklärungen zu geben, freut mich ebenfalls sehr.

Was in den letzten Unterweisungen hier erklärt wurde, das werden die meisten von Ihnen wissen. Dies wurde zum größten Teil auch aufgeschrieben, insbesondere die Erklärungen über die *Vier Edlen Wahrheiten* und über die *Drei Kernpunkte des Weges*.

Wenn ich nun zu Ihnen über Meditation spreche, dann ist es für Sie sehr wichtig, jene vergangenen Erklärungen zu kennen und zu verstehen. Denn wenn wir von Meditation sprechen, dann müssen wir auch von einem Gegenstand der Meditation sprechen; und der Gegenstand der Meditation besteht eben in jenen Punkten der vergangenen Erklärungen.

Was Meditation im Allgemeinen ist, das werden Sie sicher kennen. In vielen Religionen und Weltanschauungen gibt es Meditationen; und im Buddhismus nimmt die Meditation eine zentrale Stelle ein.

Die Gesamtheit des Buddhismus kann – wie ich früher schon beschrieben habe – in *drei Kernpunkte* zusammengefasst werden:

- ★ die *reine Anschauung* oder *Philosophie*;
- ★ das *reine Verhalten* oder *Tugend* oder *Ethikausübung*; und

★ die *reine Verinnerlichung* oder *Gewöhnung* oder *Meditation*.

Zur Erreichung von erstrebten Zielen müssen Anschauung, Verhalten und Verinnerlichung *vereint* angewendet werden, nicht nur das Eine oder Andere von diesen Dreien. Wenn Anschauung, Verhalten und Verinnerlichung *vereint* angewendet werden, dann wird es mit diesem Vorgehen möglich, den Geist zu entwickeln und dadurch so, wie die Lehren des Buddhismus es beschreiben, die Geisteszustände der Befreiung und der Erleuchtung zu erlangen.

Die Reihenfolge dieser drei Punkte ist wichtig. Denn als erstes muss man sich bemühen, seine Anschauung wie auch insbesondere sein Verhalten in richtiger Weise zu entwickeln. In dem Ausmaß, in dem dies gelingt, kann dann mit entsprechendem Erfolg die Meditation ausgeführt werden.

Das kann man mit dem Bau eines Hauses vergleichen: Um ein solches Gebäude zu errichten, muss man zuallererst den betreffenden Baugrund einebnen und ausheben sowie sich die Materialien für das dann zu erfolgende Bauen beschaffen. Diesem entsprechen das Ausführen und Erreichen der ersten beiden Punkte.

Wenn man keinen Baugrund zur Verfügung hat oder wenn der vorhandene Boden nicht fest ist, dann ist eine der Voraussetzungen zur Errichtung eines Gebäudes nicht gegeben. Dieser Voraussetzung entspricht das *richtige Verhalten*, die *richtig ausgeübte Ethik*, die *richtige Tugend*. Richtiges, tugendhaftes Verhalten besteht darin, nach bestem Vermögen unheilsame Tätigkeiten zu vermeiden und zu unterlassen, sowie nach bestem Vermögen Heilsames zu tun und solchen Bestrebungen zu folgen. Wenn man sich nicht in richtigem Verhalten übt und somit das Ausüben der Ethik außer Acht lässt, sich aber gleichzeitig bemüht, irgendwelche Meditationen durchzuführen, so werden diese Bestrebungen erfolglos bleiben.

Wenn der Boden für das zu errichtende Haus vorhanden und auch fest ist, und wenn er gut eingeebnet sowie ausgehoben ist, dann benötigt man, um das Haus erstellen zu können, die dafür erforderlichen Baumaterialien. Ihnen entspricht die *richtige Anschauung*, die *richtige Philosophie als Grundhaltung*. Die richtige Anschauung entwickelt und erreicht man durch das entsprechende Studium, indem man in fehlerfreier und vollständiger Weise genauen Überlegungen folgt, die man gehört oder gelesen und sodann gelernt hat. Das bedeutet insbesondere, dass man ein richtiges Verständnis der *Grund-*

lage, des *Weges* und des *Zieles* hervorbringt und gewinnt, indem man das Nichtwissen, das Nichterkennen, das Nichtverstehen hinsichtlich Grundlage, Weg und Ziel beseitigt und so das richtige Verständnis, das richtige Erkennen, das richtige Wissen erlangt, eben die richtige oder reine Anschauung. In dem Ausmaß, in dem man sich diese angeeignet hat, besitzt man die Materialien zur Errichtung des Hauses.

Wenn der geeignete Baugrund vorhanden und das Baumaterial zusammengetragen worden ist, dann kann mit dem eigentlichen Bauen des Hauses begonnen werden; dies geschieht, indem man die Materialien in geeigneter Weise zusammenfügt. Dem entspricht das *Meditieren*, das *Verinnerlichen*, das *Gewöhnen des Geistes*, das *Vertrautmachen des Geistes* durch Einfügen des in der Anschauung Erkannten in eine Grundhaltung der Lebensführung. So, wie man ohne Baumaterialien kein Haus errichten kann, ist es ohne fehlerfreie Anschauung nicht möglich, Meditation erfolgreich auszuführen.

Denn das Meditieren oder Verinnerlichen ist kein Entspannen von Körper und Geist. Das ist keine Beschäftigung, bei der man einfach nur ruhig und entspannt dazusitzt, ohne irgendwelche Gedanken, oder gar im Bestreben, alle aufkommenden Gedanken zu unterbinden. Das Ausüben von Meditation ist nicht der Versuch, als Mensch wie ein geistloser Gegenstand unbeweglich dazusitzen.

Ferner erschöpft sich dieses Ausüben auch nicht in dem Bemühen, den Geist punktförmig zu konzentrieren; es ist vielmehr eine außerordentlich weitreichende und umfassende Tätigkeit des Geistes.

Um also Meditation erfolgreich ausführen zu können, ist es erforderlich, die richtigen Grundlagen zu besitzen; ohne diese – ohne reines Verhalten und ohne reine Anschauung – ist es nicht möglich, im Ausüben der Meditation das erstrebte Ziel zu erlangen. Um nun zur reinen Anschauung zu gelangen, ist es als erstes unumgänglich, dieserhalb viel zu hören und zu lesen und sich auf dieser Grundlage durch zielstrebiges Lernen ein klares Verständnis der Zusammenhänge anzueignen.

In den Darlegungen des Buddhismus wird deshalb immer wieder betont, dass drei Arten von Weisheit zu entwickeln sind, nämlich:

- ★ die *Weisheit aus Hören*, genauer: aus hören und Lesen, somit insgesamt aus Lernen, aus Studieren;
- ★ die *Weisheit aus Nachdenken*, genauer: aus Nachdenken und Überlegen, somit aus Untersuchen, aus Anaslysieren; und

★ die *Weisheit aus Verinnerlichen*, genauer: aus Vertiefen und Gewöhnen, somit insgesamt aus Meditieren.

Die tiefgreifendste Art der Weisheit ist die letztere, die aus der Meditation – aus der Verinnerlichung, der Gewöhnung und Vertrautmachung des Geistes – entsteht; denn sie wird benützt, um die Fähigkeit zu erlangen, die feinen und feinsten Hinsichten der Wirklichkeit, die im Vollzug des Hörens und Nachdenkens erkannt und intellektuell verstanden worden sind, nunmehr unvermittelt wahrzunehmen. Solche feinen und feinsten Zusammenhänge, die wir jetzt mit unseren Sinnen und insbesondere mit unseren Augen *nicht unvermittelt wahrnehmen* können, sind der Gegenstand der Ausübung von Meditation; in ihrem Verlauf kann ein Punkt des Erkennens erreicht werden, von dem ab wir diese Zusammenhänge dann mit dem Denksinn *unvermittelt wahrnehmen* können.

Um aber diese Weisheit aus Meditation – diese tiefgreifendste Art der Weisheit – im eigenen Geist erzeugen zu können, ist es unumgänglich, zuvor die Weisheit aus Nachdenken und vor dieser die Weisheit aus Hören in sich hervorzubringen.

Die *Weisheit aus Hören* ist jene Art von Weisheit, die entsteht, wenn man fehlerfreien richtigen Erklärungen zuhört und die Schriften liest, in denen solche Erklärungen niedergelegt sind, und wenn man sich sodann im Lernen dieser Darlegungen ein Verständnis dieser Zusammenhänge aneignet. Man versteht sie daraufhin irgendwann und kennt sie, man hat sich ein Verständnis und ein Wissen dieser Zusammenhänge angeeignet. Und irgendwann *meint* man dann, nun alles verstanden zu haben; und vielleicht *hat* man dann auch alles *so* Verstehbare verstanden. Aber die Qualität und die Tiefe des auf diese Weise erreichten Verständnisses sind bei weitem noch nicht vollständig gediehen.

Was – so wird man dann fragen – hat man mit dieser Weisheit des Hörens verstanden? Man hat – so ist zu antworten – die *Bedeutung des Wortes* verstanden. Man hat ein Verständnis erreicht, das – in der Begriffswelt der buddhistischen Philosophie formuliert – im Erscheinen des *Klangbildes* besteht: Die Terminologie der Bereiche, die man erlernt hat, ist einem nun so klar und verständlich geworden, dass man mit diesen Worten, die man dazu verwendet, um die jeweiligen Sachverhalte zu beschreiben, nun sicher und fehlerfrei umgehen kann, weil einem beim Verwenden des Wortes das Klangbild

oder Lautbild des Begriffs klar erscheint; wenn man somit durch dieses Lernen ein solches Verständnis erlangt hat, dann ist die dadurch gewonnene Überzeugung ein Akzeptieren der gelernten Inhalte. Viel mehr ist an diesem Punkt nicht erreicht; zu einem eigenständigen Verstehen und einem unvermittelten Wahrnehmen gelangt man dadurch alleine noch nicht. Die feine und feinste Vergänglichkeit der Gegenstände sowie die letztliche Art ihres Bestehens oder auch die grundlegende Art des Erlebens von Leid u. ä. kann man an diesem Punkt zwar verstehen, aber eben nur auf der Grundlage des Klangbildes.

Mit diesem Verständnis kann man somit noch in keiner Weise zufrieden sein. Denn wenn eine andere Person geschickt im Reden und Überreden ist und einem eine andere Auffassung wortreich beibringen will, kann sie einen selber leicht in einen Zustand des Geistes bringen, in dem die bis dahin gefundene Auffassung ins Wanken gerät und schließlich verloren geht. Diese Weisheit aus Hören ist demnach zwar unbedingt notwendig zum Erreichen jener Ziele, aber nicht hinreichend; und sie ist nicht einmal sehr stabil.

Daher muss, auf sie aufbauend, die *Weisheit aus Nachdenken* entwickelt werden: Man denkt über das Gehörte, Gelesene und Gelernte nach, überprüft die vorgegebenen Begründungen und stellt eigene Überlegungen an, die das Gelernte rechtfertigen. Solche Begründungen dürfen dabei *nicht* von *irgendeiner* Art sein; vielmehr muss man hierzu *genaue* und *treffende* Argumente entwickeln und aufführen. Und man muss dabei die erlernten Zusammenhänge auch immer wieder auf ihre Richtigkeit hin untersuchen. Auf diese Weise erhält man zunehmend eine feste Überzeugung und eine Sicherheit im Verständnis der Darlegungen.

Argumente von der Art: “Das hat mein Lehrer gesagt!” oder: “Das hat jener berühmte Lama gesagt!” oder: “Das steht doch in den Schriften!”, die beim Erlangen der Weisheit aus Hören angebracht waren, sind für das Erreichen der Weisheit aus Nachdenken *keine* genügenden Begründungen. Vielmehr muss man *nun* mit *eigenen* Überlegungen und mit *präzisen* Analysen die dargelegten Zusammenhänge untersuchen und so die entsprechende Sicherheit in der Auffassung gewinnen.

Buddha Śākyamuni selbst hat dazu ausdrücklich aufgefordert und gesagt: “Auch meine eigenen Auffassungen müssen von euch

untersucht werden, so wie jemand, der Gold kaufen will, dieses auf seine Reinheit hin untersucht, indem er es schneidet, brennt und wägt!"; und weiter hat er seine Hörer ermahnt: "Wenn ihr mit solchen genauen Untersuchungen die Richtigkeit meiner Ausführungen erkannt habt, dann erst akzeptiert sie; aber akzeptiert sie nicht aus Respekt vor mir!"

Diese Einstellung ist außerordentlich wichtig: Man darf Behauptungen nicht einfach deshalb akzeptieren, weil ein berühmter oder außergewöhnlicher Mensch sie gelehrt hat; vielmehr muss man mit fehlerfreien Überlegungen und Begründungen das Gesagte untersuchen und auf seine Richtigkeit hin überprüfen.

So hat Buddha beispielsweise gesagt: "Alles Zusammengesetzte ist vergänglich". Wer diese Aussage erkennen, verstehen und akzeptieren will, darf dann nicht so vorgehen, dass er denkt und meint: "Ja, das ist von Buddha gesagt worden. Und wenn ich mir die Gegenstände so betrachte, dann scheint das Zusammengesetzte auch wirklich vergänglich zu sein; also wird er wohl Recht haben!". Aber eine solche Einstellung, die zum Erlangen der Weisheit aus Hören angebracht sein kann, ist an dieser Stelle nicht mehr ausreichend. Erst wenn man mit eigenen präzisen Analysen diesen Sachverhalt erkennt, hat man für ihn die Weisheit aus Nachdenken erlangt. Dann aber ist eine solche Erkenntnis fest und stabil. Und wenn dann ein noch so wortgewandter Redner erscheint und einen mit seinem Redeschwall überschüttet und dabei plausibel erscheinende Gründe für seine These: "Es gibt etwas Zusammengesetztes, das nicht vergänglich ist" aufführt, dann gerät dadurch die eigene Auffassung nicht ins Wanken; denn man hat ja selber mit fehlerfreien Überlegungen die Richtigkeit des Satzes: "Alles Zusammengesetzte ist vergänglich" klar erkannt.

Somit ist nicht nur das Erlangen der Weisheit aus Hören, sondern auch das der Weisheit aus Nachdenken äußerst wichtig.

Fragt man dann: "Hat man an diesem Punkt der Weisheit aus Nachdenken den untersuchten Sachverhalt direkt wahrgenommen?", so ist zu antworten: "Nein!"; denn man hat ja an diesem Punkt tatsächlich noch keine direkte Wahrnehmung solcher Zusammenhänge erlangt. Man hat, nach der Erstellung des *Klangbildes* – des *erlernten Bedeutungsbildes* – im Erreichen der *Weisheit durch Hören*, nun im Erreichen der *Weisheit aus Nachdenken* das

Verständnisbild – das *erarbeitete Bedeutungsbild* – gewonnen, somit ein Verständnis, das auf der Grundlage und in Abhängigkeit von eigenen Überlegungen erlangt worden ist. Dieses Erscheinen des Verständnisbildes ist durchaus ein sehr wichtiger Schritt auf dem Weg zum Ziel einer direkten Wahrnehmung des Sachverhalts; aber man hat dadurch immer noch nicht die vollständige Bedeutung des Zusammenhangs ermittelt.

Dann aber wird man weiter fragen: “Was also muss man tun, um eine direkte Wahrnehmung solcher Sachverhalte und Zusammenhänge zu erreichen?”; darauf ist zu antworten: “Dazu ist es erforderlich, das so Erkannte zu verinnerlichen, es durch gezielt angewendete Meditationen auf allen feineren und feinsten Ebenen des Geistes fest zu verankern!”. Denn durch das Anwenden der Meditation und somit durch dieses Verinnerlichen wird die *Weisheit aus Verinnerlichung* entwickelt, die zu jenem Ziel führt. Um aber *diese* Weisheit zu erlangen, ist es unabdingbar, klar zu verstehen, *wie* Meditation *richtig ausgeführt* wird.

Natürlich kann Meditation erst dann gänzlich fehlerfrei und vollständig ausgeführt werden, wenn man ein umfangreiches und klares Verständnis aus Hören erreicht hat, wenn man also entsprechend gehört und gelernt hat. Der große Meister Sakja Paṇḍita hat es so formuliert: “Meditation ohne Hören ist wie der Versuch eines Handlosen, einen Felsen zu erklimmen”; das bedeutet, dass die Aussage einer Person, sie meditiere, benötige aber das Hören nicht, so zu bewerten ist wie die Behauptung einer Person, der die Hände fehlen, sie werde einen Felsen erklimmen. Und ein alter Kadampa-Meister hat gesagt: “Um beste Meditation zu erreichen, ist es notwendig, bestes Hören zu besitzen”. Um also Meditation richtig ausführen zu können, ist der Faktor des Hörens außerordentlich wichtig und unumgänglich.

Buddha hat die unglaublich große Anzahl von 84.000 Unterweisungen gegeben; diese Erklärungen zielen alle darauf ab, es dem Anwender zu ermöglichen, Meditation richtig auszuführen. Das zeigt, wie wichtig das Hören und Lesen und dadurch das Lernen für das Verinnerlichen ist.

Im Allgemeinen wird der Ausdruck “Meditation” als Wiedergabe des Sanskritwortes “Bhāvanā” genommen, dem die tibetische Übersetzung “Gom” oder auch “Gompa” entspricht; diese Begriffe heißen

nichts anderes als "sich vertraut machen, angewöhnen". Wenn wir also Meditation ausführen, dann machen wir den Geist mit bestimmten Dingen vertraut, dann gewöhnen wir ihn an sie; das ist es, was dann geschieht. Und das Objekt, mit dem wir den Geist vertraut machen, muss uns Nutzen bringen.

Nicht nur dann, wenn wir Meditation ausführen, machen wir den Geist mit etwas vertraut und gewöhnen ihn daran. Wir tun dies vielmehr beständig; wir führen diesen Vorgang des Vertrautmachens mit diesen und jenen Objekten aus, seit wir zu denken angefangen haben. Die Gegenstände, mit denen wir unseren Geist vertraut machen, sind von vielfältiger Natur; darunter sind sinnvolle Objekte, aber auch sinnleere Objekte, und insbesondere auch sinnverkehrte Objekte. Den Geist mit sinnleeren oder gar mit sinnverkehrten Objekten vertraut zu machen, das nützt uns nichts, sondern bringt uns im Gegenteil nur Schaden ein; daher wird solches Tun nicht zur Meditation gerechnet.

Demnach ist Meditation ein Vorgang, bei dem man den Geist mit einem nützlichen Gegenstand vertraut macht, mit einem Gegenstand, der für einen selbst und insbesondere für den eigenen Geist nützlich ist, der aber in gleicher Weise auch den anderen Wesen Nutzen einbringt.

Das Vertrautmachen des Geistes mit irgendwelchen Gegenständen ist ein Vorgang, der sowohl über die äußeren Sinne als auch über den Denksinn ausgeführt werden kann. Wenn wir mit unseren Augen immer wieder einen bestimmten Gegenstand betrachten, ist dies eine Art des Vertrautmachens des Geistes über den Gesichtssinn mit diesem Gegenstand. Wenn wir uns eine bestimmte Musik oder ganz allgemein bestimmte Laute immer wieder anhören, dann ist dies eine Art des Gewöhnens des Geistes über den Gehörsinn an solche Gegenstände. Bei einer Meditation findet jedoch kein Vertrautmachen des Geistes über die äußeren Sinne statt; ihr Ausführen ist vielmehr stets ein Gewöhnen und Vertrautmachen des Geistes über den Denksinn, über den inneren Sinn, und somit über das Denkbewusstsein.

Das Vertrautmachen des Geistes über die äußeren Sinne kann, wie ich vorhin ausgeführt habe, ein Vertrautmachen mit sinnvollen, sinnleeren oder mit sinnverkehrten Gegenständen sein. Wichtig ist es, sich darum zu bemühen, auch dabei das Vertrautmachen mit verkehrten Gegenständen zu unterbinden, indem man den Geist von

diesen zurückzieht, und sich zu bemühen, den Geist möglichst auf sinnvolle Gegenstände zu lenken, um ihn an diese zu gewöhnen. Indem man sich in dieser Weise anstrengt, befolgt man richtiges oder reines Verhalten.

Richtige Meditation oder reine Verinnerlichung hingegen ist nie ein Vertrautmachen des Geistes über die äußeren Sinne, sondern stets ein solches über den inneren Sinn, und zwar ein Vertrautmachen des Denkbewusstseins mit nützlichen Gegenständen. Wie aber macht man dies? Man macht dies dadurch, dass man die *wertvollen* Kräfte des Geistes benützt, um ihn an sie zu gewöhnen, um ihn mit diesen vertraut zu machen, um sie zu verinnerlichen. Denn es gibt bestimmte Kräfte des Geistes, die bei allen Meditationen und bei jeder Art von Verinnerlichen einzusetzen sind.

Um zu verstehen, was in diesem Sinn *Meditation* ist, benötigt man somit ein gewisses Verständnis der Funktionsweisen des Geistes.

Unser *Geist* ist nicht ein unteilbares Stück; er besteht vielmehr aus einer großen Anzahl von Teilen. Insbesondere besteht er aus dem Bewusstsein – dem *zentralen Geist* – und den *Begleitkräften des Geistes*.

Das Bewusstsein ermittelt beim Erfassen eines Gegenstands dessen Merkmale, durch die er zu erkennen ist, somit das, was ihn – zu dieser Zeit – von anderen Objekten in entscheidender Weise unterscheidet.

Von den Begleitkräften des Geistes unterstützen die bewusstseinsverbundenen Kräfte – wie etwa: Unterscheidung, Aufmerksamkeit – das Bewusstsein beim Erkennen des Gegenstands, wohingegen auf die Gestaltungskräfte den erkannten Gegenstand beurteilen und bewerten, etwa als abstoßend, oder als unerheblich, oder als anziehend. Einige dieser Gestaltungskräfte – wie etwa Hass und Neid – wirken unheilsam und lenken den Geist so zu zerstörendem Handeln mit unheilsamen Auswirkungen; andere von ihnen – wie etwa Schlaf – wirken unbedeutsam und lenken den Geist so zu unerheblichem Handeln mit unbedeutsamen Auswirkungen; und nochmals andere von ihnen – wie etwa Güte und Erbarmen – wirken heilsam und lenken den Geist so zu aufbauendem Handeln mit heilsamen Auswirkungen.

Die bewusstseinsverbundenen Kräfte werden zu zehn Kräften des Geistes zusammengefasst, nämlich in die *fünf immer anwesenden*

Kräften und die *fünf objekterkennenden Kräften*. Bei jeder Art von Verinnerlichung ist ihr vollständiges Wirken entscheidend für das Gelingen dieses Bemühens, den Geist an eine vorgegebene Sache zu gewöhnen.

Die fünf immer anwesenden Geisteskräfte sind: Empfindung, Unterscheidung, Absicht, Berührung, und Aufmerksamkeit; sie sind bei allen Tätigkeiten des Geistes vorhanden, seien diese unheilsam, unerheblich oder heilsam. Wenn einige oder gar alle von ihnen fehlerhaft oder ungenügend arbeiten, dann ist an der Wurzel der Tätigkeit des Geistes ein Fehler vorhanden; und dann ist der Geist nicht mehr in der Lage, seine Arbeit ordentlich auszuführen. Wenn jemand geistesgestört ist, wenn der Geist dieser Person gestört ist und daher nicht ordentlich funktioniert, dann bedeutet dies somit, dass in diesen fünf immer anwesenden Kräften Störungen aufgetreten sind. Um Meditation fehlerfrei ausführen zu können, müssen diese Geisteskräfte somit ihre Aufgabe wirkungsvoll ausführen.

Auf der Grundlage dieser fünf immer anwesenden Kräfte wirken dann die fünf objekterkennenden Kräfte, nämlich: Streben, Mögen, Erinnerung, Konzentration und Intelligenz. Auch sie sind in ihrer Wesensart – von ihrer Beschaffenheit her – weder heilsam noch unheilsam, sondern neutral oder karmisch unerheblich. Diese Kräfte sind nicht nur für das ordentliche Funktionieren des Geistes erforderlich; sie werden vielmehr benötigt, um einen Gegenstand fehlerfrei und richtig erkennen zu können.

Das *Streben* ist eine Kraft des Geistes, die ein Interesse am Gegenstand des Erkennens herstellt.

Das *Mögen* ist eine Kraft, die einen gewissen Glauben oder ein gewisses Vertrauen hinsichtlich dieses Gegenstands herstellt.

Die *Erinnerung* umfasst drei Funktionen, nämlich das *Erinnern des Vergangenen*, das *Erinnern des Gegenwärtigen*, und das *Erinnern des Zukünftigen*. Manche Meditationen arbeiten mit allen drei Arten der Erinnerung, andere hingegen nur mit dem Erinnern des Gegenwärtigen. Die Erinnerung der Gegenwart ist eine Art von Achtsamkeit. Die Erinnerung der Vergangenheit besteht darin, Vergangenes nicht zu vergessen, sondern richtig im Gedächtnis zu behalten. Die Erinnerung der Zukunft besteht im Bewahren des Gedankens an zukünftige Ereignisse, was man beispielsweise heute abend oder morgen oder nächstes Jahr tun will, oder was in einem zukünftigen

Leben wohl auf einen zukommt. Alle diese drei Arten der Erinnerung sind für das Ausüben von Meditation von größter Wichtigkeit; und mehr noch: Auch bei jeder alltäglichen Tätigkeit, die man korrekt und zufriedenstellend ausführen will, ist es von größtem Nutzen, die Fähigkeit der Erinnerung zu stärken und wirkungsvoll einzusetzen.

Die *Konzentration* oder *Sammlung des Geistes* ist eine Kraft, die bewirkt, dass der Geist auf dem Gegenstand, auf den er sich ausgerichtet hat, auch ausgerichtet bleibt. Auch sie benötigt man bei allen Tätigkeiten, seien diese von gewöhnlicher Art oder seien sie Bemühungen im Ausüben der Meditation. Insbesondere bei *konzentrativer Meditation* wird diese Kraft des Geistes als Hauptfaktor eingesetzt, entwickelt und gestärkt.

Die *Intelligenz* oder *Einsicht* ist ein Zustand des Geistes, der die Eigenarten des Objekts, auf das der Geist ausgerichtet ist, sowie die Situation, in der es sich befindet, untersucht und ermittelt. Auch diese Kraft benötigt man – und benötigt man ganz besonders – beim Ausüben der Meditation, aber natürlich auch bei allen Tätigkeiten im gewöhnlichen Leben. Allein schon, um Nahrung aufzunehmen, benötigt man Intelligenz, um nämlich unterscheiden zu können, was essbar und was unverdaulich ist, was verträglich und was giftig ist. Selbst bei sehr unheilsamen und zerstörenden Tätigkeiten ist Intelligenz erforderlich: Wenn man jemandem etwas zuleide tun will, benötigt man sie, um feststellen zu können, was man anrichten muss, um dem anderen tatsächlich Schaden zuzufügen; denn man muss mit Intelligenz die Folgen der möglichen Handlungen untersuchen und etwa überlegen: “Wenn ich dies tue, schadet ihm das? Oder wenn ich jenes tue, schadet ihm das noch mehr?”, bis man schließlich herausgefunden hat, was man dem anderen antun kann, das diesem gänzlich zuwider ist.

Um irgendeine Arbeit wirkungsvoll ausführen zu können, sei sie nun zerstörend oder aber unerheblich oder schließlich aufbauend, sind immer diese fünf objekterkennenden Geisteskräfte vonnöten. Je stabiler sie sind, um so wirkungsvoller wird die Tätigkeit, die man ausführt.

Diese zehn bewusstseinsverbundenen Kräfte sind demnach für jedes Durchführen von Meditation erforderlich. Wenn sie fehlerfrei wirken, dann kann eine Meditation wirkungsvoll und nutzbringend durchgeführt werden; wenn sie nicht funktionieren, dann wird es zu

keiner gewinnbringenden Meditation kommen.

Darüber hinaus gibt es unter den Begleitkräften des Geistes viele heilsame *Gestaltungskräfte*, die uns von Nutzen sind, wie etwa: Vertrauen, Scham, Respekt und Achtsamkeit; auch sie benützt man sowohl in der Meditation als auch im gewöhnlichen Leben. Das gleiche gilt für Geisteskräfte wie: Erbarmen, Güte und Weisheit. Sie und all die anderen weiteren nützlichen Kräfte hier zu erklären, das würde in diesem Rahmen zu lange dauern und muss daher unterbleiben. Erwähnt sei nur, dass man sie mit den Mitteln der Meditation im eigenen Geist stärkt und kräftigt.

Wenn jene zehn bewusstseinsverbundenen Kräfte im eigenen Geist fehlerfrei wirken, dann ist man fähig, Meditation auszuführen. Wenn hingegen schon bei den fünf immer anwesenden Kräften nicht alle fehlerfrei arbeiten, dann treten im Geist Fehler auf, so dass es ihm dann, entsprechend den Fehlern, nicht möglich ist, die zu erbringenden Tätigkeiten richtig auszuführen.

Normalerweise sind sie stets *fehlerfrei* wirksam; und nicht nur das: Sie sind dann in unserem Geist *vollständig* vorhanden. Wir müssen sie uns also nicht von außen her aneignen; kein geistlicher – oder spiritueller – Meister muss sie uns geben. Und sie sind nicht nur vollständig in unserem Geist vorhanden; vielmehr verwenden wir sie auch beständig und in sehr großem Ausmaß. Aber wir verwenden sie nicht nur, sondern wir verschwenden sie auch für sinnleere und vor allem für sinnverkehrte Sachen.

In der Meditation wird daher versucht, diese wertvollen Fähigkeiten, die man besitzt, für sinnvolle Dinge einzusetzen. Demnach ist Meditieren eine Vorgehensweise – eine Methode –, bei der man seinem Geist eine bestimmte Disziplin auferlegt und dabei im Üben und Schulen des Geistes ihn in eine nützliche und heilsame Bahn lenkt.

Wer aber führt die Meditation aus? Das *Denkbewusstsein* ist es. *Dieses* benützt dabei jene erforderlichen bewusstseinsverbundenen Kräfte des Geistes und richtet sich durch sie auf nutzenbringende Gegenstände des Denksinns aus, um sie zu verinnerlichen.

Buddha hat eine außerordentlich große Zahl von Meditationen erklärt. Man kann sie alle in zwei Klassen zusammenfassen: in die von *Śamatha-Art*, und in die von *Vipaśyanā-Art*.

Die Ausdrücke “Śamatha” und “Vipaśyanā” beziehen sich zu-

nächst auf ganz bestimmte Meditationen, wohingegen “Śamatha-Art” und “Vipaśyanā-Art” Klassifizierungen der einzelnen Meditationen sind.

“Śamatha” bedeutet ja tatsächlich soviel wie: “in Ruhe verweilen”. An welchem Punkt hat man also das *eigentliche Śamatha* erreicht? Man hat dieses Verweilen in Ruhe erreicht, wenn man sich gezielt bemüht hat, die konzentriative Fähigkeit des Geistes zu entwickeln, wenn man sodann bei diesem Sich-vertraut-Machen an einen Punkt gelangt ist, an dem der Geist auf den Gegenstand seines Betrachtens in Ruhe gerichtet bleibt, ohne dass man dazu Anstrengung aufzubringen hat, und wenn der Geist gleichzeitig in einem Zustand größten Wohlbehagens ist; dann hat man Śamatha verwirklicht. Und dieser so erlangte spezifische Zustand – *diese* Beruhigung und Sammlung des Geistes – ist das *eigentliche Śamatha*.

So gehören alle jene Meditationen, die punktförmige Konzentration als ihren Hauptbestandteil haben, zur *Śamatha-Art*, insbesondere eben jene, die Vorstufen des eigentlichen Śamathas sind.

“Vipaśyanā” bedeutet sodann zunächst und allgemein soviel wie: “Einsicht”. Was ist dann das *eigentliche Vipaśyanā*? Dies ist ein Zustand des Geistes, in dem dieser ebenfalls punktförmig und unabgelenkt auf seinen Gegenstand gerichtet ist, aber gleichzeitig dabei diesen Gegenstand untersucht, ohne sich bei dieser – unter vollständiger Konzentration ausgeführten – Analyse anstrengen zu müssen, wobei der Geist in einen Zustand größten Wohlbehagens versetzt ist. Dies ist das *eigentliche Vipaśyanā*.

Zur *Vipaśyanā-Art* gehören dagegen alle jenen Meditationen, die auf das Untersuchen von Gegenständen mit den Mitteln des Geistes ausgerichtet sind, somit insbesondere das Untersuchen der letztlichen Art des Bestehens der Gegenstände.

In *dieser* Bedeutung der Ausdrücke können demnach alle Meditationen entweder zur Śamatha-Art oder zur Vipaśyanā-Art gerechnet werden. Auf tibetisch werden diese beiden Klassen “Tsche Gom” und “Dscho Gom” genannt; man kann diese Begriffe mit den Ausdrücken “Konzentriative Meditation” und “Analytische Meditation” übersetzen.

Zwar können alle Arten von Meditation in diese zwei Klassen zusammengefasst werden; aber das besagt natürlich nicht, dass man entweder nur die eine oder nur die andere ausführen soll. Vielmehr

ist es angebracht und richtig, beide Arten vereint und aufeinander abgestimmt auszuüben, mit jeweils unterschiedlicher Akzentsetzung.

Jedes Meditieren, sei es nun von konzentrativer oder analytischer Art, ist eine Tätigkeit des Geistes, und zwar ein gezieltes Bemühen und Handeln des Geistes, somit also kein Ausruhen des Geistes. Einfach nur bequem und ruhig dazusitzen, das ist weder Meditieren noch die Grundlage hiervon. Denn wenn der Geist gänzlich entspannt ist, kann er keine Meditation ausführen; vielmehr fängt er dann zu schlafen an. Wenn man sich aber entspannen und beruhigen will, dann ist das beste Mittel, das man hierzu anwenden kann, sich hinzulegen und in aller Ruhe einzuschlafen.

Buddha Śākyamuni hat allen, die ernsthaft Dharma anwenden wollen, geraten, ihren Schlaf nicht zu kurz kommen zu lassen, sondern in gehörigem Ausmaß zu schlafen. Er hat auch erklärt, wann die richtige Zeit für das Schlafen ist und wie lange man schlafen sollte.

Für uns Anfänger ist es aber nicht möglich, zu wenig oder überhaupt nicht zu schlafen und sich dabei unentwegt zu bemühen, Meditation auszuführen oder auch Heilsames zu tun; denn wenn wir nicht ordentlich schlafen, ist uns die dazu erforderliche Kraft nicht gegeben. Deshalb muss man sich in angemessener und geschickter Weise ausruhen, ob man sich nun zu meditieren bemüht oder ob man sich weltlichen Tätigkeiten hingibt; und man erreicht diese Erholung von Körper und Geist, indem man sich entspannt hinlegt.

Wenn man aber meditiert, dann ist dies nicht die rechte Zeit zum Ausruhen; vielmehr ist für einen dann der Zeitpunkt gekommen, von dem ab man eine anspruchsvolle Betätigung des Geistes gezielt durchzuführen hat, die zudem eine sehr genaue und auch sehr schwierige Arbeit des Geistes ist. Meditieren muss man nämlich in einem äußerst klaren und scharfen Zustand des Geistes; in einem unklaren oder trüben Zustand des Geistes bringen solche Bemühungen keine nennenswerten Ergebnisse. Es ist wichtig, dies in Erinnerung zu behalten!

Bisher habe ich beschrieben, wie Meditationen durchzuführen sind und was die Grundlagen der Meditation sind. Sich einfach hinzusetzen und irgendwie anzufangen und sich dann einzureden: "Das ist es, was man als Meditierender zu tun hat!", das bringt nichts. Vielmehr muss man zuvor die grundlegenden Voraussetzungen des Meditierens und die Vorgehensweise des Meditierens kennen und ver-

stehen; und diese habe ich bis hierher genannt.

Um das Verinnerlichen von Geistessammlung und von Erhöhter Einsicht – von Śamatha und von Vipāśyanā – erfolgreich durchführen zu können, sind bestimmte äußere wie auch innere Faktoren erforderlich, die dieses Tun wirkungsvoll machen.

Der erste unter den äußeren Faktoren, die man hierzu benötigt, ist ein Meister, der einem in fehlerfreier Weise die richtige Art der Meditation erklären kann. Normalerweise braucht man für die Anwendung von Dharma immer einen Meister, der einem die entsprechenden Hilfen gibt; beim Ausführen von Meditation, bei dieser vielfältigen und umfangreichen Tätigkeit des Geistes, die man präzise auszuführen hat, ist es hingegen unumgänglich, sich auf das Wissen eines qualifizierten geistlichen Meisters zu stützen.

Andere Faktoren sind zwar nicht unumgänglich, aber für den zu erzielenden Zweck sehr hilfreich. Dazu gehört dann insbesondere der Ort, an dem man diese nicht-weltlichen, diese geistlichen Tätigkeiten ausführt. Ein für die Meditation zuträglicher Ort ist zwar nicht unbedingte Voraussetzung für den Erfolg; aber er erleichtert einem das Ausführen. Insbesondere für uns Anfänger ist es schwierig, Meditation an Plätzen auszuführen, die laut und hektisch sind, auf denen Lärm und Eile herrscht. Denn bei dieser Tätigkeit darf der Geist nicht auf die vielen Gegenstände des Alltags ausgerichtet sein, sondern muss von ihnen zurückgezogen werden; das aber ist in einer lauten und hektischen Umgebung für Anfänger nicht leicht zu bewerkstelligen. Anwender der Meditation ziehen sich aus diesem Grund daher für eine längere Klausur oft an einen Klausurort zurück, sei dies nun ein einsamer Platz irgendwo in den Bergen oder sei dies ein Retreathaus. Wer hingegen seinen Geist entwickelt und über ihn dadurch Freiheit gewonnen hat, der ist in der Lage, an jedem Ort, in jeder Situation und in jeder Umgebung Meditation auszuführen; er braucht, um Geistessammlung sowie Erhöhte Einsicht zu verinnerlichen, dann hierzu nicht unbedingt einen ruhigen und stillen Platz.

Darüber, *was* ein geeigneter Ort zu Durchführung von Meditation ist, sagen die Schriften folgendes: Dieser Ort soll dem Körper zuträglich sein; er soll gutes Wasser und gute Luft haben und ganz allgemein ein gesunder Ort sein, ein angenehmer Ort für den Aufenthalt. Natürlich ist es in unserer Zeit schon etwas schwierig geworden,

einen solchen Ort noch irgendwo zu finden; aber es wäre verkehrt zu denken, es sei daher unmöglich, erfolgreiche Meditation auszuführen, bevor man einen derartigen Platz gefunden hat.

Unbedingt vonnöten aber ist es, sich eine gewisse Disziplin aufzuerlegen, sowohl hinsichtlich des Ortes als auch hinsichtlich der Zeit. Wer eine solche Disziplin aufbringt und sie beibehält, der kann in beliebigen Umgebungen Meditation ausüben. Wer hingegen keine solche Disziplin entwickelt, der mag längere Zeiträume oder gar Jahre an einem derartigen Platz verbringen, ohne dabei aber im genauen Sinn des Wortes Meditation auszuüben.

Sich irgendwohin allein in die Einsamkeit zurückzuziehen und an einem solchen Ort, zu dem niemand hingelangt, in der Einsamkeit zu hausen, das ist keine Fähigkeit, die den Menschen vorbehalten ist; und ruhig und unbeweglich dazusitzen, das beherrschen nicht nur die Menschen. Viele Tiere können solches sehr gut. Und ganz ausgezeichnet machen dies beispielsweise die Murmeltiere: Das Murmeltier zieht sich jedes Jahr für sechs Monate zur Klausur zurück; es bewegt sich in dieser Zeit nicht, es verlässt seine Höhle nicht und stört niemanden, und es hat selber auch keine störenden Gedanken. Überdies muss es in dieser Zeit nicht einmal Nahrung zu sich nehmen. Man müsste das Murmeltier daher – wäre solches Verhalten schon Meditation – als einen *Supermeditier* ansehen.

Ein solches Verhalten an den Tag zu legen, das allein reicht demnach nicht aus. Vielmehr benötigt man hierzu die rechte Disziplin. Wenn man sich diese auferlegt, dann kann man überall Meditation ausüben, nicht nur in Klausurhütten, sondern auch in einer Wohnung mitten in der Großstadt. Ein zurückgezogener Ort ist demnach zwar hilfreich, aber keine unumgängliche Voraussetzung.

Zu den *inneren Faktoren*, die man für ein erfolgreiches Ausüben von Meditation benötigt, gehören die folgenden:

Man muss vom Meister die entsprechenden Anweisungen erhalten haben; man muss sie stets und in rechter Weise gegenwärtig haben und darf sie somit nicht vergessen, man muss sie demnach beherrschen.

Sodann benötigt man ein festes Vertrauen zu seinem Meister, ferner ein festes Vertrauen auf die Anwendungen, die er einem übermittelt hat, und außerdem ein starkes Sehnen danach, diese Anwendungen fehlerfrei auszuführen.

Außerdem ist es notwendig, dass die eigenen Bemühungen von einem guten und fehlerfreien Beweggrund geleitet werden. Ganz allgemein hängt das Gelingen *jeder* Tätigkeit von der ihr zu Grunde liegenden Motivation ab. *Im Besonderen* muss das richtige Ausführen von Meditation eine *Anwendung von Dharma* sein; ob sie es ist oder aber nicht ist, das entscheiden die Beweggründe. Wenn man etwa Meditation mit der Absicht ausführt, dadurch besondere Kräfte zu gewinnen, die Andere nicht haben und mit denen man die Anderen daher übertrifft, so wird das so geleitete Bemühen nicht zu einer Ausübung von Dharma. Auch der Wunsch, gesund und kräftig zu sein, lange zu leben und körperliches oder geistiges Wohlergehen zu erfahren, ist kein passender Beweggrund für Meditation. Führt man das, was Meditation sein soll, mit einer *derartigen* Motivation durch, dann werden diese Bemühungen *nicht* zu einer Ausübung von Dharma als einer *geistlichen* Tätigkeit, sondern bleiben ganz gewöhnliche *weltliche* Beschäftigungen.

Im Allgemeinen wird die Unterscheidung zwischen einer *weltlichen* und einer *geistlichen* – oder *überweltlichen* Beschäftigung im *Ziel*, das man damit anstrebt, angesetzt und getroffen: Die Bemühungen, die man für den eigenen Gewinn in diesem Leben ausführt, sind weltliche Tätigkeiten, insbesondere also alle Bemühungen, die darauf abzielen, in diesem eigenen Leben körperliches und geistiges Wohlergehen wie auch Gesundheit und langes Leben zu besitzen oder auch Reichtum zu erwerben und zu behalten. Natürlich kann man diese weltlichen Beschäftigungen dann noch in heilsame, unheilsame und unerhebliche klassifizieren; aber sie sind *keine Anwendung von Dharma*.

So mag sich etwa jemand in eine Höhle zurückziehen und dort in eindrucksvoller Meditationshaltung sitzen. Wenn er dies jedoch mit der Motivation tut, derartige weltliche Ziele zu erreichen, dann ist das, was von außen wie eine wunderbare Anwendung von Dharma aussieht, auf keinen Fall eine solche geistliche Tätigkeit, sondern eine ganz gewöhnliche weltliche Beschäftigung.

Ausübungen dieser Art können darüber hinaus auch zu *unheilsamen* Beschäftigungen werden. Wer sich beispielsweise bemüht, solche Meditationen auszuführen, um sich dadurch ungewöhnliche Kräfte anzueignen, dies mit der Absicht, dadurch Personen, die er nicht mag, zu schaden, sie zu überwinden oder gar sie zu zerstören,

der macht seine Bemühungen um Meditation zu einer unheilsamen Tätigkeit. Es gibt in den Tantras bestimmte Meditationen, deren zielstrebiges Ausüben einem große Kräfte und auch Macht bringt; wer solche mit der Absicht ausübt, dadurch für sich einen Gewinn zu erreichen sowie anderen Personen Schaden zuzufügen, der macht sie zu einer unheilsamen Tätigkeit.

Die Lebensgeschichte des Meisters Milarepa zeigt uns dies beispielhaft: Milarepa hatte sich zunächst solchen Tätigkeiten hingegeben, um dadurch Kräfte zu erlangen mit dem Ziel, jene Verwandten seines verstorbenen Vaters, die seine Mutter um ihr Eigentum gebracht hatten, zu vernichten. Solche Fähigkeiten erreicht man nicht ohne weiteres und auf die schnelle Art; vielmehr bedarf es großer Anstrengungen und einer scharfen Disziplin, um sich derartige Kräfte anzueignen. Milarepa hat bald danach diese Bemühungen und das Ausüben der so erworbenen Kräfte als verkehrt und unheilsam erkannt. Er hat daraufhin den Meister Marpa aufgesucht; und er hat von ihm – nach einer langen Zeit der harten Prüfung – die erforderlichen Erklärungen zum richtigen Durchführen von Meditation – des richtigen Gewöhnens und Verinnerlichens – erhalten und diese dann im weiteren Verlauf seines Lebens fehlerfrei ausgeübt. So ist es ihm gelungen, noch im gleichen Leben zur Vollen Erleuchtung zu gelangen.

Des weiteren gibt es Leute, die Meditation ausführen möchten, um dadurch besondere und ungewöhnliche Empfindungen unterschiedlichster Art zu gewinnen, seien dies bunte Bilder vor ihren Augen oder seien dies Arten von Kribbeln und Prickeln und Zwickeln im Körper. Eine solche Motivation besteht in Neugier und zeugt von einem kindischen Denken, das mit dem richtigen Zweck des Verinnerlichens von Heilsamem – des Meditierens – nichts zu tun hat. Im übrigen braucht man, wenn man etwas derartiges Bunt, das sich in komischer Weise bewegt, zu sehen wünscht, sich heutzutage nicht den Mühen des Ausübens von Meditation zu unterziehen; vielmehr sieht man, wenn man sich die entsprechenden technischen Apparate vor die Augen hält, bereits dann das Unglaublichste.

In früheren Zeiten hatte man nicht die Möglichkeit, die feineren Strukturen, aus denen sich die materiellen Körper zusammensetzen, unter Zuhilfenahme von entsprechenden Geräten mit den Augen wahrzunehmen. Daher wurde damals durch Ausüben geeigneter

Meditationen die Fähigkeit der Wahrnehmung des Geistes gesteigert; und einzelnen Personen wurde es dadurch möglich, eine solche Schärfe ihrer Wahrnehmung zu erlangen, dass sie sodann auch kleine und immer kleinere Teilchen, aus denen die Materie zusammengesetzt ist, auf diese Weise direkt wahrnehmen konnten. Heutzutage kann man sich diese Mühe ersparen; denn man kann mit Hilfe starker Mikroskope das gleiche sehen. Und insgesamt ist die Absicht, durch das Ausüben von Meditationen einmal Dinge sehen zu können, die man jetzt noch nicht sehen kann, kein brauchbarer Beweggrund.

Was also – so wird man dann zu fragen haben – ist der passende und richtige Beweggrund hierfür? Dieser ist – so muss darauf geantwortet werden – *als erstes* die Entschlossenheit, nicht nur das Wohlergehen *dieses* Lebens zu erreichen, sondern ein *weit darüber hinausreichendes* Wohlergehen. Die Motivation, im nachfolgenden Leben lediglich eine angenehme Bestehensart wie die der Menschen oder der Devas zu erlangen, ist nun allerdings gerade noch gut genug, um solche Bemühungen zu einer Ausübung von Dharma werden zu lassen; aber man wird sie auf Dauer nicht als geeignet und ausreichend ansehen können. Denn sich dazu anzustrengen, Heilsames zu tun und Meditation auszuführen mit der Absicht, es im nachfolgenden Leben angenehm zu haben, ist zwar notwendig, sinnvoll und gut; falls dies aber das *einzig*e Ziel ist, dann werden die ausgeführten Bemühungen nicht sonderlich wirkungsvoll und stark sein. Denn ein solches Ziel anzustreben, das ist eine sehr kleine, eine immer noch recht kurzsichtige Auffassung.

Wenn man aber *als zweites* nicht nur bemüht ist, im nachfolgenden Leben eine angenehme Bestehensart zu erreichen, sondern wenn man darüber hinaus das Ziel hat, auf diesem Weg irgendwann ein vollständiges Freisein von dieser bedingten Art des Bestehens, in dem man gefangen ist – von diesem Kreisen im Bedingten Bestehen, im Saṃsāra –, zu erreichen und wenn man deshalb Meditationen durchführt, so ist ein *solcher* Beweggrund für diese Tätigkeit *passend*. Denn indem man erkennt, dass die *tatsächlichen Wurzeln* der bedingten Weise des Bestehens im *eigenen Geist* liegen, dass die *Verblendungen* und deren Wurzel, die *Unwissenheit*, das bedingte Bestehen verursachen, indem man des Weiteren einsieht, dass durch die Anwendung von Meditation die richtige Weisheit erlangt werden

kann, die diese Wurzeln durchschneidet, so dass man dadurch die Vollständige Freiheit vom Bedingten Bestehen erlangt, und indem man schließlich das Erreichen dieses Ziels zu seinem Beweggrund macht, hat man diese Motivation *passend* und *richtig* gewählt.

Dann stellt sich einem *als drittes* die Frage, ob nun *dieses* Ziel, *für sich allein* genommen, ausreichend und zufriedenstellend ist; auch dies ist zu verneinen. Wenn man nämlich in dieser Weise für sich selbst die Freiheit von der problematischen Situation des Bedingten Bestehens erlangt hat, dann hat man nur *für sich selbst* die zu lösenden Schwierigkeiten gelöst; der so erlangte Zustand ist aber *nicht* in *jeder* Weise zufriedenstellend. Denn man hat sich ja bis dahin nicht alleine im Bedingten Bestehen befunden; vielmehr leben nach wie vor unzählig viele andere Wesen in dieser bedingten und unfreien Art und damit in einem Zustand, in dem ihnen Leid und die Ursachen des Leides widerfahren. Zu erkennen, *dass* dies so ist, aber dann *trotzdem* nur die *eigene* Freiheit zu erstreben und sich mit dem Erlangen *dieses* Ziels zufriedenzugeben, *das* ist immer noch eine *zu enge* Auffassung.

Deshalb entwickeln Personen mit einer *weiten* Auffassung, wie die *Bodhisattvas*, eine entsprechend weitergehende Einstellung: Sie setzen ihr Ziel nicht darauf, nur für sich selbst Freiheit von bedingtem Bestehen zu erreichen, sondern sind entschlossen, ein Ziel zu erlangen, von dem aus sie alle Wesen von bedingtem Bestehen loslösen können und irgendwann auch loslösen werden, somit ein Ziel, durch dessen Erreichen sie allen Wesen Freiheit von Leid und den Ursachen des Leides bringen. Dieses allerwichtigste Ziel, das man anstreben kann, motiviert die Bodhisattvas dazu, hierfür den Zustand der Vollen Erleuchtung zu erlangen; mit dieser Absicht streben sie somit danach, diesen Zustand zu erreichen, in dem alle Fehler beseitigt und alle heilsamen Eigenschaften und Fähigkeiten vollendet sind. Sie sehen in diesem Zustand der Erleuchtung das *Mittel*, dessen sie bedürfen, um ihren eigentlichen Wunsch – nämlich, *alle* Wesen vom Leid und von den Ursachen des Leides loszulösen – verwirklichen zu können.

Wenn *dies* unser Beweggrund für das Ausführen von Meditation ist, dann wird er unser Tun zur größtmöglichen Auswirkung bringen; denn er ist nicht nur die Motivation für Dharma, sondern die Motivation für wirkungsvollstes Dharma.

Ob das Ausüben von Meditation demnach zu einer Anwendung von Dharma wird und welche Stärke von Dharma dadurch erreicht wird, dies wird durch die dieser Tätigkeit zu Grunde liegenden Beweggründe bestimmt. Wenn wir also in der Lage sind, Meditation mit der Entschlossenheit auszuführen, dadurch den Zustand der Vollen Erleuchtung mit dem Ziel zu erlangen, das letztliche Wohl aller Wesen verwirklichen zu können, dann ist dies die allerbeste Voraussetzung für das Ausüben einer solchen geistlichen Tätigkeit. Aus diesem Grund bemüht man sich beim Meditieren, am Anfang und als erstes im eigenen Geist eine solche Motivation hervorzubringen.

Das wäre alles für heute vormittag.

II. Das Ziel des Meditierens

Heute vormittag habe ich erklärt, was Meditation ist, und des Weiteren, was für Arten von Meditationen es gibt, was für das Durchführen von Meditation wichtig ist, und was von der Person, die die Meditation ausführt, an Voraussetzungen zu erbringen ist. Außerdem habe ich darauf aufmerksam gemacht, dass man für ein erfolgreiches Meditieren unbedingt seinen Geist entsprechend vorbereiten muss. Ich habe darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, hierzu einen qualifizierten spirituellen – d. h. geistlichen – Meister zu haben, dem man fest vertraut und von dem man die erforderlichen Erklärungen erhält, sowie auch, wie wichtig es hierfür ist, die durch Hören und Nachdenken gewonnene feste Überzeugung von der Richtigkeit des Dharmas – der Unterweisungen des Buddha – nun zu besitzen.

Die Gesamtheit des Buddhismus kann, wie ich ausgeführt habe, in Anschauung, Tugend und Verinnerlichung aufgeteilt werden, in Philosophie, Ethikausübung und Meditation. Von Anfang an ist es dabei wichtig, die Anschauung des Buddhismus zu erlernen und sie sich schrittweise anzueigenen. Aber man wird dabei nicht von Anfang an allen gehörten oder gelesenen Erklärungen Vertrauen entgegenbringen; und solches ist auch gar nicht notwendig. Vielmehr ist es erforderlich, diese Auffassung zunächst durch Hören und Lesen zu verstehen und sodann über das so Erlernte selbständig nachzudenken und es zu untersuchen; auf diese Weise entwickelt man dann Schritt für Schritt Vertrauen.

Wenn man dann aber alle diese Vorbereitungen ausgeführt hat, wenn man also bei zu Grunde liegendem tugendhaften und reinen Verhalten hinsichtlich der reinen Anschauung das erforderliche Wissen erlangt hat, dann ist man an dem Punkt angekommen, an dem man das so Verstandene auch anwenden und in der Meditation verinnerlichen muss. Hierzu bedarf es dann einer festen Entschlossenheit; denn *ein bisschen zu meditieren* und dabei auch *auch ein bisschen zu zweifeln*, das geht nicht Hand in Hand; vielmehr wird das Zweifeln *dann* zu einem Hindernis für die Ausübung. Man muss also im Vollzug des Nachdenkens die Zweifel überwunden haben, wenn man nun im Ausüben von Meditation zur *inneren Anwendung des Buddhismus* gelangt ist.

Wer eine buddhistische Meditation anwendet, beginnt dies mit dem *Zufluchtnehmen bei den Drei Juwelen*. Zwar gibt es viele verschiedene Gegenstände des Verinnerlichens; so kann man über die Leerheit meditieren oder speziell über die Vergänglichkeit, oder über den Geist der Erleuchtung oder über eine Meditationsgottheit. Aber man fängt *nicht damit* an. Wer eine dem Buddhismus entsprechende Meditation ausführt, beginnt als erstes damit, dass er Zuflucht nimmt. Dieses Zufluchtnehmen muss richtig verstanden werden; denn dann entwickelt man auch die richtige Motivation.

Heute vormittag habe ich ausgeführt, wie entscheidend die Motivation für das richtige Durchführen von Meditation ist. Gewöhnliche weltliche Absichten sind nicht dazu geeignet, eine solche Tätigkeit wirkungsvoll werden zu lassen. Ein dem Dharma entsprechender Beweggrund kann demgegenüber von *geringer*, von *mittlerer* und von *bester* Art sein; schrittweise ist die beste Motivation – der beste Beweggrund zum Begehen des Weges – zu entwickeln:

Der geringste zu erzeugende Beweggrund ist es, ein über dieses Leben hinausreichendes Wohlergehen erreichen zu wollen; eine solche Absicht ist mehr als nichts, jedoch kein dauerhafter Zustand des eigenen Geistes und somit auch für sich allein von bescheidenem Wert. Im mittleren Fall bringt man die Motivation auf, die Freiheit vom Bedingten Bestehen – vom Saṃsāra – zu erreichen; einen solchen festen Wunsch in sich hervorzubringen, das ist schon recht gut. Denn dann ist man entschlossen, Meditation als Gegenmittel gegen die Verblendungen im eigenen Geist auszuführen, als die Methode, um durch ihre zielgerichtete Anwendung die Verblendungen aus dem Geist zu entfernen. Solange diese Verblendungen nicht beseitigt sind, ist es nicht möglich, das Freisein von bedingtem Bestehen – und somit das Nirvāṇa, die Vollständige Befreiung – zu erreichen; und es ist dann erst recht nicht möglich, den besten Beweggrund zu entwickeln, nämlich Volle Erleuchtung deswegen erlangen zu wollen, um dadurch das Wohl aller Wesen zu bewirken.

In unserem Geist gibt es sehr viele Verblendungen, d. h. sehr viele Arten von Fehlern. Sie alle haben zwei Wurzeln, nämlich die *Unwissenheit* als das *Selbst-Greifen*, das *Ein-Selbst-Ergreifen*, und das *Selbst-Schätzen*, das *Sich-selbst-Schätzen*, die *Eigenliebe*, die *Ichbezogenheit*, die *Ichsucht*, den *Egoismus*. Alle anderen Verblendungen unseres Geistes – wie Begierde, Hass, Eifersucht, Stolz und Überheb-

lichkeit – gehen aus diesen beiden Grundfehlern hervor.

Indem man die Letztliche Weisheit entwickelt, nämlich die Weisheit, die die Letztliche Wirklichkeit der Gegenstände klar erkennt und unvermittelt sieht, wird es einem möglich, die Unwissenheit zu beseitigen, und mit ihr dann auch das Selbstgreifen. Und indem man das Große Erbarmen gegenüber allen Wesen entwickelt, wird im eigenen Geist das Selbstschätzen beseitigt. Kurz gesagt: Die Letztliche Weisheit und das Große Erbarmen, sie zusammen sind die zwei Kräfte, die im eigenen Geist zu entwickeln sind; denn mit ihnen erlangt man die Vollen Erleuchtung; solange sie nicht im Geist erzeugt worden sind, ist es nicht möglich, das Selbstgreifen sowie das Selbstschätzen zu beenden.

Gestern abend habe ich darüber gesprochen, was mit “Unwissenheit” oder “Selbstgreifen” gemeint ist. Für jene von Ihnen, die nicht haben dabei sein können, will ich diese Erklärungen nochmals kurz zusammenfassen: Sowohl man selbst als auch die anderen Personen und überhaupt alles, was besteht, ist leer davon, seine inhärente Identität in sich zu tragen, ist leer davon, ein eigenständiges Bestehen zu besitzen. Wiewohl dies die Wirklichkeit der Gegenstände ist, erscheinen diese uns gegenwärtig so, *als ob* sie ein *ihnen innewohnendes eigenständiges Bestehen* hätten, *als ob* sie eine *inhärente Identität* besäßen, *als ob* sie *von ihrer eigenen Seite her in unabhängiger und unbezogener Weise* bestünden. In dieser Weise erscheinen uns *alle* Gegenstände; und in dieser Weise erscheint uns insbesondere das eigene *Ich*, das daher für uns von so großer Wichtigkeit ist. Dieses eigene *Ich* erscheint uns so, *als ob* es *völlig unabhängig* von den an uns jeweils ermittelbaren fünf Gruppen bestünde, von jenen *fünf Gruppen*, die in ihrem Zusammenspiel die *Person* ausmachen. Es handelt sich dabei um:

- ★ die Gruppe der *Form*,
- ★ die Gruppe der *Empfindung*,
- ★ die Gruppe der *Unterscheidung*,
- ★ die Gruppe der *Gestaltungskräfte*, und
- ★ die Gruppe des *Bewusstseins*.

Wie ein fester Klotz, auf den man hinweisen kann, so erscheint uns ein jeder Gegenstand, insbesondere auch das eigene *Ich*, die eigene *Person*; und wir nehmen, ohne es genauer zu untersuchen, dann einfach an, dass das, was uns so *erscheint*, daher in dieser Art *besteht*.

Wenn wir etwa diese hübschen Blumen, die hier vor mir hingestellt worden sind, betrachten, dann erscheint es uns, *als ob* sie *von ihrer eigenen Seite in gänzlich eigenständiger Weise* als Blumen existierten. So *erscheinen* sie uns in unserem Geist; und eben so, wie sie uns erscheinen, so *greifen* wir auch danach.

Wenn wir dann aber genau fragen: “Bestehen die Blumen in eben dieser unabhängigen Weise, in der sie erscheinen?”, oder wenn wir die für uns wichtigere Frage stellen: “Besteht das Ich in dieser unabhängigen Weise, in der es uns erscheint?”, so lautet die richtige Antwort darauf jeweils: “Nein!”

Wenn wir beispielsweise die eigene Form – nämlich das, was wir, uns mit den äußeren Sinnen betrachtend, an uns jeweils als körperliche Form wahrnehmen – vom Scheitel bis zur Sohle nach einem solchen unabhängigen und unbezogenen Ich durchsuchen, dann werden wir es, solange wir auch danach suchen mögen, darin nirgendwo finden. Aber auch dann, wenn wir unseren Geist nach diesem Ich durchsuchen, ist dieses darin nicht aufzufinden. Wir entdecken bei diesem Suchen zwar lauter Dinge, von denen wir meinen, dass sie diesem Ich gehören: Wir finden dann lauter Dinge, die dem *angeblichen Besitzer* gehören; aber den *Besitzer selbst* finden wir bei diesem Suchen *nicht*.

Untersuchen wir nämlich, ob dieses Ich von einer Wesensart mit den fünf Gruppen – oder Aggregaten – ist, dann können wir erkennen, dass dies nicht der Fall ist; suchen wir hingegen zu verstehen, dass dieses Ich getrennt und gänzlich unabhängig von diesen Gruppen oder Anhäufungen besteht, dann können wir ebenfalls erkennen, dass das nicht der Fall ist. Wenn wir in dieser Weise nach dem unabhängigen Ich suchen, dann erkennen wir, dass es nicht auffindbar ist, wo und wie lange wir auch danach suchen mögen.

Was wir hingegen dabei finden, ist etwas *Anderes*: Wir finden nämlich das *Nichtvorhandensein* eines solchen unabhängigen und unbezogenen Ichs, das *Leersein* von einem solchen selbständigen und selbsthaften Ich, kurz: das Leersein von einem eigenständigen Ich, noch kürzer: die *Leerheit* des Ichs.

Wenn wir bei diesem Nachforschen ein solches eigenständig bestehendes Ich nicht finden können, werden wir schließlich fragen: “Gibt es dann das Ich in *keiner* Weise?”; darauf ist abermals mit “Nein!” zu antworten, mit “Nein, auch das ist nicht der Fall!”; denn

die gegenteilige Antwort wäre eine falsche Behauptung.

Denn zweifellos gibt es uns selbst; und der beste Beweis dafür ist der, dass wir uns überhaupt mit solchen Gedanken befassen. Denn wenn es uns nicht gäbe, dann wären auch diese Gedanken nicht ausgeführt worden, die wir gegenwärtig geführt haben. Zweifellos gibt es also das Ich. Aber es besteht auf eine andere als auf jene eigenständige Art; nur in der Art, in der es *üblicherweise* unserem Geist erscheint und in der wir es erfassen, solange wir es nicht untersuchen, in *dieser* Art besteht das Ich *nicht*.

Auf welche Art – so wird man dann fragen – besteht dieses Ich dann? Es besteht – so ist zu antworten – in abhängiger und bezogener Weise: Es besteht abhängig von seinen Ursachen und Umständen; und es besteht ebenfalls abhängig von seinen Teilen und bezogen auf seine Umgebung. Und es besteht bezogen auf seinen Namen, d. h. auf die zu seiner Identifizierung gewählten Benennung und der mit ihr verbundenen Vorstellung, die dieses dadurch erstellte Ich erfasst. Denn der Ausdruck “Ich” ist eine Bezeichnung; das mit dieser Benennung Erfasste ist somit von der Vorstellung abhängig, die diesen Namen vergibt, die diese Benennung des von ihr erfassten Objekts ausführt. In einer solchen mehrfachen Abhängigkeit existiert das *relative Ich*, in anderen Worten: das *konventionelle Ich*, das *nominelle Ich*.

In gleicher Weise bestehen auch diese Blumen hier in Abhängigkeit von ihren Ursachen, in Abhängigkeit von ihren Teilen, und dann insbesondere in Bezogenheit auf die Vorstellung, die diese Bezeichnung “Blume” auf diese hübschen Gegenstände vergibt. Somit ist “Blume” etwas, das von der eigenen Vorstellung auf diesen Gegenstand gegeben wird, nicht aber etwas, das von der Seite des Gegenstands her besteht.

Uns aber erscheint es so, *als ob* diese Eigenschaft, eine Blume zu sein, durchaus von der Seite des Gegenstands her gegeben wäre; und genau so erfassen wir es auch. Und wenn es sich dann um eine *hübsche* Blume handelt, dann entsteht in uns das entsprechende *Verlangen* danach, sie stets unverändert zu besitzen.

Solches erkennt man, wenn man die Gegenstände *nicht* in der *konventionellen Weise auf ihre Eigenschaften hin* überprüft, sondern wenn die *letztliche Art ihres Bestehens* untersucht wird. Und im Vollzug dieses Untersuchens entwickelt man dabei die *Weisheit*, die diese

letztliche Art ihres Bestehens *klar erkennt* und zudem *unvermittelt wahrnimt*; sie wird im Buddhismus als “Weisheit des Erkennens der Leerheit” bezeichnet.

Wem es möglich ist, diese Leerheit nicht nur intellektuell zu verstehen, sondern eine unvermittelte Wahrnehmung dieser letztlichen Art des Bestehens der Gegenstände zu erlangen, der ist in der Lage, diese Unwissenheit – dieses Fehlwissen des Greifens nach einem innewohnenden, nach einem eigenständigen Ich – wirksam zu bekämpfen. Und in dem Ausmaß, in dem er diese Fähigkeit des unvermittelten Wahrnehmens der Leerheit stärkt und vertieft, schwächt er diese Unwissenheit des Greifens nach eigenständigem Bestehen ab, die ja die Wurzel aller Verblendungen ist.

Dieses direkte Wahrnehmen der Leerheit ist mit den Mitteln des Verinnerlichens des Erlernen und Erkannten so zu entwickeln: Zuerst hört und liest man Erklärungen über die Bedeutung dieses Namens “Leerheit” und studiert und erlernt dabei das so Gehörte. Als nächstes denkt man darüber mit genauen Überlegungen – im Vollzug von Einwänden und Gegeneinwänden – nach und erkennt dadurch selber die genaue Bedeutung von “Leerheit”. Mit dem, was man im Vollzug dieser Untersuchungen dann erkannt hat, macht man daraufhin den Geist vertraut, an das gewöhnt man ihn, das verinnerlicht man in ihm.

Neben dieser Art zu meditieren ist noch eine weitere zu verstehen und auszuüben; denn ein weiterer Faktor, der für all das Leid verantwortlich ist, das uns selbst wie auch den Anderen widerfährt, ist das Selbstschätzen. In den Texten der “Schulung des Geistes” heißt es daher: “Schiebe die Schuld für alles auf einen; und schule dich im Erkennen der Güte aller Wesen!”. Diese Worte beschreiben den anderen wichtigen Punkt, der in der Meditation zu entwickeln und zu vertiefen ist, nämlich: die Ursache für alles Unbehagen und Leid, das einem widerfährt, in sich selbst zu suchen, im eigenen Fehlwissen, in der Grundlage aller Verblendungen, sowie im Selbstschätzen, in der Selbstliebe, in der Ichbezogenheit, im Egoismus.

Denn wenn es uns schlecht geht, wenn wir in Schwierigkeiten geraten, dann reagieren wir spontan darauf so, dass wir die Schuld bei anderen Personen oder Wesen oder auch bei den unbelebten Dingen suchen, dass wir andere für unser Ungemach verantwortlich machen. Zwei Fehler begehen wir, unser abhängig und bezogen beste-

hendes Ich betreffend, nahezu augenblicklich nacheinander: Zuerst projizieren wir auf dieses abhängig und bezogen bestehende Ich ein eigenständiges Ich, wiewohl es dieses tatsächlich gar nicht gibt, und erfassen nun unser Ich als unabhängig und unbezogen. Sodann erachten wir dieses – in irrender Weise erfasste – Ich als wichtiger und bedeutsamer als das Ich der Anderen, und erachten daher das eigene Glück und Leid wichtiger als das Glück und Leid der Anderen. In dieser Weise entsteht das Selbstschätzen, entsteht die Ichbezogenheit.

Diese Ichbezogenheit führt dazu, dass wir die verschiedensten Handlungen in der Entschlossenheit ausführen, mit diesen Anstrengungen das eigene Leid zu beseitigen und das eigene Glück zu verwirklichen; und wir scheuen dann auch nicht davor zurück, zu diesem Zweck zerstörende Handlungen auszuführen; wir führen sie aus in der Erwartung, dadurch das so gesetzte Ziel zu verwirklichen. Dieses von einer solchen Motivation getragene Handeln bewirkt dann, dass Unstimmigkeiten und Streitereien mit den Anderen entstehen, was uns zu Tätigkeiten veranlasst, die ihrerseits alle anderen Schwierigkeiten dieses Lebens wie auch der nachfolgenden Leben nach sich ziehen, alle die Probleme, die wir mit jenem Handeln eigentlich haben beseitigen wollen.

Selbst wenn zwei Tiere miteinander streiten, prallen auch da nur die zwei Egoismen dieser Wesen aufeinander. Und das gleiche gilt für zwei Personen, die sich nicht vertragen. Aber auch dann, wenn zwei Staaten miteinander Krieg führen, geschieht dies auf dem Hintergrund, dass deren beider Egoismen aufeinanderprallen.

Der Egoismus der einen Seite führt dazu, dass sie den Gewinn aus einer Sache allein für sich in Anspruch nimmt, den aber der Egoismus der anderen Seite ebenfalls allein für sich reklamiert. Da nicht beide gleichzeitig den ganzen Profit einstreichen können, kommt es zum Konflikt und zu schwerwiegenden Auseinandersetzungen; denn auf Grund des jeweiligen Egoismus will keiner nachgeben.

Indem man klar erkennt, dass alles Unbehagen, das einem als Einzelner wie auch als Mitglied der Gesellschaft widerfährt, seinen Ursprung im Selbstschätzen hat, gilt es dann, seine ganze Kraft gegen diese Ichbezogenheit zu richten; eben dieses Ausrichten seiner Kräfte geschieht durch das Ausüben der zweiten Art des Meditierens, durch die das *Erbarmen* gestärkt wird.

Das Selbstschätzen tritt, so wie auch die anderen Verblendungen, in verschiedenen Stufen der Feinheit auf. In ihrer größten Art wirkt sie sich so aus, wie ich das soeben beschrieben habe. Aber selbst solche – an sich heilsamen – Wünsche wie der, für sich selbst die Vollständige Freiheit vom Bedingten Bestehen zu erlangen, enthalten noch eine Spur von Ichbezogenheit. Deshalb streben Bodhisattvas nicht danach, dieses Ziel der individuellen Befreiung für sich allein zu erreichen; denn sie erkennen, dass nicht nur sie selbst im Bedingten Bestehen von den Leiden dieses Bestehens gequält werden, sondern dass auch alle anderen Wesen dieses Kreislauf des Bedingten Bestehens dasselbe erleiden. Aus diesem Grund sehen sie es nicht als gerechtfertigt an, nur für sich selbst diese Befreiung zu erlangen. Sie sind sich demnach der Tatsache bewusst, dass den anderen Wesen die gleichen Leiden widerfahren wie ihnen selbst; und sie erkennen gleichzeitig, dass sie den anderen Wesen außerordentlich viel verdanken.

Wir gewöhnlichen Wesen unterscheiden sehr zwischen der eigenen Person – dem Ich – und den anderen; wir sehen hier große Unterschiede, wir sehen da auch große Distanzen. Diese Auffassung entspricht aber nicht der Wirklichkeit; vielmehr wird sie durch unsere Unwissenheit erzeugt und durch unser Irren, das unserem Denken, Reden und Tun zu Grunde liegt, gelenkt und ausgerichtet.

Auf der Grundlage dieser Auffassungen unterteilen wir sodann die Wesen und teilen sie in Bezug auf uns selbst in Freunde, Feinde und Unbeteiligte ein: Demnach sind jene, die diesem angeblich so wichtigen und bedeutsamen eigenen Ich nahestehen und ihm augenscheinlich helfen, die Freunde; hingegen sind jene, die diesem Ich Schaden zuzufügen scheinen und ihm unangenehm sind, die Feinde; und der große Rest von Wesen, bei denen man keinen direkten Bezug zum eigenen Ich erkennen kann, sind einem daher gleichgültig; sie sind die Unbeteiligten.

Wir *unterscheiden* die Wesen nicht nur auf diese Art, sondern wir *bewerten* sie auch entsprechend: Den Freunden gegenüber entsteht in uns Zuneigung und Verlangen; den Feinden gegenüber entwickeln wir Abneigung und Hass; und den Unbeteiligten gegenüber hegen wir Gleichgültigkeit in dem Bestreben, sie nicht näher kennenlernen zu wollen, über sie nichts weiter wissen zu wollen.

Fragt man sich, ob diese Auffassung richtig ist, so wird man dies

verneinen müssen. Sie ist, wie man zweifelsfrei erkennt, wenn man sie mit der Auffassung eines Bodhisattvas vergleicht, gänzlich falsch.

Ein *Bodhisattva* teilt die Wesen *nicht* in drei derartige unterschiedliche Klassen ein; vielmehr sieht er ein jedes Wesen nur als Freund an, gleich dem eigenen, engsten Familienmitglied. Die Unterteilung, die *wir* hingegen machen, vollziehen wir ja auf der Grundlage einer kurzzeitigen Beobachtung der Wesen und zudem einer Beobachtung, die auf der eigenen Ichbezogenheit basiert, die in fester Verbindung mit diesem Geisteszustand entsteht.

Aber bereits dann, wenn man einen etwas weiteren Ausblick nimmt, wenn man die eigene Sicht auf größere Zeiträume ausdehnt, erkennt man, dass solche Unterscheidungen nicht gerechtfertigt sind; und man erkennt dann auch darüber hinaus, dass *alle* Wesen im Kreislauf des unfreien Sterbens und Geborenwerdens in der *gleichen* Weise bestehen.

Denn viele von jenen Personen, die wir jetzt gerne haben und die uns gegenwärtig nahestehen, haben uns in der Vergangenheit oft genug das Leben recht schwer gemacht. Umgekehrt haben jene, die uns im Augenblick vielleicht etwas Schaden zufügen, wie auch jene, die uns jetzt gleichgültig sind, uns in der weiteren Vergangenheit und insbesondere in vergangenen Leben große Dienste erwiesen und sehr geholfen.

Man mag dies vielleicht zugeben, aber dennoch bemerken: "Dann ist die Bilanz wohl ausgeglichen: Ich habe von ihnen gleichviel Schaden wie Nutzen erhalten; somit sind wir also quitt!". Doch darauf ist zu erwidern: "Nein, wir sind überhaupt nicht quitt!". Denn man sieht beim genaueren Betrachten, dass das Maß an Nutzen und an Schaden, das wir von den Anderen erhalten haben, gänzlich unausgewogen ist: Den Schaden durch Andere erhalten wir nur von Zeit zu Zeit, nur manchmal, genauer betrachtet: nur kurzfristig, und zudem recht selten. Den Nutzen von Anderen hingegen erhalten wir ständig und ohne Unterlass: Keinen Augenblick gibt es, in dem wir nicht von den Anderen Nutzen erhalten; keinen Augenblick seit Beginn unseres Lebens hat es gegeben, in dem wir nicht dank anderer Wesen überlebt haben, in dem wir nicht dank anderer Wesen unser Leben haben fristen und gestalten können.

Wir leben einerseits dank der Personen, die uns sehr nahe stehen, wie insbesondere der eigenen Eltern, dank derer wir Geburt

genommen haben und aufgewachsen sind. Aber auch die Tätigkeiten unzählig vieler anderer Personen und Wesen, die wir größtenteils überhaupt nicht kennen, sind in unser Leben eingebaut, weil sie entscheidenden Anteil daran haben, dass wir noch leben. Das Essen, das wir zu uns nehmen, die Kleider, die wir tragen, der Ort, an dem wir leben, das Wissen, das wir uns angeeignet haben, die Stellung in der Gesellschaft, die wir einnehmen, alle diese Dinge, die wir brauchen, die wir haben wollen, die wir benötigen und begehren, alles dieses haben wir nur dank anderer Wesen.

Wir meinen stets und gerne, wir seien sehr selbständig. Tatsächlich aber sind wir dies in keiner Weise: Solange wir keine Freiheit vom bedingtem Bestehen haben, sind wir nie selbständig.

Und darüber hinaus existieren wir dank der anderen Wesen: In der Vergangenheit haben wir dank der anderen Wesen überlebt, und gegenwärtig leben wir dank anderer Wesen; in der Zukunft wird das nicht anders sein. Gegenwärtiges Glück erleben wir nur dank anderer Wesen; und auch letztliches Glück, das wir erstreben, wie insbesondere das Glück der Vollständigen Befreiung, kann nur in Bezug zu den anderen Wesen erlangt werden. Wenn man sich demnach fragt: "Wer ist es, der einem nützt, der einem hilft?", und wenn man, um die richtige Antwort darauf zu finden, Überlegungen wie die soeben durchgeführten nachvollzieht, dann erkennt man: "Es sind die Wesen, die einem zu *jedem* Zeitpunkt nützen!"

Weil dies so ist, deshalb ist sich ein Bodhisattva auch ständig bewusst, *wieviel* er den Wesen – den Gegenständen mit Geist, den Lebewesen – zu *jeder* Zeit verdankt. Indem er einerseits weiß, dass er dauernd von den Wesen Nutzen erhält, und andererseits erkennt, dass die Wesen in einem solchen ununterbrochenen leidvollen Zustand des Bedingten Bestehens leben, sieht er es nicht als gerechtfertigt an, unter solchen Voraussetzungen *nur* danach zu streben, *selbst* Freiheit von dieser unfreien Art des Bestehens zu erlangen.

Immer wieder denkt ein Bodhisattva über diese Sachlage nach; und im Festigen der dadurch gewonnenen Einsicht entwickelt er das, was als "Mahākaruṇā" bezeichnet wird und mit "Großes Erbarmen" zu übersetzen ist: Er entwickelt jenes Erbarmen hinsichtlich der Wesen, das zu dem dringenden Wunsch führt, sie *alle* von *allem* Leiden und *allen* Ursachen des Leids *vollständig* loszulösen. Mit *dieser* Einstellung beauftragt er *nicht Andere* mit der Ausführung der ge-

stellten Aufgabe, sondern ist fest entschlossen, dieses weitreichende Ziel *selbst* zu verwirklichen. Eine solche Haltung ist das Besondere am Erbarmen eines Bodhisattvas: Dieses Erbarmen kennt keine Unterscheidungen oder Abstufungen gegenüber den Wesen, sondern ist allen gegenüber von der gleichen Art, ist gleichmäßig auf alle Wesen ausgedehnt, und dies frei von jeglicher Bedingung; er nimmt die Verantwortung für das Wohl der Wesen vollständig auf sich; denn er sieht das Verwirklichen dieses Wohls als seine ureigene Verantwortung an.

Auch in *unserem* Strom des Geistes tritt *gelegentlich* Erbarmen auf: Wir haben dann und wann den Wunsch, dass die Wesen frei von Leid sein mögen; aber dieses Erbarmen ist *nicht* gleichmäßig auf *alle* Wesen ausgedehnt. Vielmehr ist es gegenüber manchen Wesen vorhanden, gegenüber anderen nur in abgeschwächter Weise wirksam, und gegenüber dritten überhaupt nicht vorhanden. Und dieses Erbarmen tritt gegenüber Personen, für die wir es empfinden, nur zeitweise auf und verschwindet dann wieder; es ist zudem nur vorhanden, wenn viele hierfür erforderliche Bedingungen erfüllt sind.

So haben wir beispielsweise mit einer Person, die uns weitläufig nahesteht, dann Erbarmen, wenn sie krank ist; und in dem Ausmaß, in dem sie gesund wird, verschwindet das auf sie ausgerichtete Erbarmen. Und mit jemandem, der uns nichts zuleide getan hat, der arm ist und der erbärmlich wirkt, auch mit ihm haben wir Erbarmen; sowie er aber beginnt, Erfolg zu haben und reich zu werden, geht unser Erbarmen zu Ende und wird durch zunehmende Eifersucht verdrängt und ersetzt.

Unser Erbarmen ist sodann ein sehr parteiisches Erbarmen. Manche Personen haben Erbarmen mit Tieren, aber keines mit Menschen; andere hingegen haben Erbarmen mit Menschen, aber keines mit Tieren.

Obwohl unser Erbarmen derartige *Fehler* hat, ist es dennoch *wertvoll*: Wenn es auch nur *einem* Wesen gegenüber *einen* Augenblick lang auftritt, ist dies bereits ein *außerordentlich wertvoller* Zustand des Geistes.

In uns tritt kein gleichmäßiges und vollständiges Erbarmen auf. Der Grund hierfür ist der, dass wir das Ausmaß des Leidens, das den Wesen widerfährt, nicht in vollem Umfang und nicht in seiner vollen Tiefe erkennen und verstehen. Denn wenn wir von *Leiden*

hören, denken wir in erster Linie an Schmerzen, an Krankheit oder an Armut. Solches sind zweifellos *Erscheinungen* von Leiden. Aber es gibt noch tiefere Arten von Leiden. Ein Bodhisattva erkennt die leidvolle Situation der Wesen in *vollem* Umfang; und weil dies so ist, deshalb hat er ein *gleichmäßiges* und *vollständiges* Erbarmen gegenüber *allen* Lebewesen.

Aber allein die Tatsache, dass wir in der Lage sind, auch nur *einem* Wesen gegenüber *einige Augenblicke lang* Erbarmen zu empfinden, ist bereits eine *außerordentlich wertvolle* Eigenschaft unseres Geistes; denn *das* ist der Same, den wir wachsen lassen können, den wir so entwickeln können, dass er immer stärker und weiter wird bis zu dem Erbarmen, das die Bodhisattvas haben, bis zu dem Erbarmen, das beim Erreichen der Vollen Erleuchtung entwickelt wird. Wäre dieser Same nicht vorhanden, so könnten wir ihn nicht entwickeln. Auch dieses noch mit Fehlern behaftete Erbarmen ist demnach etwas sehr Wertvolles, nämlich der zur Buddhaschaft führende Same.

Die Weisheit des Erkennens der Leerheit ist in erster Linie die Ursache davon, die *Freiheit von bedingtem Bestehen* zu erreichen, die *Vollständige Freiheit*. Das auf dieser Grundlage erzeugte *Große Erbarmen* ist dann die hauptsächlichste Ursache dafür, die *Volle Erleuchtung* zu erlangen.

Somit ist es einerseits notwendig, Die Weisheit des Erkennen der Leerheit im Meditieren zu vertiefen und zu festigen; und es ist andererseits wichtig und erforderlich, das Erbarmen im eigenen Strom des Geistes durch Verinnerlichen zu schulen, zu steigern und zu stärken. Beides muss miteinander verbunden werden, im Sinne von "Verbindung von Weisheit und Mittel". Begeht man diesen Weg des Verinnerlichen der *Verbindung von Weisheit und Mittel*, so erlangt man als Ergebnis letztlich die *Große Vereinigung*, nämlich den *Körper der Buddhas*, bestehend aus dem *Dharmakāya* oder *Weisheitskörper* sowie aus dem *Rūpakāya* oder *Formkörper*, und damit die *Volle Erleuchtung*. Dieses Ziel also strebt man mit dem Meditieren an.

Weshalb und wozu wendet man Meditation außerdem an, was will man dadurch erreichen? Viele Ziele gibt es, die durch Meditation erreicht werden können. Aber das Entscheidende, das es durch Anwendung der Meditation zu entwickeln gilt, sind diese Letztliche Weisheit und dieses Große Erbarmen; sie sind der Zweck der Ausübung dieser Tätigkeit.

III. Das Durchführen von Meditation

Was ist für einen Anfänger, der Meditation ausführen will, das größte Problem, mit dem er in seinen Bemühungen konfrontiert wird? Das größte Problem hierbei ist seine Unfähigkeit, den eigenen Geist zu kontrollieren, ihn zu beherrschen. Denn zum einen treten in unserem Geist immer wieder Verblendungen unterschiedlicher Art auf; und bereits diese Fehler bereiten uns sehr viele Schwierigkeiten. Zum anderen aber ist unser Geist auch ständig in Bewegung, ohne dass wir darüber eine wirkungsvolle Aufsicht – eine Kontrolle – haben; dies ist eine weitere große Schwierigkeit, die es zu bewältigen gilt. Um eine Kontrolle über die Bewegungen unseres eigenen Geistes zu gewinnen, ist es daher von Anfang an erforderlich, *konzentrativen Meditation* auszuführen.

Das Ausüben von konzentrativer Meditation dient uns demnach dazu, den eigenen Geist ruhig und fest zu machen und ihn unter Kontrolle zu bringen; wir müssen ihn gehorsam machen, und zwar so gehorsam, dass er dort hinget, wohin wir ihn schicken, und dass er dort bleibt, wo wir wollen, dass er bleibt. Gegenwärtig ist unser Geist wie ein sehr wildes und ungehorsames Kind, das seinen Eltern die entsprechenden Schwierigkeiten bereitet: Es wird dort hingehen, wohin zu gehen die Eltern ihm verboten haben; und es wird dort nicht bleiben, wo zu bleiben die Eltern ihm geboten haben. Es wird zudem lauter verkehrte und gefährliche Sachen anstellen, was dann den Eltern ausreichend Sorgen bereitet. In einer mit diesem Beispiel vergleichbaren Weise wäre es richtig, dass unser Geist eben *das* tut, was *wir* wollen; in Wirklichkeit aber tun wir *das*, was *er* will. Unser Geist ist somit *nicht* unter *unserer* Kontrolle, sondern unter der Kontrolle unserer *Verblendungen*. Eben in diesem Sinn gleicht er einem ungezogenen, schwierigen Kind, das nicht auf die Ratschläge der Eltern hört, sondern ständig dem folgt, was seine bösen Freunde aushecken, und das daher ständig gefährliche Sachen anstellt.

Ob wir über unseren Geist Kontrolle haben oder nicht, das erkennen wir, sowie wir uns bemühen, konzentrativen Meditation auszuführen. Denn wenn wir dabei unseren Geist auf einen Gegenstand richten und ihn für einige Zeit auf dieses hin gerichtet halten wollen, dann werden wir bemerken, dass er bereits Sekunden danach irgendwo anders ist, und zwar *nicht* nur *irgendwo* anders, sondern

an einem anderen Objekt, das ohne jegliche Verbindung mit dem Gegenstand ist, an den wir in dieser Zeit eigentlich haben denken wollen: sei es, dass man zwischenzeitlich etwas gehört oder gesehen oder sonst etwas durch die äußeren Sinne wahrgenommen hat, dem der Geist dann nachgelaufen ist, oder – wenn sich solches nicht ereignet hat – sei es, dass irgendein anderer Gedanke aufgekommen ist, dem der Geist dann gefolgt ist.

Störungen solcher Konzentrationsbemühungen müssen nicht unbedingt durch Einflüsse von außen erfolgen; denn man kann, auch wenn man sich in einen fensterlosen schalldichten Raum setzt, jede Menge an Störungen, die aus dem eigenen Geist kommen, erleben und erfahren; auch wenn keine anderen Personen mit einem reden, kommt das eigene fortwährende innere Schwätzen nicht zur Ruhe. Aber Störungen der Konzentrationsbemühungen müssen nicht unbedingt durch sinnverkehrte oder auch nur durch sinnleere Gedanken erfolgen; denn auch das Auftreten von – zu *anderen* Zeiten sehr angebrachte – sinnvolle Gedanken stört *hier* die Sammlung des Geistes in seiner Ausrichtung auf den zum Zweck des Konzentrierens gewählten Gegenstand.

Unser Geist bleibt einfach nicht auf das Objekt gerichtet, auf das wir ihn richten wollen. So verhält es sich.

Wer zum ersten Mal versucht, solche Bemühungen zur Sammlung seines Geistes auf einen vorgegebenen Gegenstand durchzuführen, gewinnt daher leicht den Eindruck, der eigene Geist sei dabei eher zerstreuter geworden als er es vor diesem Versuch ohnehin schon war, er sei nun noch unwilliger und wilder geworden als er es je zuvor gewesen ist. Das ist aber *nicht wirklich* so. Vielmehr *erscheint* es einem nur *deshalb* so, weil man sich früher nicht darum gekümmert hat, was im eigenen Geist vor sich geht, und weil man dies jetzt *sieht*, indem man erstmals etwas Aufmerksamkeit auf ihn richtet.

Wenn man beispielsweise selbst im Straßenverkehr auf der Autobahn mitfährt, dann hat man bei normaler Verkehrsdichte nicht den Eindruck, es seien außerordentlich viele Autos unterwegs. Wenn man dann aber die Autobahn verlässt, sich sodann auf eine Brücke über die Autobahn begibt und von dort aus herunterschaut, so staunt man, was für ein nicht enden wollender dichter Verkehr da unter einem vorbeiströmt: In ein paar Minuten – so schätzt man es ein – fahren da vielleicht hundert oder zweihundert Autos vorbei. Natürlich

geschieht dies nicht erst, seit man sich auf diese Brücke begeben hat und von da aus den Verkehrsfluss betrachtet; vielmehr war dieses schon vorher so. Aber das ist einem da nur noch nicht aufgefallen, weil man ja selbst in diesem Strom mitgefahren ist. Jetzt aber hat man sich von ihm zum ersten Mal etwas abgesetzt und betrachtet ihn von außen; und man staunt daher nun, was sich hier alles bewegt.

In gleicher Weise ist der Wirbel im eigenen Geist auch schon vor den Konzentrationsübungen vorhanden gewesen. Aber erst jetzt, wo man sich hinsetzt, um erstmals eine solche Methode zum Beruhigen und Sammeln des Geistes auszuführen, beobachtet man dieses wirre Treiben; und das vermittelt einem – weil man solches im eigenen Geist zuvor ja noch nicht wahrgenommen hat – den Eindruck, mit dem Meditieren sei nun alles schlechter geworden. Es ist aber tatsächlich *nichts* schlechter *geworden*; vielmehr *bemerkt* man nun dieses Schlechte lediglich zum ersten Mal.

Der erste Schritt beim Ausüben von Meditation ist also, die Situation des eigenen Geistes zu beobachten. Denn weil sich – um beim vorigen Beispiel zu bleiben – auf der Autobahn so viele Autos rasch und auch dicht hintereinander bewegen, gibt es auch manchmal Unfälle; und weil – dementsprechend – in unserem Geist ständig ein solcher Schwerverkehr von Gedanken und Vorstellungen abläuft, gibt es in ihm ebenfalls des öfteren Unfälle. So gibt es manchmal Unfälle von Begierde, ein andermal Unfälle von Eifersucht, und gelegentlich auch Unfälle von Traurigkeit. Dann und wann gibt es aber auch Unfälle, die wegen des eigenen Übermuts entstehen. Wenn es einem nämlich allzu gut geht, wird man leicht übermütig; und dann wird der Wirbel im eigenen Geist größer. Wenn es einem hingegen schlecht geht, dann wird dieser Wirbel ohnehin größer. Und so ist im Geist ständig etwas los.

Wenn man genau hinschaut und ehrlich ist, wird man zugeben, dass dies so ist. Auch wenn jemand, von außen gesehen, als eine ruhige und sanfte Person erscheint, als ein heiliger Lama oder als ein ehrwürdiger Mönch, als eine feine Dame oder als ein vornehmer Herr, als ein Wissenschaftler oder als ein Künstler, so ist in seinem Geist doch ständig dieser Wirbel von Vorstellungen in Schwung, so lange zumindest, bis er dem wirkungsvoll entgegensteuert.

Zwar ist es das eigentliche Ziel, die grundlegenden Schwierigkeiten – nämlich die Verblendungen, die aus den Verunreinigungen und

Trübungen des Geistes bestehen – vollständig zu beseitigen. Aber dieses Ziel kann nicht sofort angegangen werden. Vielmehr muss man als erstes zu erreichen versuchen, diesen gegenwärtigen wilden Zustand des Geistes – diesen Wirbel, der im eigenen Geist vor sich geht – etwas zu beruhigen und zu beschwichtigen. Und solches zu erreichen, das ist der Zweck des Ausführens von konzentrativer Meditation, von Beruhigung und Sammlung des Geistes.

Konzentrativen Meditation kann man mit unterschiedlichen Gegenständen entwickeln. In unserem gegenwärtigen Zustand ist es aber besonders zu empfehlen, sie mit der Gestalt des Buddha als Gegenstand und verbunden mit der Zufluchtnahme auszuführen.

Der Anfang des Meditierens besteht ja, wie ich schon erwähnt habe, im Zufluchtnehmen. Wenn man nun diese Einstellung der Zufluchtnahme mit konzentrativer Meditation auf das Gegenstand der Gestalt des Buddha verbindet, dann wird mit einem *solchen* Meditieren ein *doppelter* Nutzen erzielt: Denn zum einen wird durch diese Bemühungen, sich auf die Gestalt des Buddha zu sammeln, der Geist beruhigt und dessen konzentrativen Fähigkeit gestärkt; und zum anderen wird dadurch – eben weil man seine Konzentration *nicht* auf *irgendeinen* Gegenstand, sondern auf die *Gestalt des Buddha* richtet – die Einstellung des Zufluchtnehmens gestärkt und gefestigt.

Ganz allgemein ist es durchaus möglich, etwa eine Blume als Objekt des Meditierens zu nehmen und dann Konzentration auf sie zu entwickeln; bei einem solchen Gegenstand bewirken die betreffenden Bemühungen aber nur, dass die Konzentration kräftiger wird, ohne dass dies einen weiteren, mit jenen zusätzlichen Auswirkungen vergleichbaren, nützlichen Effekt hätte. Wenn man hingegen die Gestalt des Buddha visualisiert, dann wird allein durch diese Bemühungen bereits eine sehr heilsame, aufbauende Auswirkung erzielt, indem dadurch unheilsame und zerstörende Eindrücke im eigenen Geist bereinigt und in ihm heilsames Potential angesammelt wird. Vielen Dingen gegenüber kann Erinnerung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Geistesgegenwart entwickelt werden; sich jedoch an die Gegenwart des Buddha Śākyamuni zu erinnern und an seine Lehre, und hierbei insbesondere auf die Vergänglichkeit alles Zusammengesetzten Geistesgegenwart zu üben, *das* hat *besonderen* Nutzen.

Hat man also zwar die Gestalt des Buddha als Gegenstand des Beruhigens und Sammelns des Geistes gewählt, ist aber die Kraft

der Zerstreuung noch größer gewesen als die der Sammlung, hat also das Bemühen um Konzentration noch nicht zu einem erkennbaren Fortschritt geführt, so ist bei diesen Anstrengungen immerhin durch die Ausrichtung des Geistes auf die Gestalt des Buddha ein starker heilsamer Eindruck im Strom des eigenen Geistes entstanden. Hat man hingegen die Form einer Blume als Gegenstand des konzentrativen Meditierens genommen und ist dieses Konzentrieren nicht gelungen, so hat man weder den erstrebten Erfolg noch ein heilsames Nebenergebnis erzielt.

Konzentrativen Meditation auf einen Gegenstand – etwa auf die Gestalt des Buddha oder auf irgendeine Blume – führt man nicht dadurch aus, dass man eine Statue des Buddha oder aber eine Blume vor sich aufstellt und einen solchen Gegenstand sodann eine Weile anstarrt; denn die Konzentration muss auf der Grundlage des *Denksinnes* entwickelt werden, *nicht* hingegen auf der Grundlage des *Sehsinnes*. Natürlich ist es leichter, die Augen auf ein Objekt zu richten und dieses dann konzentriert anzuschauen; und leicht gewinnt man dabei den Eindruck, mit den Augen sei auch der Geist fest und gut auf den Gegenstand gerichtet. Wenn man ihn demnach nur anstarrt und nirgendwo anders hinschaut, meint man, dass die Konzentration auf ihn recht gut ist. Tatsächlich aber ist sie bei uns dann noch gar nicht gut; denn der Geist wandert dabei im Untergrund kreuz und quer herum. Dies gleicht dem Zustand eines Teiches, dessen Oberfläche ganz ruhig und glatt ist, während an seinen tieferen Stellen viele Fische hin- und herwimmeln und so den Untergrund aufwirbeln. Mit den Augen eine Form zu betrachten oder mit den Ohren einem Laut zu lauschen, solches sind *nicht* geeignete Gegenstände zum Ausüben von Geistessammlung.

Wenn man eine Form – eine Gestalt, einen sichtbaren Gegenstand, etwas mit dem Sehsinn Erfasstes – als Gegenstand der eigenen Konzentration nimmt, dann erinnert man sich, nachdem man diese Gestalt betrachtet hat, in allen Einzelheiten an sie und baut sie sodann auf diese Weise in seiner Vorstellung auf, kurz: dann visualisiert man sie. Und diese Vorstellung hält man sodann fest und stark aufrecht; auf sie richtet man die Konzentration, den gesammelten Geist. Wenn man einen Laut – ein hörbares Objekt, einen mit dem Gehörsinn gegebenen Gegenstand – als Gegenstand seiner Sammlung nimmt, so muss man sich seiner erinnern, indem man

seine Aufmerksamkeit auf die Erinnerung dieses Lautes richtet und die Geistesgegenwart auf dieser Erinnerung behält. *So* wird Konzentration auf Objekte entwickelt, *nicht* aber durch das Richten der Aufmerksamkeit auf Gegenstände der äußeren Sinne.

In der beschriebenen Weise werden in den Tantras Meditationen mit Lauten durchgeführt, indem man Methoden – oder Vorgehensweisen – anwendet, durch die man seine Konzentration insbesondere auf Mantras entwickelt. Auch diese Meditationen werden nicht so ausgeführt, dass man etwa einen Kassettenrecorder anschaltet und von einer Endloskassette lange Zeit Mantras abspielt und diesen Lauten konzentriert zuhört; vielmehr erinnert man sich der Mantras, nachdem man sie gehört hat, man betrachtet in der Vorstellung diese erinnerten Laute als Objekte, und man entwickelt auf sie hin die Konzentration, die Geistessammlung. Es handelt sich in diesem Fall um keine verbale Rezitation, sondern um ein Meditieren auf diese vorgestellten Laute, um das Verinnerlichen von ihnen.

Und wenn man die Gestalt des Buddha als Objekt der konzentrativen Meditation nimmt, so sieht man sich diese Gestalt zwar zuerst anhand irgendeiner Abbildung mit den Augen an und verschafft sich dadurch ein klares Bild von ihr; sodann aber rekonstruiert man in seiner Vorstellung dieses Bild und hält es in seinem Geist gegenwärtig.

Solche Meditationen zum Entwickeln von Konzentration hat man möglichst mit zu Heilsamem leitenden oder allenfalls mit zu Unbedeutsamem leitenden Gegenständen auszuführen, nicht hingegen mit zu Unheilsamem leitenden Objekten; denn Objekte der Begierde, Objekte des Hasses, Objekte der Eifersucht und ähnliche, den Geist störende Objekte sind nicht für derartige Meditationen geeignet.

Natürlich fällt es uns nicht schwer, uns an Objekte wie insbesondere solche der Begierde zu erinnern und sie zu visualisieren. Gleiches gilt natürlich auch für Objekte des Ärgers: Wenn wir eine bestimmte Person nicht ausstehen können und deshalb ohnehin dauernd an sie denken müssen, dann fällt es uns leicht, sie im Gedächtnis festzuhalten. In der Tat sind unsere Erinnerungsfähigkeit und unsere Konzentrationskraft gelegentlich unglaublich stark und fest, jedenfalls bei Objekten *dieser* Art: Ständig denken wir dann an eine solche Person, wie sehr wir uns dabei auch wünschen mögen: “Wenn ich doch nur nicht mehr an sie denken müsste!”

Aber es ist nicht von Nutzen, *solche* Objekte beim Entwickeln

von Geistessammlung zu verwenden; sie sind *deshalb* hierfür nicht geeignet, weil wir, wenn wir die Konzentration auf sie richten, gleichzeitig die Verblendungen in uns stärken und somit jeden Fortschritt hemmen. Zwar scheint dann für den Augenblick ein konzentrierter Zustand zu entstehen; aber auf die Dauer haben Bemühungen mit *derartigen* Objekten die Wirkung, den Geist sehr zu stören und daher seine Sammlung zu zerstören.

Hingegen ist dann aus ersichtlichem Grund ein heilsamer Gegenstand sehr nützlich, um, auf ihn ihn ausgerichtet, den sonst zerstreuten Geist zu sammeln; und ein für uns unerhebliches und in diesem Sinn neutrales Objekt als Gegenstand solcher Bemühungen erbringt uns dann wenigstens keinen Schaden.

Die konzentrierte Meditation besteht somit darin, dass man sich die Erscheinung eines hierfür geeigneten Gegenstands merkt, dass man sie daraufhin in der Vorstellung aufbaut, auf diese reproduzierte Erscheinung seine Konzentration – seine gesammelte Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart – richtet und mit dem Denksinn diesen Gegenstand festhält, ohne ihn zu vergessen.

Wer konzentrierte Meditation mit Ausrichtung des Geistes auf die Gestalt des Buddha ausführt, der sollte sich diese Form nicht von Anfang an riesengroß vorstellen. Geeignet für diesen Zweck ist es vielmehr, sie sich eine Handspanne groß oder, noch besser, eine Daumenlänge groß vorzustellen; man visualisiert somit eine solche kleine Gestalt. Natürlich ist es auch geeignet, sie sich noch kleiner vorzustellen; aber das dürfte für den Anfänger wohl etwas schwierig sein. Man reproduziert also in seiner Vorstellung eine solche Gestalt; und auf diese richtet man dann seine Geistesgegenwart.

Des Weiteren stellt man sich bei diesem Visualisieren die Gestalt des Buddha nicht so vor, als ob sie eine Statue aus Metall oder aus Stein wäre; vielmehr stellt man sie sich als einen *Körper von der Natur des Lichts* vor. Sie leuchtet wie die Flamme einer Kerze; von einer *solchen* Natur hat man sich die Gestalt des Buddha vorzustellen. Diese Gestalt ist dabei nicht innen leer, sondern im Gegenteil ganz voll: sie ist außen wie innen gänzlich von der Natur des Lichts.

Man betrachtet also zunächst eine Darstellung der Gestalt etwa des Buddha Śākyamuni oder des Avalokiteśvara; sowie man diese Erscheinung klar erfasst hat, baut man sie in der eigenen Vorstellung auf. Eine *solche* Gestalt visualisiert man; auf sie richtet und hält

man seine Konzentration: *Das* ist der Inhalt des Meditierens, des Verinnerlichens.

Nützlich ist es, diese Gestalt *nicht* einfach als *irgendeine* Form zu sehen, sondern sie als einen Gegenstand zu erachten, zu dem man Vertrauen und Hingabe hat. Denn solches macht zum einen die aufzubringenden Anstrengungen leichter; und zugleich wird der Nutzen aus diesen Bemühungen größer.

Natürlich fällt es einem leichter, sich hierbei einen Gegenstand vorzustellen, zu dem man Vertrauen hat. Deshalb sollte man diese Gestalt des Buddha nicht einfach als ein für die Technik des Meditierens wirksames Objekt nehmen; vielmehr sollte man sie als eine Repräsentation eines Gegenstandes nehmen, in den man Vertrauen hat, den man mag, zu dem man Zuneigung hat, zu dem man in sich die Einstellung der Zuflucht trägt. Solches hilft einem sehr, die Meditation sowohl klar als auch wirkungsvoll werden zu lassen.

Allerdings darf man dabei nicht die Vorstellung aufkommen lassen, dass dort draußen vor einem *lediglich* der *visualisierte* Buddha ist; vielmehr muss man die Auffassung entwickeln, dass Buddha *selbst* und ganz *persönlich* an dieser Stelle, an der man sich ihn vorstellt, anwesend ist. Diese Auffassung ist für das Gelingen der Meditation brauchbar. Und sie trifft auch zu. Denn Buddha hat in den Sūtras ausdrücklich gesagt: "Dort, wo man dem Erleuchteten Vertrauen entgegenbringt, dort ist er anwesend!"

Dies ist in der Tat das Verhalten der Buddhas. Sie halten sich nicht irgendwo in einem weit entfernten Paradies auf, von dem sie erst in mühseligen Reisen auf langen Wegen zu uns herkommen müssen; vielmehr sind sie auf der Stelle überall dort, wo man ihnen die Auffassung des Vertrauens entgegenbringt. Daher ist es unangebracht, beim Visualisieren zu denken, dass dort, wo man die Gestalt des Buddha visualisiert, sich eben nur die von einem selbst erzeugte Gestalt befindet; vielmehr ist es angebracht, das feste Wissen zu haben, dass dort tatsächlich Buddha selbst anwesend ist.

Wer sich dann in dieser Weise bemüht, wird dabei zunächst erleben, dass ihm dies nicht so gelingt, wie er sich das wünscht: Er will sich die Gestalt des Buddha vor sich vorstellen; aber er verliert sie wieder rasch. Er will sie klein visualisieren; aber sie erscheint ihm groß. Er will sich nur eine Gestalt des Buddha vorstellen; aber es erscheinen ihm zwei solche Gestalten. Schwierigkeiten dieser Art

entstehen dem Anwender insbesondere zu Anfang naturgemäß.

Man überwindet sie, indem man ihnen entgegenwirkt; man wirkt ihnen entgegen, indem man, wenn einem die gewünschte Vorstellung entglitten ist, den Geist immer wieder auf diese anfänglich gesetzte Visualisation zurückführt. Ungeeignet als Konzentrationsübung ist es hingegen, den Bewegungen des Geistes nachzugeben und die Gestalt etwa zunächst groß und danach dann klein zu visualisieren, dabei manchmal blau und manchmal gelb, wie es einem gerade in den Sinn kommt. Vielmehr ist es unbedingt erforderlich, immer wieder auf die Gestalt, die man zu Beginn der Übung zu visualisieren versucht hat, zurückzukommen.

Wenn man sich in dieser Weise bemüht, die Gestalt des Buddha zu visualisieren, aber einem dabei nur das Gesicht erscheint, dann ist es am Anfang der Bemühungen durchaus in Ordnung, sich auf dieses Gesicht zu konzentrieren; wer solche Übungen noch nicht lange ausführt, wird auf diese Weise beginnen müssen. Doch selbst das ist alles andere als einfach.

Es ist nicht anzuraten, gleich am Anfang in längeren Zeitspannen in Meditationshaltung zu sitzen und auf diese Weise Meditation auszuüben. Vielmehr sollten da die Visualisationen in hinreichend kurzen Zeitabschnitten so ausgeführt werden: Man konzentriert sich etwa eine Minute lang auf den visualisierten Gegenstand, entspannt sich dann, konzentriert sich wieder und entspannt sich erneut. Solche kurzen Zeitspannen von Bemühungen um Konzentration müssen mit dazwischengelegten Pausen ausgeführt werden; es ist nicht angebracht, die Bemühungen der Meditation durchzuhalten, bis man völlig erschöpft ist. Denn wenn man sich zwingt, lange Zeit konzentriert dazusitzen, wird man irgendwann an gar nichts mehr denken zu können; man wird dann zwar vielleicht noch aufrecht auf dem Kissen sitzen, aber ohne dabei aber noch brauchbare oder feste Visualisationen zu haben. Und dies ist ohne jeglichen Wert.

So also wird konzentrierte Meditation ausgeführt; so wird der Geist auf einen von ihm ausgewählten Gegenstand des Denksinns gerichtet und mit gesammeltem Geist gerichtet gehalten. So wird daher die Sammlung des Geistes und mit ihr auch deren Gegenstand im Geist verinnerlicht.

Wer sich hierin ernsthaft bemüht, für den ist auch die *Haltung des Körpers* bedeutsam. Wer im Ausüben von Meditation schon größere

Fortschritte erreicht hat, braucht hierbei keine bestimmte Stellung einzunehmen: Er kann dann beim Gehen und beim Stehen, beim Sitzen und beim Liegen meditieren, auch beim Essen und Trinken, und so bei jeder Tätigkeit, die er ausführt. Für einen Anfänger hingegen, der punktförmige Konzentration ausüben will, ist es wichtig, auch auf die hierfür geeignete Körperhaltung zu achten.

Was ist die Haltung, die man dabei einnimmt? Es ist dies die *Haltung des Vairocana*. Und was ist Vairocana? *Buddha Vairocana* ist der *Körper im Zustand der Vollen Erleuchtung*, der vollendete Zustand, den die Gruppe der Form beim Erreichen der Vollen Erleuchtung erlangt. Denn in diesem Zustand sind alle fünf Gruppen frei von jeglichen Fehlern und werden somit zu den fünf Tathāgatas, zu den fünf Dhyāni-Buddhas; die Gruppe der Form wird hierbei mit "Vairocana" bezeichnet. Als Zeichen für diesen Körper des Buddha, der beim Erlangen der Vollen Erleuchtung erreicht wird, und als ständige Erinnerung zum Einüben in diesen Zustand nimmt man daher bei der Meditation diese besondere Körperhaltung ein.

Worin besteht dann diese Haltung des Vairocana? Sie besteht aus den folgenden *sieben Punkten der Körperhaltung*:

- ★ Man sitzt aufrecht und mit geradem Rücken auf einem geeigneten Sitzkissen.
- ★ Die Beine sind vollständig verschränkt oder, wenn dieses Schwierigkeiten bereitet, halb verschränkt.
- ★ Der Kopf wird durch Zurücknehmen des Kinns leicht nach unten gesenkt.
- ★ Bei halb gesenkten Augenlidern wird der Blick entlang der Nase auf den Boden gerichtet.
- ★ Der Mund wird mit sanft geschlossenen Lippen in einer Stellung gehalten, die unverkrampft und angenehm ist.
- ★ Die Zungenspitze wird am Gaumen, gleich hinter den oberen Schneidezähnen, leicht angelegt.
- ★ Bei leicht geöffneten Ellenbogen liegen die nach oben gerichteten Handflächen vor dem Bauchnabel aufeinander, die rechte auf der linken, wobei sich beide Daumenspitzen berühren.

Diese sieben Punkte kennzeichnen also die Körperhaltung, die man beim Durchführen von Arten der konzentrativen Meditation zweckmäßigerweise einnimmt; sie wird "Haltung des Vairocana" genannt.

Bei der Meditation eine solche Stellung einzunehmen, das hat besondere Auswirkungen, die von großem Wert sind. Die Bedeutungen dieser Körperhaltung zeigen sich insbesondere auf sehr fortgeschrittenen Stufen des Meditierens; aber auch für den gegenwärtigen Stand des Anfängers ist sie wichtig.

Wichtig ist, dass man aufrecht sitzt. Um den Rücken ohne Anstrengungen gerade zu halten, ist es nützlich und zweckmäßig, ein geeignetes Sitzkissen zu verwenden. Dieses sollte zu diesem Zweck so beschaffen sein, dass es hinten etwas höher als vorne ist; und es sollte nicht zu hoch sein.

Denn indem der Körper aufrecht gehalten wird, sind die feinstofflichen Energiekanäle im Körper gleichfalls aufrecht; das aber ermöglicht es, dass die feinstofflichen Energien in diesen Kanälen ungestört fließen können. Da eine enge Verbindung zwischen diesen Kanälen und dem Geist besteht, hilft diese aufrechte Körperhaltung somit, den Geist in einen ruhigen und sanften Zustand zu versetzen.

Wenn der Oberkörper hingegen nach vorne geneigt ist, dann werden Kanäle gestreckt, in denen feinstoffliche Energien fließen, die in Verbindung mit Trübheit des Geistes und mit Schlaf stehen. Wenn der Oberkörper aber nach oben gereckt wird, dann bewirkt dies, dass feinstoffliche Energien fließen, die in Verbindung mit Überheblichkeit und Stolz stehen, was dann solche Neigungen fördert. Wenn der Oberkörper nach rechts geneigt ist, dann werden feinstoffliche Energien gestärkt, die in Verbindung mit Ärger und Hass und daher mit Abneigung stehen; und dann werden solche Zustände des Geistes leichter auftreten. Wenn der Oberkörper jedoch nach links geneigt ist, dann werden feinstoffliche Energien gestärkt, die Verbindung mit Begierde und Verlangen und daher mit Anhaftung haben. Deshalb ist es notwendig, dass der Oberkörper ganz gerade gehalten wird; denn das führt dazu, dass die den Körper mit dem Geist verbindenden feinstofflichen Energien in einem ausgeglichenen Maß fließen.

Das Auftreten von Begierde oder von Ärger ist natürlich nicht ausschließlich von der Körperhaltung abhängig. Vielmehr handelt es sich dabei um Zustände oder Neigungen des Geistes, die allerdings durch das Halten oder Neigen des Oberkörpers in einem gewissen Ausmaß beeinflusst werden; wer schon längere Zeit Meditationen durchführt, der wird solche Beeinflussungen des Geisteszustands

durch die Körperhaltung bereits bemerkt haben.

Das Ausführen von Verinnerlichung – von Meditation – ist eine außerordentlich genaues Arbeiten mit dem Geist. Daher können dabei bereits kleine körperliche Veränderungen, wie etwa eine geringfügige Abweichung der Körperhaltung, zu feinen Veränderungen im Geist führen. Natürlich ist es ganz unmöglich, alle Verblendungen durch bestimmte Körperhaltungen zu unterbinden; solches gibt es nicht. Aber das richtige Halten des Oberkörpers bewirkt mit und hilft etwas, den Geist ruhiger zu machen, in unzerstreut und gesammelt zu halten.

Die Beine werden, wenn einem dies möglich ist, vollständig verschränkt gehalten, und ansonsten halb verschränkt. Wem auch dies zu mühsam ist, der muss dann wohl auf einem Hocker oder auf einem Stuhl mit fester, senkrechter Rückenlehne sitzen; aber auch das kann in Ordnung gehen. Denn wer diese Sitzhaltung mit verschränkten Beinen nicht gewohnt ist, aber sich jetzt auf einmal bemühen muss, die Beine in die richtige Stellung zu bringen, dem werden diese recht bald wehtun. Wenn die Beine schmerzen, dann wird die gesamte Aufmerksamkeit auf diese Schmerzen gelenkt; und dann ist jedes Meditieren ein hoffnungsloses Unterfangen. Deshalb ist zwar im Grundsatz jede Beinhaltung passend; aber es sollte doch wenigstens eine Stellung mit halb verschränkten Beinen angestrebt werden.

Das Verschränken der Beine hat für jemanden, der lange Meditationen ausführt, die Wirkung, dass der Körper in dieser festen Haltung bleibt, die nicht auseinanderfällt; man schließt den Körper sozusagen ab und kann ihn dadurch lange in dieser Stellung halten. Wer beispielsweise lange Perioden der konzentrativen Meditation ausführt, der will ja dabei seine Aufmerksamkeit nicht immer wieder auf die Stellung des Körpers richten wollen und sollen; durch das Verschränken der Beine bringt er daher den Körper in einen festen, ruhigen und ausgewogenen Zustand.

Wenn man den Kopf senkrecht nach oben reckt, so fördert dies das Aufkommen von Stolz und Erregung. Wenn der Kopf hingegen leicht nach vorne gesenkt ist, dann wird auf eine Drüse im vorderen oberen Teil des Halses, die eine Verbindung mit der Sphäre der Wärme oder Hitze des Körpers hat, ein leichter Druck ausgeübt. Das leichte Drücken dieser Drüse bewirkt dabei, dass die Energien, die mit ihr in Verbindung stehen, in einem erzielenswerten Gleich-

gewicht bleiben. Wer nur ganz kurze Meditationen ausführt, für den wird dies keine bemerkbare Auswirkung haben; wer aber sehr lange und anstrengende Meditationen ausführt, bei dem hat diese Kopfhaltung die Wirkung, dass der Blutdruck in einem ausgeglichenen Zustand bleibt und nicht, wie es ansonsten sein kann, ansteigt.

Wenn man die Augen weit aufreißt, lenken die vielen dann einströmenden Eindrücke des Sehsinns das Bewusstsein ab. Außerdem müssen dann, um ein Austrocknen der Augen zu verhindern, immer wieder die Augenlider für einen Moment geschlossen werden, was der Konzentration abträglich ist.

Wenn man die Augen überall hin richtet, dann lenkt das den Geist ab; das ist leicht zu verstehen. Wenn man umgekehrt die Augen schließt, wird das ganze Gesichtsfeld dunkel; das führt dazu, dass man dann recht bald einschläft.

Der Blick sollte entlang des Nasenrückens zum Boden gerichtet sein. Doch sollte man dort nicht irgendetwas fixieren oder auch nur suchen, sondern den Blick dort festhalten und stabilisieren, um sein Umherwandern und die damit verbundene Unruhe im Bewusstsein nicht aufkommen zu lassen.

Wird der Mund offen gehalten, so trocknet der Atemstrom die Mundschleimhäute aus. Daher sollte er, um jede Verkrampfung der Backenmuskulatur zu vermeiden, mit sanft geschlossenen Lippen in einer Stellung gehalten werden, die bequem und auch angenehm ist.

Die Zunge sollte leicht oben an den vorderen den Gaumen angelegt werden; dadurch wird erreicht, dass das Innere von Mund und Hals in einem feuchten und angenehmen Zustand bleibt. Legt man die Zunge nicht so an den Gaumen, so kann das bei jemandem, der über längere Zeitspannen meditiert, leicht zum Austrocknen von Mund und Hals führen; dies wird als unangenehm empfunden, was dann natürlich das Meditieren stört.

Legt man die Arme an den Oberkörper an, dann führt das dazu, dass unter den Achseln Wärme oder gar Hitze entsteht, was wiederum bewirkt, dass der Geist trübe und schläfrig wird, da diese unerwünschten Faktoren des Geistes dadurch verstärkt werden. Um dies zu vermeiden, werden die Oberarme etwas nach außen gehalten; dann kann frische Luft an den Außenseiten des Oberkörpers vorbeistreichen, was mithilft, dass man frisch und klar bleibt.

Die Arme und Ellenbogen legt man also nicht an den Oberkörper

an, sondern hält sie leicht und locker nach außen; zwischen den Armen und dem Oberkörper soll ja Luft durchstreichen können.

Man legt vor der Hüfte den rechten Handrücken in die linke Handfläche. Die linke Hand symbolisiert die Weisheit; und die rechte Hand symbolisiert die Mittel. Dadurch wird ausgedrückt, dass die Mittel zum Erreichen der Vollen Erleuchtung – das Erbarmen und die Güte, um die wichtigsten Mittel aufzuführen – auf der Weisheit beruhen und sie zur Grundlage haben. Etwas oberhalb der Höhe des Bauchnabels berühren sich die beiden Daumenspitzen; sie symbolisieren so die Verbindung von Weisheit und Mittel.

Diese Haltung des Vairocana ist in einer entspannten Weise einzunehmen; wer hierfür Kraft aufbringen muss, erfährt dadurch auf die Dauer Unbehagen und verfehlt deshalb das gesetzte Ziel. Die Körperhaltung soll somit frei von jeder Spannung sein.

Wer diese Meditationsstellung einnimmt, sollte sich dabei bewusst sein, dass Buddha Śākyamuni in dieser Körperhaltung meditierte, als er den Zustand der Vollen Erleuchtung für das Wohl der Wesen erreichte. Und indem man sich an dieses erinnert, sollte man die Entschlossenheit entwickeln, dem Buddha darin zu folgen und es ihm gleichzutun, also gleichfalls mit ganzer Kraft das Ziel anzustreben, für das Wohl aller Wesen die Volle Erleuchtung zu erlangen. *Diese* äußere und *diese* innere Haltung nimmt man beim Meditieren ein; in dieser Haltung führt man die zuvor beschriebenen Gedanken und Meditationen aus, wie etwa das Visualisieren der Gestalt des Buddha.

Neben den direkten Wirkungen der Körperhaltung auf die Meditation haben diese Körperhaltungen noch viele weitere Bedeutungen, insbesondere viele symbolische Bedeutungen; aber diese können jetzt nicht alle erklärt werden.

Wenn man sich in dieser Körperhaltung hinsetzt, ist es nicht angebracht – und für den Anfänger auch gar nicht möglich –, sofort und unvermittelt mit der eigentlichen Meditation zu beginnen, beispielsweise mit dem Visualisieren der Gestalt des Buddha. Vielmehr sollte man als erstes beobachten, in welchem Zustand der eigene Geist ist, in welchem Wirrwarr er sich befindet, welche Wirbel sich in ihm drehen. Um alle diese Bewegungen zu beschwichtigen, wird empfohlen, vorab den eigenen Atem zu beobachten. Die *Acht vorbereitenden Punkte der Meditation* bestehen somit aus

- ★ den *sieben Punkten der Körperhaltung des Vairocana* und
- ★ dem *Beobachten des Atems als achtem Punkt*.

Bei diesem Beobachten des Atems sind alle anderen Gedanken beiseite zu legen; die gesamte Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart ist auf den Atem, wie er durch die Nase ein- und ausstreicht, zu richten. Man beobachtet somit, wie der Atem durch die Nase zunächst einstreicht und dann wieder aus ihr ausstreicht, und stellt dabei jedesmal fest: "Nun ist der Atem hineingekommen, nun ist er hinausgegangen". Sowie sich der Geist dadurch etwas beruhigt hat, fügt man diesem Beobachten das Zählen dieser Paare von Atemströmen hinzu, indem man innerlich "eins", "zwei" usw. spricht. So beobachtet man den Atem, wie er kommt und geht, und zählt dieses Kommen und Gehen mit. Man führt dies nicht endlos aus, sondern anfänglich vielleicht siebenmal oder zehnmal. Und man zählt nicht laut mit, sondern tut dies in Gedanken.

Wichtig dabei ist auch, Geistesgegenwart zu behalten und sich daher insbesondere beim Zählen nicht zu irren, also weder Atemzüge auszulassen noch sie mehrfach zu zählen noch nicht mehr zu wissen, bei welcher Zahl man angelangt ist. Ganz bedeutend für diese vorbereitende Übung ist es, fehlerfrei diese sieben oder zehn Atemzüge sauber durchzuzählen.

Das Wesentliche bei dieser Übung des Geistes ist ja nicht der Atem oder seine Formung. Der Atem ist lediglich ein körperliches Werkzeug, das man hierbei benützt, um den Geist zu sammeln. Entscheidend ist daher, dass der Geist ganz auf dieses Ein- und Ausstreichen des Atems gerichtet ist. Man gestaltet hier also nicht den Atem besonders lang oder aber besonders kurz, sondern atmet ganz normal und ungezwungen; hier zwar eine einwandfreie Formung des körperlichen Atmens zu erzielen, aber dabei den Geist nicht zu sammeln, sondern ihn überall umherwandern und sich zerstreuen zu lassen, das hat für den vorgegebenen Zweck keinen Wert.

Diese Übung ist, wie gesagt, eine Vorbereitung für die eigentliche Meditation. Ihr Ziel ist es, den Wirrwarr im eigenen Geist abzuschwächen und die vielen unkontrollierten und größtenteils auch unnützen Bewegungen im Geist zu beruhigen; Buddha hat die Anwendung dieser Methode empfohlen, da sie ein Verfahren – eine Vorgehensweise, eine Ausführungsart – ist, um die wilden und wirren Vorstellungen im Geist zu beschwichtigen.

Dies entspricht, um das vorhin gegebene Beispiel nochmals aufzugreifen, dem geschickten Umgehen mit einem unkontrollierbaren Kind: Wenn ein solches Kind ständig auf die Straße rennt und nicht dazu zu bringen ist, nun endlich einmal dort zu bleiben, wo es bleiben soll, so kauft man ihm am besten ein interessantes Spielzeug, mit dem es sich dann beschäftigen kann. Von diesem Spielzeug ist es dann ganz gefangen; und es bleibt dann daher dort, wo man es haben will.

Dem entsprechend beschäftigt man bei dieser vorbereitenden Übung den Geist nicht mit den üblichen wilden Gedanken, sondern mit dem Streichen des Atems durch die Nase; man hält ihn dadurch bei sich und gewöhnt ihn mit der Zeit mehr und mehr daran, bei sich zu bleiben. So beobachtet man etwa sieben oder zehn Atemzüge und zählt sie dabei mit; und dann macht man eine kleine Pause, um daraufhin sieben oder zehn weitere Atemzüge zu beobachten und sie mitzuzählen, gefolgt von einer weiteren Pause. In dieser Weise kann man einige solcher Siebener- oder Zehnerfolgen von Atemzügen, durch Pausen getrennt, beobachten und mitzählen.

Mit "Pause" ist hier natürlich nicht gemeint, dass man dann aufsteht und etwa Tee trinken geht; vielmehr bedeutet diese Wendung hier lediglich, dass man in seinem präzisen Beobachten und Mitzählen des Atems eine kurze Unterbrechung einfügt.

Diese Übung wird "Beobachtung des Kommens und Gehens des Atems" genannt. Ist dieses vorbereitende Sammeln des Geistes gut ausgeführt worden, so hat man den Geist in einen geeigneten Zustand gebracht, um sodann die Gestalt des Buddha gut und ohne Abschweifungen zu visualisieren, somit die Gestalt jenes Wesens, das einem mit seiner Lehre den Schutz vor allem Leid bietet.

Wenn man dieses Visualisieren zudem in Verbindung mit dem Zufluchtnehmen ausführt, so macht dies die Meditation sehr wirkungsvoll. Man führt ein solches Meditieren dann auf folgende Weise aus:

Zu allererst ist es erforderlich, eine analytische Meditation von der Art durchzuführen, dass man sich überlegt, weshalb es richtig und wichtig ist, Zuflucht bei Buddha zu suchen, und bei der man sodann erkennt, dass Buddha der geeignete, der richtige Gegenstand der Zuflucht ist, bei denen man sich überlegt, was die Gründe für das Nehmen der Zuflucht sind, bei der man sodann über die eigene

Lebenslage nachdenkt, und bei der man sich schließlich Gedanken über die gleiche Lage aller anderen Wesen macht.

Wenn dies alles gelungen ist, dann untersucht man – etwa an einer Abbildung – die Gestalt des Buddha; und man ruft sich daraufhin – unabhängig von ihr – ins Gedächtnis, wie diese Gestalt aussieht. Erst von da ab richtet man seine konzentrierte Bemühung darauf, diese so im Geist gesehene Form nun im eigenen Geist festzuhalten, sie derart mit gesammeltem Geist zu erfassen.

Ein solcher Ablauf ist zu befolgen und einzuhalten: Zuerst muss man, nach der vorbereitenden Übung, die analytische Meditation durchführen, und ihr dann die konzentrierte Meditation folgen lassen; natürlich kann man das dann auch in geeigneten Abständen abwechselnd wiederholen.

Wegen der Wichtigkeit dieser Folge von aufeinander bezogenen Übungen als der Grundlage für alles weitere erfolgreiche konzentrierte und analytische Meditieren möchte ich diese Schritte etwas detaillierter darlegen:

- ★ Zunächst beruhigt man – als vorbereitende Übung – den Geist durch das Beobachten des Kommens und Gehens des Atemflusses. Die nun erstmals wahrgenommenen Störungen im Geist lässt man ausklingen; man bemüht sich, durch Konzentration auf den Atemfluss keine neue Störungen aufkommen zu lassen. So gewinnt man Ruhe und Sammlung des Geistes.
- ★ Sodann visualisiert man vor sich den Gegenstand der Zuflucht. Abhängig davon, wie entwickelt diese Fähigkeit des inneren Sehens ist, stellt man sich entweder nur die Gestalt des Buddha Śākyamuni vor, der die Lehre gegeben hat und der zudem auch die höchste Gemeinschaft – die der vollendeten Wesen – repräsentiert; oder man stellt sich – in unterschiedlichen Stufen der Vollständigkeit – Buddha Śākyamuni umgeben von allen Buddhas und Bodhisattvas vor, die die Lehre entsprechend den Aufnahmefähigkeiten der Wesen geben, also die Saṅgha, die einem den Dharma gibt. So verweilt man in ruhiger und entspannter Konzentration des Geistes.
- ★ Sowie diese Vorstellung stabil ist, visualisiert man sich und alle anderen Wesen, die in bedingtem Bestehen leben. Man stellt sich dabei vor, dass man selbst und alle anderen sich auf Buddha, auf die ihn umgebende Höchste Gemeinschaft und auf die

Lehre, die sie uns geben, ausgerichtet haben; und man bleibt mit der Kraft, die man durch die Beruhigung des Geistes gewonnen hat, in dieser konzentrativen Meditation.

- ★ Ohne diese so aufgebaute Visualisation zu verlieren, richtet man nun den gesammelten Geist auf die leidvolle Situation der Wesen im Bedingten Bestehen. Im Ausüben von analytischer Meditation untersucht man das Leiden und seine Arten, die Ursachen des Leidens, die Möglichkeit der Befreiung hiervon, sowie des Weges zu dieser Freiheit.
- ★ Unter Aufrechterhaltung jener Visualisation und mit der so gewonnenen Einsicht in die leidvolle Situation der Wesen im Bedingten Bestehen, man selber eingeschlossen, vergegenwärtigt man sich die kostbare Gelegenheit die man mit diesem menschlichen Leben und seinen Vorzügen besitzt. Im Vollzug dieser analytischen Meditation stellt man fest, wie selten diese Möglichkeit erlangt wird, wie rasch sie vergeht, und wie unklug es ist, sie ungenützt vergehen zu lassen.
- ★ Auf Grund dieser so gewonnenen klaren und festen Einsichten und im andauernden Sehen der Zufluchtsobjekte mit dem Auge der Vorstellung entwickelt man daher nun ein vollständiges Vertrauen in sie; man setzt seine Hoffnung auf sie; und man sucht seinen Schutz vor bedingtem und daher unfreiem und leidvollem Bestehen bei ihnen.
- ★ Mit dieser, auf jenen Einsichten beruhenden Einstellung der Zufluchtnahme und unter Beibehaltung jener Visualisation der drei Gegenstände der Zuflucht nimmt man – sich dabei vorstellend, dies mit den anderen Wesen und umgeben von ihnen zu tun – daher nun Zuflucht bei diesen Drei Juwelen *Buddha-Dharma-Saṃgha*, d. h. beim Voll- Erleuchteten, bei seiner Lehre, und bei der Höchsten Gemeinschaft. Denn man erkennt, dass diese Drei Juwelen, die im eigenen Meister gegenwärtig sind, die Fähigkeit und das Ziel haben, einem den erhofften Schutz vor den Leiden und der Unfreiheit des Bedingten Daseins zu geben.

Über das Nehmen von Zuflucht zu sprechen, dazu ist jetzt nicht die Zeit vorhanden; vielleicht ergibt sich in der Zukunft einmal die Möglichkeit, hier darüber Erklärungen zu geben. Außerdem habe ich das ja auch schon an anderen Orten getan; diese Texte sind mitgeschrieben worden, und einige von Ihnen besitzen diese Mitschrift –

diesen kleinen Text mit dem Titel “Zufluchtnahme” – ja auch bereits. Wer also jetzt schon Interesse an diesem Punkt der Lehre hat, kann diese Mitschrift lesen und wird dann das Wichtige davon zweifellos verstehen.

Schließlich ist noch darauf hinzuweisen, dass bei allen Ausübungen von konzentrativer Meditation, auch wenn dabei analytische Meditation mit einbezogen ist, der Körper *aufrecht* und *ruhig* zu halten ist. Denn Bewegungen des Körpers, wie geringfügig diese auch sein mögen, sind der Sammlung des Geistes abträglich, wie sich wohl von selbst versteht. Wenn hingegen konzentrativen Meditation nicht zur Anwendung kommt, wie etwa bei längeren Rezitationen, dann mag es angehen, den Körper zur Entlastung von Zeit zu Zeit geringfügig zu bewegen.

Ich habe versucht zu beschreiben, wie man das Meditieren beginnt. Man sollte verstanden haben, dass Meditation nicht einfach ein Dasitzen ist, sondern dass es sich dabei um eine Beschäftigung handelt, bei der der Geist in vielfacher Weise tätig ist.

Wer Meditation ausführt, sollte dies nach Kräften fehlerfrei tun; denn sonst verschwendet er nur seine eigene Zeit.

Ganz wichtig ist es auch, stets in Erinnerung zu behalten, dass Meditieren mit reiner Anschauung und mit reinem tugendhaften Verhalten verbunden sein muss.

Ebenfalls bewusst sein muss man sich darüber, was das Ziel des Meditierens ist, nämlich die Letztliche Weisheit hinsichtlich des Bestehens der Gegenstände sowie das Große Erbarmen hinsichtlich der Situation der Wesen zu entwickeln. Um nun dieses zweifache Ziel und somit die Volle Erleuchtung zu erreichen, gilt es, vorab die Hindernisse des Geistes – die Verblendungen – beruhigen, abschwächen und schließlich beseitigen. Eine solche Wirkung muss das Meditieren unbedingt haben; denn sonst läuft dabei alles verkehrt.

Schließlich sind Meditationen in Ruhe und ohne Eile auszuführen, insbesondere ohne den Wunsch, möglichst schnell große Erkenntnisse oder große Fähigkeiten zu erlangen; wer mit Erfolg meditieren will, muss dies in ruhiger und entspannter Weise tun. Damit ist in keiner Weise gesagt, man solle faul sein und sich nicht anstrengen; ganz im Gegenteil: Man muss ein sehr starkes Wünschen und Sehnen haben, dadurch die Letztliche Weisheit und das Große Erbarmen zu erlangen, somit die Volle Erleuchtung. Aber man muss dies

ohne Eile, ohne Erregung und ohne Aufregung angehen, und auch ohne die Vorstellung, dadurch schnell etwas Besonderes zu werden, schnell etwas Ungewöhnliches zu erreichen. Man muss entschlossen sein, von nun an im beschriebenen Sinn sich sein ganzes Leben mit Verinnerlichen von Weisheit und Erbarmen zu befassen und schließlich sein Leben ganz in solchem Meditieren zu verbringen; aber man darf nicht die Auffassung hegen, solches in wenigen Wochen über die Runden zu bringen.

Wenn man mit einer solchen Einstellung ruhig und entschlossen Meditation ausübt, dann wird man langsam – ganz langsam, Schritt für Schritt – Fortschritte erreichen. Denn das Entwickeln des Geistes findet nicht plötzlich und ohne entsprechend andauerndes Bemühen statt, sondern geht, entsprechend den eigenen Anstrengungen, langsam und unbemerkt vor sich. Es ist dies eine Entwicklung, die man, *wenn* sie stattfindet, erst einige Jahre später im Rückblick bemerkt, wenn man dann den Eindruck erhält, dass in diesem Zeitraum *doch* ein geringer Fortschritt stattgefunden hat, wenn man dann sieht, dass die eigenen Gedanken und das eigene Verhalten in den vergangenen Jahren vielleicht doch *etwas* besser geworden sind.

Wenn hingegen jemand heute mit dem Meditieren beginnt und morgen davon spricht, er habe ganz neuartige Gefühle empfunden oder er habe ganz Ungewöhnliches geträumt, so sollte man überhaupt nichts darauf geben. Denn die Aufmerksamkeit auf *solche* Dinge zu lenken, das kann zu einem *Hindernis* in der Meditation werden; vielmehr hat man *ihnen* gegenüber *gleichgültig* zu sein.

Ohne Hoffnung, ohne Zweifel und ohne Angst muss man Meditation ausführen, und ohne den Wunsch, dadurch irgendetwas Besonderes zu erreichen, ohne nach einem guten Traum zu hoffen, dass etwas Großartiges bevorsteht, und ohne nach einem schlechten Traum oder nach dem Auftreten eines angeblich schlechten Zeichens zu befürchten, dass etwas Schreckliches bevorsteht. Frei von solchen Wünschen und Ängsten sollte man sein, frei von solchen sinnlosen Sorgen; aber mit einer festen Entschlossenheit, mit einer festen Geisteshaltung sollte man der Meditation folgen.

Mehr ist zum Thema “Meditation” oder “Verinnerlichung” von meiner Seite aus heute nicht mehr zu sagen.

IV. Fragen und Antworten

Frage:

“Buddha ist überall dort, wo Vertrauen in ihn ist”: Kann diese Aussage auch in der anderen Bedeutung verstanden werden, dass wir uns bemühen müssen, das eigene Vertrauen in uns selbst zum Vorschein zu bringen und damit Buddha in uns selbst zu fühlen?

Lama Gonsar Tulku:

Die Frage, wie man “Buddha in sich selbst” zu verstehen hat, ist so zu beantworten: Das *Potential, die Buddhaschaft zu erreichen*, ist in uns vorhanden. Der *feinste Zustand unseres Geistes* ist in seiner Wesensart nicht von Hindernissen durchzogen und somit frei von ihnen; *er* ist demnach das Potential zum Erlangen der Buddhaschaft. Daher hat Buddha gesagt, dass die Wesensart des Geistes Klares Licht ist und dass die Hindernisse nur von gegenwärtiger oder zeitlicher Art sind; damit ist gemeint, dass in unserem Geist zwar immer wieder solche Hindernisse wie Begierde, Hass und Eifersucht auftreten, dass diese aber nicht ein Teil der Wesensart – der Grundbeschaffenheit – des Geistes sind.

Die Wesensart des Geistes ist frei von solchen Hindernissen. Daher ist es möglich, solche zwar vorhandenen, aber zeitlich begrenzten Hindernisse – demnach solche Fehler – Schritt für Schritt vom Geist zu entfernen; daher ist es aber auch möglich, das vorhandene Potential des Geistes zur Vollendung zu bringen und so die Buddhaschaft zu erreichen. Würden die in unserem Geist tatsächlich vorhandenen Hindernisse ein Teil der Wesensart unseres Geistes sein, dann wäre es nicht möglich, sie daraus zu entfernen; dann gäbe es kein Verfahren, mit dessen Anwendung man sie beseitigen könnte.

Ich will ein Beispiel dafür geben: Kohle kann man waschen, solange es einem beliebt; sie wird dadurch nicht weiß. Wenn man einen klaren Kristall, der von einer dicken Schicht aus dunklem Schmutz bedeckt ist, entsprechend der Dicke des Schmutzes hinreichend lange wäscht, so erhält man daraus einen reinen klaren Kristall; denn diese Verunreinigungen sind nicht Teil der Natur des Kristalls.

Genauso sind die Hindernisse des Geistes nicht Teil seiner Wesensart. Diese Grundbeschaffenheit des Geistes ist daher das Potential, das wir besitzen, um durch dessen gezieltes Einsetzen die Buddhaschaft zu erreichen. Dieses Potential mit den Ausdrücken “Buddha”

oder “Buddha in sich” zu bezeichnen, das ist irreführend und somit nicht richtig. Ein *Buddha* ist jemand, der *frei von allen Hindernissen* ist. Wir haben das *Potential* zu diesem Zustand; aber wir sind *noch nicht frei* von allen Hindernissen.

Es gibt allerdings Schriften, in denen dieses *Potential* mit dem Ausdruck “Buddha” belegt wird, in denen der *Ursache für diesen Zustand* demnach der *Name des Ergebnisses* gegeben wird. Wenn man solche Schriften liest, muss man genau wissen, was die betreffenden Wörter bedeuten; sonst wird man fehlgeleitet.

Wenn wir Visualisationen von Buddhas ausführen, dann meditieren wir über Gestalten von Wesen, die *jetzt schon* die Buddhachenschaft erlangt haben und mit ihr das Freisein von allen Fehlern und von allen Hindernissen; diesen Zustand hat beispielsweise Buddha Śākyamuni erreicht. Ein solches Wesen betrachtet man dabei als den Lehrer, der einem zeigt, was der Schutz vor allen Leid ist; ein solches Wesen betrachtet man als seinen Beschützer, als seinen Meister, als das Vorbild, dem man folgen will, als das Ziel, das man erreichen will. Ein solches Wesen, das man als “ursächliche Zuflucht” bezeichnet, visualisiert man vor sich im Raum.

Und gleichzeitig entwickelt man den Wunsch, *selbst* diesen Zustand zu erlangen. Diesen Zustand der Vollen Erleuchtung, den man selbst dann in Zukunft einmal erreichen wird, den nennt man “resultierende Zuflucht”. Bei *diesem* Zustand sucht man seine Zuflucht durch den *Wunsch, diesen Zustand zu erreichen*, weshalb er auch mit “Zuflucht zu diesem resultierenden Zustand” bezeichnet wird.

Wesen außerhalb der eigenen Kontinuität, die *jetzt schon* die Volle Erleuchtung erreicht haben, sind für uns *ursächliche Zuflucht*, denen man folgen will, zu denen man Vertrauen entwickelt, zu denen man Zuflucht nimmt. Die *resultierende Zuflucht* hingegen ist jener Zustand des eigenen Geistes, den man erlangen will, den man in *Zukunft* erlangen wird.

Frage:

Kennen Sie westliche Denker, bei deren Lehren wie auch Weltsicht oder Welterleben Sie eine Verwandtschaft zur buddhistischen Philosophie sehen?

Lama Gonsar Tulku:

Ich kenne die Geschichte der westlichen Philosophie nur in sehr gro-

ben Zügen und kann daher keine ausreichende Antwort auf diese Frage geben. Sicherlich findet man gegenwärtig im Westen viele Denker, deren Gedanken eng mit den Lehren des Buddhismus verbunden sind. Unter den deutschen Philosophen des vorigen Jahrhunderts weiß man beispielsweise von Schopenhauer, dass er sich mit dem Buddhismus befasst hat und auch von Gedanken des Buddhismus beeinflusst war. In vergleichbarer Weise bringt in unserer Gegenwart Professor Essler buddhistisches Gedankengut in die westliche Philosophie ein.

Es gibt im Westen auch Denker, die zwar keine nennenswerte Verbindung zu den überlieferten Überlegungen und Untersuchungen der buddhistischen Philosophie haben, deren Gedanken und Schlüsse aber der buddhistischen Ansicht sehr nahe kommen. Dieses gilt auch für bestimmte erfahrungswissenschaftliche Aussagen, insbesondere von der Relativitätstheorie.

Die Ähnlichkeit ist hier auf der intellektuellen Ebene gegeben, und sie beschränkt sich in aller Regel darauf.

Frage:

Ich habe eine Verständnisfrage zum Begriff "Leid". Sie sagten, dass Leid von innen und nicht von außen kommt, dass es nicht von anderen Personen verursacht ist, dass diese allenfalls die Umstände hierfür sind. Das kann ich nicht verstehen und nicht einsehen. Denn wenn beispielsweise ein Kind von seinen Eltern geschlagen wird oder wenn ihm irgendeine andere Ungerechtigkeit widerfährt oder wenn es arm ist und hungert, dann hat doch das Kind damit ursächlich nichts zu tun. Und wenn man hier die Lehre von der Wiedergeburt ins Spiel bringt, so kann man doch nicht sagen, das Kind habe sich diesen Körper ausgesucht; denn dann läge das, was ihm an unglücklichen Umständen widerfährt, in seiner eigenen Verantwortlichkeit!

Lama Gonsar Tulku:

Ein Kind, dem solches widerfährt, hat sich seine Eltern nicht ausgesucht; vielmehr ist es in diese Situation hineingeraten. Denn wenn es sich aussuchen könnte, wo es hingelangen wird, dann würde es sich die angenehmen und nicht die schwierigen Orte aussuchen. Aber es sucht sich solche Situationen nicht aus, sondern befindet sich vielmehr in einem Vorgang, durch den es in diese Situation gerät.

Wir sind alle, ob wir noch Kinder oder schon Erwachsene sind,

als Kinder geboren worden, und dies in Situationen, in denen man Krankheiten und Schmerzen durchzustehen hat, in denen man unter der Macht anderer steht und dabei von diesen Schläge oder andere Strafen empfängt. Dies hat seine Wurzel darin, dass wir unter der Fremdmacht von Handlungen und Verblendungen geboren werden, und dass wir unter dieser Fremdmacht weiter leben und bestehen. *Weil wir keine Freiheit* über diese Vorgänge haben, geraten wir *manchmal*, wenn wir geboren werden, in *angenehme* Situationen und *manchmal* in *sehr schwierige* Lagen. Was einem da jeweils widerfährt, das hat seine Ursachen in den vergangenen Handlungen und Verblendungen.

Aber auch das böartige Verhalten anderer Personen hat seine Wurzel in nichts anderem als in ihren Verblendungen und in ihren unter dem Einfluss dieser Verblendungen vorgenommenen Handlungen von Körper–Rede–Geist.

So ist in einer solchen Situation sowohl jemand, der Leid zufügt, eine Person, die unter der Macht ihrer Verblendungen handelt, als auch jener, dem dadurch Leiden und Schmerzen widerfahren, ein Wesen, das diese Situation als Ergebnis der vergangenen eigenen Handlungen erlebt. In dieser Weise ist die Aussage zu verstehen, dass alles Leiden, das erlebt wird, seine Wurzel in Handlungen und Verblendungen hat, dass insbesondere alle derartigen Erlebnisse die Ergebnisse der vergangenen Handlungen sind: Denn *dass* sich ein Wesen in einer Situation befindet, in der ihm Leiden widerfahren, ist das Ergebnis früherer Handlungen eben dieses Wesens; und dass ihm dann *tatsächlich* Leiden widerfahren, wird ausgelöst von einer anderen Person, die den Umstand dafür bildet, dass diese Leiden erlebt werden.

Dieser hervorgebrachte Umstand aber ist wiederum etwas, das von den Verblendungen – dem Kleśa – dieser Person verursacht wird; er zeigt sich in ihren Handlungen, in ihrem Karman. Denn “Karman” bedeutet nichts anderes als “Handlung”. Das Handeln der Person, die einem anderen Wesen Leiden zufügt, ist Karman; und dem Wesen, dem Unbehagen und Leiden widerfahren, befindet sich in dieser Situation als der Auswirkung des eigenen Karmans, der eigenen Handlungen. So ist es zu sehen, dass alles Leid, das erlebt wird, seinen Ursprung in Handlungen und Verblendungen hat, und dass unheilsame Handlungen sowohl im Augenblick als auch auf lange

Sicht nichts als Leiden erzeugen, bei Anderen und bei sich selbst.

Sie haben die Situation eines Kindes erwähnt, das geschlagen wird oder dem sonstwie zu leiden hat. Wenn ein solcher Zustand auftritt, dass einem Wesen von einer anderen Person Unbehagen oder vermeintliches Unrecht widerfährt, erkennen wir nicht diesen Zusammenhang und sehen nicht, dass die eigentlichen Ursachen hierfür in den Handlungen der Beteiligten liegen. Daher gewinnen wir den Eindruck, dass einem solches Wesen ohne Ursache Leid widerfährt, und – wenn wir selbst in dieser Situation sind – dass uns selbst in ungerechter Weise etwas zuleide getan wird, ohne dass die Ursachen hierfür in uns selbst liegen; und weil wir dies so meinen, führt das dazu, dass wir uns bei jener Person bei Gelegenheit entsprechend revanchieren und ihr Tun mit anderen zerstörenden und zu Unheilsamem führenden Taten vergelten. Daraus entsteht ein ständiger Kreislauf des Durchstehens von Leiden, ein Kreislauf von ständig wiedererzeugten Ursachen für das erneute Erleben von Leiden; so setzt sich dieser Kreislauf der zu Unheilsamem führenden zerstörenden Handlungen fort.

Frage:

Sie haben vorhin gesagt, dass die Weisheit aus Hören und die Weisheit aus Nachdenken Voraussetzungen für die Durchführung von analytischer Meditation sind. Ist nicht aber zunächst ein ruhiger Geist eine Voraussetzung für richtiges Nachdenken?

Lama Gonsar Tulku:

Zweifellos kann man besser nachdenken, wenn man einen ruhigen und konzentrierten Geist hat. Aber auch mit dem Geist in dem Zustand, in dem er bei uns jetzt ist, können wir auf recht brauchbare Weise nachdenken. Auf jeden Fall wäre es verkehrt, mit dem Nachdenken so lange zu warten, bis man konzentrierte Meditation vollständig verwirklicht hat.

Frage:

Sie haben heute von den *fünf immer anwesenden Faktoren des Geistes* gesprochen, die man bei der Meditation wie auch überhaupt im Alltag braucht, nämlich: Empfindung, Unterscheidung, Absicht, Berührung, und Aufmerksamkeit. Sind damit die *fünf Skandhas* gemeint?

Lama Gonsar Tulku:

Das sind *nicht* die fünf Skandhas. Ich habe von diesen ebenfalls gesprochen, habe zu ihrer Benennung aber Übersetzungen wie "Aggregate" oder "Anhäufungen" oder "Gruppen" verwendet.

Die *Fünf Aggregate* – oder die *Fünf Gruppen*, oder die *fünf Anhäufungen* – sind: der Körper, die Empfindung, die Unterscheidung, die Gestaltungskräfte, und das Bewusstsein.

Die erste Gruppe ist der Körper; sie ist somit keine Kraft des Geistes. Die beiden Gruppen der Empfindung und der Unterscheidung werden hier *und* dort genannt. *Hier* – bei den Gruppen – werden die übrigen Bestandteile des Geistes unter die Gruppe der Gestaltungskräfte zusammengefasst, die *für den vorgegebenen Zweck* nicht weiter ausdifferenziert werden. Die fünfte Gruppe ist das Bewusstsein. Die letzten vier Gruppen machen also zusammen den Geist aus.

Der Geist ist etwas Immaterielles; er ist daher nicht leicht zu erfassen und nicht leicht zu erkennen. Gerade deshalb sind viele gewöhnliche Menschen der Auffassung, er sei *ein* Gegenstand, obwohl er tatsächlich aus einer *Vielzahl von Teilen* zusammengesetzt ist. Um dieser Fehlauffassung, der Geist sei *nur ein* Gegenstand, entgegenzuwirken, hat Buddha den Geist in diesen vier Gruppen beschrieben. Seine Erklärungen der *fünf Gruppen* sind demnach Erklärungen von *Körper und Geist*.

Die erste Gruppe ist, wie gesagt, der Körper. Den Geist hat Buddha zunächst mit den Geisteskräften der Empfindung und der Unterscheidung als die beiden darauf folgenden Gruppen beschrieben; und er hat sodann in der vierten Gruppe alle weiteren Kräfte des Geistes zusammengefasst. Die fünfte Gruppe – das Bewusstsein – ist der zentrale Geist und somit nicht eine Begleitkraft im Geist.

Dann wird man sich fragen, weshalb Buddha aus den Begleitkräften des Geistes ausgerechnet Empfindung und Unterscheidung herausgenommen und den Rest dann zu einer Gruppe zusammengefasst hat. Der Grund hierfür kann genannt werden, nämlich:

Unter den vielen Begleitkräften in unserem Geistes sind Empfindung und Unterscheidung die zwei entscheidenden Kräfte, die unser Leben bestimmen, die insbesondere die Ursache für alle unsere Störungen und für allen unseren Streit sind. Denn die Empfindungen von Glück und von Leid sind der Ausgangspunkt für Auseinander-

setzung und Streit bei den meisten gewöhnlichen Personen. Manche Menschen hingegen, die eher geistliche oder auch religiöse Personen sind, streiten weniger um ihre Empfindungen als vielmehr um ihre Auffassungen, nämlich über das, was in Bezug auf die von ihnen vorgenommenen Unterscheidungen wahr und was dabei falsch ist. Somit sind diese zwei Kräfte des Geistes sowohl die Ausgangspunkte für Auseinandersetzungen zwischen den Menschen als auch zwei der entscheidenden Ursachen für bedingtes Bestehen. *Weil* diese beiden Geisteskräfte solche entscheidenden Wirkungen für uns haben, *des-halb* hat Buddha sie aus der vierten Gruppe herausgenommen und als jeweils eigene Gruppen beschrieben.

Die fünf Gruppen oder Skandhas sind somit die Gruppe des Körpers und die vier verbleibenden Gruppen des Geistes; diese bestehen aus den beiden Kräften der Empfindung und der Unterscheidung, sodann der Ansammlung der restlichen Geisteskräfte, sowie schließlich dem zentralen Geist, dem Bewusstsein.

Heute morgen habe ich allerdings eine andere Auswahl aus den Geisteskräften beschrieben; und auf diese haben Sie sich vorhin ja auch bezogen. Es sind dies jene das Bewusstsein stets begleitenden Kräfte des Geistes, die wir bei *allen* unseren geistigen Vorgängen *stets* benötigen, nämlich: Empfindung, Unterscheidung, Absicht, Berührung, und Aufmerksamkeit. Auch diese Reihe beginnt mit Empfindung und Unterscheidung, fügt ihr aber noch drei weitere Kräfte hinzu, mit denen sie in engster Verbindung stehen und zusammenwirken. Diese fünf beim Bewusstsein immer anwesenden Kräfte sind in der gebotenen Kürze so darzustellen:

Die Kraft der *Empfindung* bezieht sich auf das Angenehme, auf das Unangenehme, und auf das Unerheblichen, mit denen unser Geist in Berührung kommt. Diese Kraft ist äußerst wichtig; denn wenn keine Empfindung vorhanden ist, dann fehlt unserem Geist einer seiner wichtigsten funktionellen Bestandteile.

Die Kraft der *Unterscheidung* ist die Fähigkeit, das Empfundene auseinanderzuhalten und auf diese Weise zu unterscheiden, gemäß: "Dies ist ein Tisch, das ist eine Blume, jenes ist ein Mensch". Die Funktion dieser gleichfalls äußerst wichtigen Geisteskraft ist es demnach, die Objekte nicht verkehrt zu identifizieren, sie nicht durcheinanderzubringen, sondern sie als das, was sie für uns sind, zu identifizieren und zu klassifizieren.

Die Kraft der *Absicht* ist das Ausrichten des Geistes etwas hin: Aus der Vielzahl der Gegenstände, die Gegenstand des Geistes sein können, wird einer genommen, auf den der Geist gerichtet wird; würde dieses Ausrichten des Geistes nicht funktionieren, dann würde das Bewusstsein sich nicht dem zuwenden, das in seine Reichweite gelangt.

Die *Berührung* ist der Augenblick, in dem sich Sinnesobjekt, Sinnesorgan und das ihm entsprechende Sinnesbewusstsein treffen; dies ist der Augenblick, in dem die Kraft der Empfindung wirken kann, und mit ihr die Kraft der Unterscheidung.

Die Kraft der *Aufmerksamkeit* besteht darin, dass nicht mit dem Richten des Geistes auf einen Gegenstand zwar die Berührung zwischen diesem, der betreffenden Sinnesfähigkeit und dem darauf bezogenen Bewusstsein zustande kommt, dass man das Ergebnis dieser Berührung dann aber unbeachtet vergehen lässt, sondern dass man sein Gewahrsein darauf richtet, seine Aufmerksamkeit, seine Geistesgegenwart, dass man dieses Ergebnis somit in dieser Weise zum Geist führt. Diese Tätigkeit des Geistes, diese Funktion, nach der er diese Tätigkeit ausführt, ist eine sehr wichtige Funktion: Wenn der Geist beispielsweise mit einem Objekt der Begierde in Berührung kommt, aber dieses Objekt nicht in der soeben genannten Weise von der Geisteskraft der Aufmerksamkeit gehalten wird, sondern es vielmehr unbeachtet lässt, dann entsteht im Geist auch keine Begierde; und in gleicher Weise verhält es sich etwa mit einem Objekt des Ärgers. Wenn wir mit solchen Objekten der Begierde oder des Ärgers in Berührung kommen, dann lassen wir es meistens nicht einfach bei dieser Berührung; dann nämlich würden uns daraus keine Verblendungen erwachsen. Vielmehr führen wir diese Vorstellung – dieses Ergebnis der Berührung – zum Geist, indem wir uns dafür interessieren, indem wir darüber nachdenken, indem wir in Verbindung damit Überlegungen anstellen, Hoffnungen und Wünsche entwickeln, und manches andere von dieser Art; und daraus entstehen dann die Verblendungen, daraus entstehen Begehren, Hassen und die anderen Verblendungen des Geistes. So wirkt die Aufmerksamkeit, wie ich es hier für den unheilsamen Fall dargestellt habe; und daher ist diese Geisteskraft für unsere Lebensführung derart entscheidend.

Das also sind die fünf immer anwesenden Begleitkräfte des Bewusstseins, die ich hier kurz und ganz grob erklärt habe.

Frage:

Sie haben eingangs von den drei Weisheiten des Studierens, des Analysierens und des Meditierens gesprochen, und dies im Sinne einer Aufeinanderfolge von Schritten. Wenn man im zweiten Schritt durch analytisches Nachdenken die Unterweisungen argumentativ untermauern möchte, so könnte es doch sein, dass einem dies letztlich nicht gelingen wird, weil an dieser Stelle bestimmte Sätze – solange man ihren Inhalt nicht direkt wahrnehmen kann – doch unbelegbar bleiben, wie etwa der Satz von der Wiedergeburt!

Lama Gonsar Tulku:

In welchem Ausmaß dies eintritt, das hängt davon ab, *welche* Art von Begründungen und Überlegungen man durchführt. Wenn dies nicht qualitativ sehr gute Begründungen, sondern vielmehr unsere üblichen *klapprigen* Begründungen sind, dann wird man zweifellos in solche Schwierigkeiten geraten.

Bei den Objekten, die wir verstehen können, wird zwischen direkt wahrnehmbaren Gegenständen und solchen, die wir mit fehlerfreien und zutreffenden Gründen einwandfrei erkennen können, unterschieden; eine Verstehen durch solche Gründe besteht darin, aus ihnen mit einer schlüssigen Begründung gemäß den Gesetzen der Logik das zu Verstehende zu erschließen. Von unseren Überlegungen und Untersuchungen geschehen viele nicht auf der Grundlage der Gesetze der Logik; gerade die aber sind bei genauen Überlegungen anzuwenden. Daher ist im Buddhismus die Logik ein zentraler Lehrinhalt und wird dementsprechend intensiv studiert.

Bei diesem Studium der Logik lernt man dann, was zutreffende Gründe sind und was Scheingründe sind; und bei den zutreffenden oder reinen Gründen lernt man die verschiedenen Arten von reinen oder fehlerfreien Gründen, wie etwa die natürlichen reinen Gründe, die ursächlichen reinen Gründe und die unbezogenen reinen Gründe. Jede dieser Arten von Gründen muss ganz bestimmte Merkmale erfüllen. Das alles im Einzelnen zu erklären, würde jetzt zu weit führen; denn man müsste dann sehr viele Dinge darstellen. Jedenfalls müssen diese reinen Gründe *erlernt* werden, damit man fähig wird, sie dann auch *anzuwenden*. Und in der Anwendung solcher reinen Gründe wird es dann möglich, hinsichtlich vieler Dinge Erkenntnisse zu erlangen, für die man sonst kein Verständnis gewinnen könnte.

Viele Dinge können wir *direkt wahrnehmen*. Aber es gibt auch

viele, die wir nicht direkt wahrnehmen, jedoch auf Grund solcher reinen Gründe *einwandfrei erkennen* können. Dennoch bleibt dann noch eine große Menge von Dingen zurück, die wir *gegenwärtig nicht* mit den uns jetzt zur Verfügung stehenden Mitteln des Analysierens erkennen können.

Die Gesamtheit dessen, was existiert, wird in die *offensichtlichen*, in die *verborgenen* und in die *äußerst verborgenen* Objekte eingeteilt. Die *sehr* oder *äußerst verborgenen* Objekte können wir mit unseren *gegenwärtigen* Fähigkeiten unseres Geistes weder direkt wahrnehmen noch durch reine Überlegungen erkennen. Wir können sie zwar *nicht vollständig erkennen*; aber wir können sie *verstehen*, und zwar vermittelt einer *reinen* oder *perfekten Vertrauensinferenz*. Dazu ist es notwendig, Vertrauen in die Aussagen des Buddha zu entwickeln; und auf der Grundlage des so entstandenen Vertrauens wird es dann möglich, auch solche äußerst verborgenen Objekte zu verstehen.

Das bedeutet *nicht*, dass man solche Zusammenhänge mit der Begründung: "... weil das Buddha so gesagt hat!" akzeptiert; *das* ist *keine* Anwendung einer perfekten Vertrauensinferenz. Vielmehr besteht diese in folgendem Vorgehen: Man erkennt zunächst mit fehlerfreien Gründen, dass Buddha eine fehlerfreie Person ist; dies kann man auch jetzt schon mit fehlerfreien Gründen ermitteln, indem man insbesondere die Vier Edlen Wahrheiten sorgfältig und genau auf ihre Richtigkeit hin überprüft. Erkennt man im Vollzug solcher Untersuchungen zweifelsfrei, dass Buddha eine fehlerfreie Person ist, dann kann man auf dieser Grundlage weitere Überlegungen durchführen, die dann auch äußerst verborgene Objekte verstehbar werden lassen, wie etwa die Zusammenhänge zwischen bestimmten Handlungen und den betreffenden Auswirkungen in nachfolgenden Leben, ein Zusammenhang von äußerst feiner Beschaffenheit und somit ein äußerst verborgener Gegenstand.

Diese drei Stufen der Schwierigkeit des Erkennens und Verstehens hat man überall in unserem Leben. Wenn wir beispielsweise eine Person treffen, dann können wir erkennen, ob es sich dabei um einen Freund handelt oder nicht, indem wir sie mit unseren Augen betrachten; ob sie unser Freund ist, das ist demnach unserer unvermittelten Wahrnehmung zugänglich. Andere Dinge hingegen können wir nur mit logischer Inferenz aus einwandfreien Begründungen erkennen, wenn wir etwa schließen, dass jene Person, da sie von Zeit

zu Zeit immer wieder niest und sich ausschneuzt, offensichtlich einen Schnupfen hat; auch wenn wir nicht sofort beim Betrachten dieser Person in der Lage sind, solches unvermittelt wahrzunehmen, so können wir doch aus ihrem Verhalten solches unter bestimmten Bedingungen auf Grund einer Inferenz verstehen und erkennen. Jenes im unvermittelten Wahrnehmen bestehende Erkennen ist ein Beispiel einer offensichtlichen Eigenschaft. Hingegen ist dieses durch fehlerfreie Inferenz gewonnene Verstandene ein verborgener Sachverhalt.

Was eine solche Person hingegen in ihrer Rocktasche mit sich führt, ob sie dort ihre Briefftasche hat oder ihre Ausweise oder einfach nur ihr Taschentuch, das können wir weder unvermittelt wahrnehmen noch durch Inferenz erschließen. Als Mittel, um hiervon Kenntnis zu erlangen, empfiehlt es sich, diese Person danach zu befragen und sich sodann zu überlegen, ob man der gegebenen Antwort vertrauen darf oder nicht. Wenn sie ansonsten häufig lügt und nun behauptet, sie habe dort nur ein Taschentuch, dann weiß man, dass man sich darauf nicht verlassen kann; wenn wir sie hingegen kennen und von ihr bislang stets einwandfreie zutreffende Antworten erhalten haben, wenn wir sie daher als aufrichtige Person kennen, dann können wir uns aus guten Gründen auf ihre Antwort verlassen. Aussagen *dieser* Art begründen oder verwerfen wir also mit dem Hinweis, dass wir uns darauf verlassen, welches Verhalten jene Person *im Allgemeinen* an den Tag legt, ob sie demnach *im Allgemeinen* die Wahrheit spricht oder aber oft Unwahrheiten von sich gibt. Auf *dieser* Grundlage können wir dann auch etwas verstehen, was uns gegenwärtig äußerst verborgen ist.

Diese Beispiele sollen andeuten, wie die Einteilung der Objekte in offensichtliche, verborgene und äußerst verborgene *entsprechend unserer Erkenntnisfähigkeit* vorgenommen wird: In der Rocktasche jener Person sei ein Taschentuch. Dass dies der Fall ist, das ist an sich nicht sehr schwer zu erkennen. Aber unser Geist ist hierzu gegenwärtig wegen seiner geringen Fähigkeiten zu schwach; daher werden auch so einfache Dinge wie das Taschentuch in jener Rocktasche jetzt für uns zu äußerst verborgenen Gegenständen.

Ganz in diesem Sinn sind gegenwärtig für uns auch viele Erklärungen in der Lehre des Buddhismus, wie etwa der Zusammenhang von früheren und späteren Leben, äußerst verborgene Gegenstände; wir können diese jetzt nur auf *dem* Weg eindeutig ver-

stehen, dass wir Vertrauen auf die Aussagen des Buddha entwickeln. Ein solches Vertrauen entwickeln wir dann dadurch, dass wir seine anderen Erklärungen – wie etwa die der Beschreibungen von Glück und Leid sowie die des Bedingten Bestehens, demnach seine Erklärungen der Vier Edlen Wahrheiten sowie der Zwei Wahrheiten über die beiden Seiten der Wirklichkeit – nachvollziehen und dann zu entscheiden versuchen, ob sie wahr sind oder nicht, ob sie der Wirklichkeit entsprechen oder nicht. Wenn wir diesbezüglich eine Sicherheit gewonnen haben, dass sie wahr sind oder gar dabei die Sicherheit entwickelt haben, dass Buddha ein vollendetes Wesen ist, dann können wir diese Sicherheit benützen, um nun auch die für uns gegenwärtig noch anderen äußerst verborgenen Objekte einwandfrei zu verstehen.

Genau genommen und in letztlicher Sicht gehört der Zusammenhang von früheren und späteren Leben *nicht* zu den *äußerst verborgenen* Gegenständen. Es gibt auch viele *ganz gewöhnliche* Wesen, die zumindest Teile dieses Zusammenhangs mit Bezug auf ihre eigene Kontinuität *unvermittelt wahrnehmen* können; das beschränkt sich durchaus nicht nur auf einige tibetische Lamas. Auf Grund besonderer karmischer Eindrücke oder Verbindungen können sich in Einzelfällen auch ganz gewöhnliche Menschen recht klar an ihr vergangenes Leben erinnern, und mehr noch: Wenn der eigene Geist punktförmige Konzentration entwickelt hat und bestimmte andere Meditationen richtig anwendet, wenn er dieserhalb somit ein paar kleinere Fortschritte gemacht hat, dann werden Zusammenhänge wie die der Wiedergeburt unmittelbar einsehbare, leicht erkennbare Zusammenhänge und gehören dann nicht mehr zu den äußerst schwer verständlichen, zu den äußerst verborgenen Gegenständen.

Frage:

Sie haben vom zentralen Geist und seinen Begleitfaktoren gesprochen. Aber solches bedeutet doch, dass der Geist zusammengesetzt und somit vergänglich ist. Kann das sein? Ich habe bisher jedenfalls geglaubt, der Geist sei das einzige, das *nicht* zusammengesetzt und daher *nicht* vergänglich ist!

Lama Gonsar Tulku:

Richtig ist, dass der Geist ein zusammengesetzter Gegenstand und als solcher daher unbeständig ist.

Die Gesamtheit dessen, was existiert, wird in zusammengesetzte und nichtzusammengesetzte Gegenstände eingeteilt; die zusammengesetzten sind unbeständig, die nichtzusammengesetzten sind beständig. Die zusammengesetzten Gegenstände werden weiter klassifiziert in solche, die Form sind, in solche, die Geist sind, und in solche, die nicht einer dieser beiden Klassen zugeordnet sind.

Zur Klasse der Form gehören alle Gegenstände, die aus materiellen Teilchen zusammengesetzt sind. Zur Klasse des Geistes gehören alle Gegenstände, die aus augenblicklichen Geisteszuständen zusammengesetzt sind. Alle diese haben die Eigenschaft gemein, zusammengesetzt und somit unbeständig zu sein. Zu den nicht zugeordneten zusammengesetzten Gegenständen gehören solche Dinge wie Person, Zeit, Menschheit und Ähnliches; denn die *Person* ist zusammengesetzt, aber weder Form noch Geist. Desgleichen sind auch die *Zeit* sowie die *Menschheit* zusammengesetzt. Als Zusammengesetztes sind sie alle unbeständig.

Frage:

Sie haben gesagt, dass man beim Meditieren aufrecht und entspannt sitzen soll. Wenn ich mich zur Meditation aufrecht hinsetze und mich dabei entspanne, dann fange ich, kaum dass ich mich nicht mehr auf das Sitzen konzentriere, sofort an, krumm zu sitzen; und das ist für mich ein größeres Problem. Was kann ich dagegen machen?

Lama Gonsar Tulku:

Das dürfte in erster Linie eine Frage der Gewöhnung sein. Sowie man sich länger in dieser Sache bemüht, müsste es sich bessern. Wenn man sich durch längeres Bemühen eine bestimmte Körperhaltung angewöhnt, dann behält man sie mit der Zeit mehr und mehr auch dann bei, wenn man seine Aufmerksamkeit nicht mehr darauf lenkt.

Für die Zeit bis dahin sollten Sie aber vielleicht den Sitz, auf dem Sie meditieren, etwas umbauen. Manchmal sieht man Leute, deren Meditationskissen einem hohen Turm gleicht, auf dem sie dann sitzen; eine solche Unterlage ist in mehrfacher Hinsicht unstabil. In den Schriften heißt es, dass der Meditationssitz hinten *etwas* – aber *nicht zu sehr* – erhöht sein soll und dass der Sitz insgesamt *nicht zu hoch* sein darf. Denn ein solches hohes Kissen ist wackelig; man muss dann ständig bemüht sein, das körperliche Gleichgewicht zu halten.

Manche allerdings sitzen darauf, als ob sie reiten wollten.

Frage:

Sie haben vorhin gesagt, dass man zum Ausführen der Meditation unbedingt einen Meister benötigt. *Warum* ist das *auf jeden Fall* nötig? Und entsteht dadurch nicht eine neue und zusätzliche Abhängigkeit, die zu einem Hindernis für die Befreiung werden kann?

Lama Gonsar Tulku:

Zweifellos entsteht dadurch eine Abhängigkeit, eine Abhängigkeit jedoch, die man auf seinem Weg unbedingt benötigt.

Alles, was existiert, besteht in *abhängiger* Weise; es gibt *nichts*, was in *selbständiger* Weise existiert. Dies gilt ganz allgemein; und dies gilt im Besonderen bei der Anwendung des Dharmas. Wenn wir eine Entwicklung des Geistes erreichen wollen, dann sind wir sehr vom geistlichen Meister abhängig.

Natürlich sind wir nicht nur von ihm, sondern auch von den anderen Wesen sehr abhängig. Wenn wir zwar den geistlichen Meister verehren, aber die anderen Wesen vernachlässigen, dann erreichen wir damit keinen nennenswerten Fortschritt.

Demnach ist es sehr wichtig, eine entsprechende Beziehung zum Meister zu entwickeln. Aber Voraussetzung hierfür und von größter Wichtigkeit ist, dass er als Meister *qualifiziert* ist, und dass es sich hierbei *nicht* um *irgendeine* Person handelt, die lediglich *solches von sich behauptet*. Sich einer *derartigen* Person anzuvertrauen und sein ganzes Vertrauen auf sie zu setzen, das ist ein außerordentlich großes Risiko.

Deshalb wird im Buddhismus nachdrücklich darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, eine Person, die als geistlicher Meister in Frage kommt, sehr genau zu untersuchen und sehr genau zu prüfen, ob man ihr wirklich vertrauen kann, und mehr noch: ob man wirklich sein ganzes Vertrauen auf sie setzen kann. In den Schriften heißt es dazu, dass man, wenn es sich als notwendig erweisen sollte, selbst zwölf Jahre des Untersuchens aufzuwenden hat, um herauszufinden, ob eine solche Person in diesem Sinn vertrauenswürdig ist.

Dabei hat man vorrangig zu untersuchen, ob die Anweisungen, die diese Person gibt, richtig oder verkehrt sind, ob der Weg, den sie zeigt, zum Ziel führt oder dieses Ziel verfehlt. Sodann hat man nachzuforschen, ob sie nicht nur *anderen* einen solchen Weg zeigt, sondern ihn *auch selbst* begeht. Außerdem hat man zu überprüfen, ob sie im Begehen dieses Weges wenigstens die Anfänge von höheren

Fähigkeiten erlangt hat und hierin weiter gelangt ist als man selbst. Schließlich muss sie eine Person sein, die den Weg einzig mit der Entschlossenheit aufweist, dadurch anderen von Nutzen zu sein, dass sie die Lehre einzig mit der Einstellung des Geistes erklärt, anderen zu helfen, dass ihre Einstellung also durch das Erbarmen mit dem Schüler motiviert ist.

Eine Person mit *solchen* Eigenschaften muss es sein, die man als *qualifizierten* geistlichen Meister schließlich annimmt und von der man dann die erforderlichen Erklärungen erhält: von der man Anweisungen erhält, wie Meditation auszuführen ist, von der man aber auch Hinweise darauf erhält, was für Hindernisse dabei auftreten können und wie solche beim Meditieren auftretenden Hindernisse zu überwinden sind. Von *ihr* benötigt man diese und alle anderen Ratschläge, wie man auf seinem Weg richtig vorangeht.

Einen solchen *edlen Freund*, einen solchen *Begleiter* benötigt man unbedingt, um Meditation erfolgreich ausführen zu können. Hat man ihn nicht, dann wird der Weg für einen recht schwierig.

Frage:

Was unterscheidet zusammengesetzte von den nichtzusammengesetzten Objekten?

Lama Gonsar Tulku:

Ich möchte dies durch Hinweise auf einige einfache Beispiele verdeutlichen. *Nichtzusammengesetzte* Gegenstände sind etwa:

der *leere Raum*, d. h. das, was übrigbleibt, wenn aus dem Raum alle ausgedehnten Objekte abgezogen werden;

die *Leerheit*, nämlich die Letztliche Wirklichkeit der Gegenstände, von der immer wieder gesagt wird, dass es sie zu erkennen gilt;

die *Beseitigung* oder *Befreiung*, nämlich das Nicht-mehr-Vorhandensein der Hindernisse der Verblendungen; und manches andere von dieser Art.

Ein solches Nichtvorhandensein ist jeweils ein nichtzusammengesetztes Objekt.

Wenn Sie beispielsweise eine von Tee leere Teetasse haben, so ist dieses Leersein der Teetasse von Tee ebenfalls ein nichtzusammengesetzter Gegenstand, wenngleich es sich hier nicht um Leersein von innewohnendem Bestehen, sondern um Leersein von Tee – somit von einem konventionellen Objekt – handelt. Und Śūnyatā oder Leerheit

ist eben nichts anderes als Leersein von innewohnender Identität.

Solche Arten des Nichtvorhandenseins sind Objekte, aber keine irgendwie zusammengesetzten Dinge und in diesem Sinn keine Dinge. Es handelt sich bei ihnen um Abwesenheit von etwas Zusammengesetztem; und dieses ist nicht wiederum zusammengesetzt aus Teilchen oder aus geistigen Augenblicken oder woraus auch immer. Man kann dann nicht sinnvoll von Teilen eines solchen vorgegebenen Nichtvorhandenseins sprechen, da dieses keine echten Teile hat.

Aber auch bestimmte allgemeine Objekte sind nichtzusammengesetzt; zu diesen gehören insbesondere: *Existenz* sowie *Phänomen*, d. h. *Bestehendes* sowie *Erscheinendes* bzw. *Erscheinung*. Es gibt also viele Beispiele von nichtzusammengesetzten Objekten.

Ich möchte mich bei Ihnen allen herzlich bedanken! Sie haben außerordentlich aufmerksam zugehört; und das hat mich sehr gefreut. Ich hoffe, dass wir uns wieder einmal sehen werden!

Ulrich Mamat

Glossar

S = Sanskrit

P = Pāli

T = Tibetisch

D = deutsch geschriebene Aussprache

Ātmagraha (:S):

Selbst-Greifen, Ein-Selbst-Ergreifen. Auswirkung der Unwissenheit (S.: avidyā). Das ist ein Geisteszustand, der nach einer Eigenidentität des Selbsts greift, so wie es dem Geist spontan erscheint. Das Selbstgreifen ist eine Fehlauffassung, weil die Wirklichkeit des Selbsts als abhängig und bezogen bestehender Gegenstand nicht erkannt wird.

Avalokiteśvara (:S; D: Avalokiteschvara):

Der (das Leid) der Welt uneingeschränkt sehende Herr. Er ist somit das personifizierte Große Erbarmen (S: mahākaruṇā) aller zur Vollen Erleuchtung (S: samyaksambuddha; P: sammāsambuddha) gelangten Wesen.

Avidyā (:S; P.: avijjā):

Unwissenheit. Das ist ein Zustand des Geistes, der die tatsächliche Art des Bestehens der Dinge verkehrt erkennt, indem z. B. Unbeständiges als beständig und Abhängiges als unabhängig angesehen wird. Avidyā ist die Wurzel der Verblendungen, aus der dann weitere – wie Hass, Begierde, Ärger, Neid und Bosheit – entstehen und wodurch die Lebewesen an den Kreislauf des bedingten Bestehens – und damit des unfreien Erlebens, des Ausgeliefertseins, des Erleidens – gebunden werden.

Bardo (:T; S: antarābhava):

Zwischensein, Zwischenzustand. Das ist der Zustand des Geistes in der Form eines flexiblen feinstofflichen Energiekörpers mit den angesammelten karmischen Potentialen, nachdem der Zustand des Todes

erlebt wurde und bevor er eine neue Form als Wiedergeburt annimmt. Gewöhnlich läuft dieser Prozess ohne Freiheit und Bewusstheit ab. Das Bardowesen ist nicht von grobstofflicher Art; soweit es noch unfrei ist, wird es von den gespeicherten karmischen Kräften, die in diesem Zustand aktiv werden, zu einer dazu passenden Form in einer dazu passenden Umgebung getrieben.

Bhāvanā (:S; :P; T: gom):

Meditation, Verinnerlichung. Bhāvanā ist aus der Sanskritwurzel “bhū” (= “werden, hervorbringen”) abgeleitet. Es bedeutet das mit dem Denksinn erfolgende *Hervorbringen und Gewöhnen* an heilsame Zustände des Geistes mit dem Denksinn; es zielt darauf ab, die wirkliche Art und Weise des Bestehens der Erscheinungen in fehlerfreier Weise zu erkennen und fehlerhafte Zustände des Geistes dabei zu entfernen. Es gibt zwei Arten der Meditation: konzentrierte Meditation (S: śamatha), d. h. *in Ruhe verweilen*, und analytische Meditation (S: vipaśyanā), die zu *besonderer Einsicht* führt.

Bodhisattva (:S; P: bodhisatta):

Erleuchtungswesen. Das ist ein Anwender oder eine Anwenderin des Großen Fahrzeug (S: mahāyāna), der bzw. die – aus Einsicht in die Erkenntnis des allumfassenden Leides der Wesen – die Befreiung und Erleuchtung anstrebt in der Absicht, sie als Mittel einzusetzen, um damit alle anderen Wesen vom Leiden und den Ursachen des Leidens befreien zu können.

Dharma (:S; P: dhamma):

“Dharma” ist aus der Wortwurzel “dhr” = “tragen, halten, stützen” abgeleitet. Im Allgemeinen wird darunter die Lehre Buddhas verstanden, seine *Unterweisungen*, und die durch ihre Anwendung im eigenen Geist hervorgebrachten *Erkenntnisse* wie Erbarmen (S: karuṇā), Güte (S: maitrī) und Weisheit (S: praññā) usw.

Dharmakāya (:S):

Wirklichkeitskörper, Weisheitskörper; der Zustand der zur Vollendung gebrachten Eigenschaften Buddhas, die fehlerfreie, allwissende Weisheit. Dieser Zustand ist vollkommen rein, d. h. frei von Unwissenheit, und formlos, d. h. er existiert nicht in grobstofflicher Form.

Dhyāni-Buddha (:S):

Meditationsbuddha, Tathāgata. Die fünf Tathāgatas oder Dhyāni-Buddhas sind die fünf gereinigten Gruppen oder Aggregate, aus denen sich die Person im Zustand der Vollen Erleuchtung zusammensetzt: Form (S: rūpa), Empfindung (S: vedanā), Unterscheidung (S: saṃjñā), Gestaltungskräfte (S: saṃskāra), Bewusstsein (S: vijñāna).

Die fünf Dhyāni-Buddhas sind: Vairocana, Ratnasambhava, Amītibha, Amoghasiddhi, Akṣobhya.

Jaina (:S; D: *Dschaina*):

Sieger, Überwinder. Das ist ein Anhänger einer der alten Religionen Indiens, gegründet von Mahāvīra. Im Jainismus spielt die strenge Askese eine bedeutende Rolle zur Reinigung der Person von ihrem Karman.

Jina (:S; D: *Dschina*):

Sieger, Überwinder. Dieser Ehrentitel, den auch Buddha Śākyamuni gelegentlich erhalten hat, ist vor allem dem Śramaṇa Mahāvīra, einem Zeitgenossen Buddha Śākyamunis, von seinen Anhängern zuerkannt worden.

Kadampa (T: *bka gdams pa*):

Mündliche Unterweisung; d. i. eine von dem Meister Atiśa (982-1054 n. u. Z.) begründete buddhistische Tradition in Tibet, die über Dromtönpa an die Kadampa-Gesches Potowa und Tschekawa u. a. weitergegeben wurde und in die von Dsche Tsonghkapa begründete Gelugpa-Tradition aufging. Für die Kadampa-Schule sind die Unterweisungen des *Lam Rim Tschen Mo* (:T; = *Stufenweg zur Erleuchtung*) charakteristisch.

Karman (:S; D: *Karma*; P: *kamma*; T: *lä*):

Handlung. Karman ist aus der Sanskritwurzel “kr” = “tun, machen” abgeleitet. Was die Lebewesen an Glück und Leid erleben, sind die Auswirkungen ihrer körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen. Jede Handlung hinterlässt augenblicklich ein geistiges Potential, das nach einem Reifungsprozess in der Zukunft erlebt wird. Jede Handlung bewirkt nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung etwas ihr Entsprechendes, für einen selbst und für andere.

Karuṇā (:S; :P):

Erbarmen als aktives, tätiges Mitfühlen mit anderen Lebewesen. Dies ist eine geistige Einstellung, die aus der Einsicht entsteht, dass alle lebenden Wesen ohne Unterschied nach Glück und Leidensfreiheit streben, aber dem Kreislauf des Bedingten Entstehens und Vergehens unterworfen sind. In der Mahāyāna-Praxis wird diese Einstellung zum Großen Erbarmen (S: mahākaruṇā) weiterentwickelt, das das Tätigwerden zum Befreien der Lebewesen vom Kreislauf bedingten Bestehens beinhaltet.

Kleśa (:S; D: Klescha; P: kilesa):

Geistesplage, Verunreinigung, Trübung, Verblendung. Es ist aus der Sanskritwurzel “kliś” abgeleitet, die “quälen, plagen” bedeutet. Das *kleśa* sind die Verblendungen, insbesondere Gier (S: lobha), Hass (S: dveṣa) und Irrung (S: moha), die mit dem *karman* die Ursachen des Bedingten Bestehens (S: saṃsāra) sind.

Lama (T: bla-ma; S: guru):

Höherstehender, im Sinne von: *Geistlicher Meister*. Er ist der *Edle Freund*, auf den man – nach entsprechender Prüfung – zum Zweck der eigenen geistlichen Entwicklung sein Vertrauen setzt und von dem man dann Unterweisungen zu Anschauung–Tugend–Verinnerlichung (= Philosophie–Ethikausübung–Meditation) erhält und annimmt.

Während der *Paṇḍita* ein Lehrer wie auch ein Gelehrter im üblichen Wortsinn ist, hat der *Guru* die Eigenschaften und Fähigkeiten eines Meisters, nämlich einer Person, die das Dargelegte selbst gemeistert hat und die daher auch Andere dazu führen kann, es zu meistern.

Loka (:S; :P):

Welt. Mit “Welt” ist kontextabhängig Unterschiedliches gemeint. Die wichtigsten Verwendungsarten dieses Wortes sind die von “Wirklichkeit”, von “Weltall (= Universum)”, von “Erde (= Erdoberfläche)”, von “Menschen (auf der Erde)”, und von “zeitlich begrenztes Wohlergehen (suchende Menschen)”. Im letzteren Sinn wird “weltlich” (S: “lokya”, P: “lokiya”) als Gegenbegriff zu “geistlich, überweltlich” (S: “lokottara”; P: “lokuttara”) gebraucht.

Mahāmudrā (:S):

Großes Siegel. Im Tantra bedeutet es die Vereinigung von Glückseligkeit (S: sukha) und Leerheit (S: śūnyatā), und in den Sutras bezeichnet es die Leerheit im Sinne des Fehlens von Eigenexistenz, als das charakteristische Merkmal aller Gegenstände und Erscheinungen.

(Siehe Geshe Rabten “Mahamudra – Der Weg zur Erkenntnis der Wirklichkeit”; Himberg ¹1979; Le Mont-Pèlerin ²2002)

Mahāyāna (:S):

Großes Fahrzeug; das sind Sūtras und Anwendungen des Buddhismus auf der Grundlage der Entsagung, des Erleuchtungsgeistes und des Großen Erbarmens. Praktizierende des Mahāyānas streben danach, alle Wesen ohne Ausnahme vom Leiden und deren Ursachen zu befreien; um dieses auch erfüllen zu können, verwirklichen sie, als Mittel hierzu, die Volle Erleuchtung.

Mantra (:S):

Geistesschutz. Mantras sind besondere Silben und Wörter, deren Rezitieren den Geist vor Unheillichem bewahrt; sie werden auch als Meditationsobjekte verwendet.

Marpa (:T):

Marpa (1012-1096) war ein buddhistischer Meister und Tantriker. Er war ein Schüler des Mahāsiddha Nāropa und der Lehrer des Milarepa (1040-1123). Er gehört zu den Begründern der Kagyüpa-Tradition des tibetischen Buddhismus.

Milarepa (:T):

Der Baumwollbekleidete. Er lebte von 1052-1135 bzw. nach anderen Angaben von 1040-1123. Er war ein tibetischer Yogi und gehört wie sein Lehrer Marpa zu den Begründern der Kagyüpa-Tradition des tibetischen Buddhismus. Bekannt sind seine “Hunderttausend Gesänge”, in denen er seine Meditationserfahrungen und Lehren in poetischer Form darlegt.

Nirvāṇa (:S; P: nibbāna):

Freiheit; wörtlich: *Nicht-Brennen* (der Person in Unwissenheit, Begierde und Hass). Das ist die grundlegende Freiheit von bedingtem

Bestehen und die Beendigung der Kontinuität des unfreien und unkontrollierten Erlebens von Geburt und Tod, in der die Wurzeln bedingten Daseins – avidyā (:S) sowie karman (:S) und kleśa (:S) – vollständig beseitigt worden sind.

Rūpakāya (:S):

Formkörper. Dies ist entweder eine feinstoffliche Erscheinungsform Buddhas, die “Erfreueungskörper” (S: sambhogakāya) genannt wird, oder eine grobstoffliche Form Buddhas, die als “Erscheinungskörper” (S: nirmāṇakāya) bezeichnet wird.
(Siehe Bd. 4, S. 49 ff.)

Sakja Paṇḍita (:T; :S):

Er war ein tibetischer Gelehrter und bedeutender Meister in der Sakja-Tradition des tibetischen Buddhismus. Er lebte von 1182–1251.

Samsāra (:S; :P):

Kreislauf des bedingten Bestehens; wörtlich: *beständiges Wandern*. Dies ist der Kreislauf der unfreiwilligen Wiedergeburten und des Leidens, die durch die drei Wurzelgifte Begierde, Hass und Unwissenheit verursacht worden sind und je nach den Arten des Handelns von Körper, Rede und Geist die zukünftigen Bestehensart der Wesen bestimmen. Diesem weltlichen Bestehen gegenüber gilt es, dem Buddhismus gemäß, Entsagung zu entwickeln.

Saṅgha (:S; D: *Saṅgha*; P.: *saṅgha*):

Gemeinschaft, wörtlich: *Zusammenkunft, Schar*. Das Wort “saṅgha” wird kontextabhängig in den folgenden vier wichtigsten Bedeutungen verwendet: die Gemeinschaft derer, die die Volle Erleuchtung erlangt haben, demnach die Höchste Gemeinschaft; die Gemeinschaft derer, die die Vollständige Befreiung erlangt haben; die Gemeinschaft der Ordinierten (der Mönche und der Nonnen); die Gemeinschaft der Mönche, Nonnen, Laien und Laiinnen.

Da insbesondere die Höchste Gemeinschaft dem Praktizierenden des Buddhismus auf dem Weg zur Befreiung hilft, ist sie ein besonderer Gegenstand der Verehrung, zu dem, neben Buddha und Dharma, Zuflucht genommen wird.

Sat (:S):

Wirklichkeit. Der Begriff “Wirklichkeit” bezieht sich dabei auf die *Gegenstände* der Welt. Gemäß der Philosophie des Śrāvākayānas ist die Wirklichkeit der Gegenstände unabhängig von ihrem Erfasstwerden in Urteilen über sie. Gemäß der Philosophie des Mahāyānas hingegen besteht diese Unabhängigkeit nicht, und zwar – je nach den einzelnen Teilschulen – entweder nicht durchgehend oder aber durchgehend nicht.

Satya (:S; P: *Sacca*):

Wahrheit. Der Begriff “Wahrheit” bezieht sich dabei auf die *Urteile* über die Gegenstände der Welt. Somit ist “Wahrheit” kategorial verschieden von “Wirklichkeit”, wengleich natürlich in naheliegender Weise darauf bezogen: Ein wahres Urteil besteht in einer zutreffenden Beschreibung einer Hinsicht der Wirklichkeit, von etwas Wirklichem, von etwas Bestehendem.

Die *Letztliche Wahrheit* (S: *paramāthasatya*) besteht in zutreffenden Beschreibungen der Letztlichen Wirklichkeit der konventionell bestehenden Gegenstände der Welt, somit in Beschreibungen der Leerheit der dem erfassenden Bewusstsein konventionell gegebenen Welt und ihrer Gegenstände. Die *Konventionelle Wahrheit* (S: *saṃvṛtisatya*) besteht in zutreffenden Beschreibungen der in konventioneller Weise zu ermittelnden Eigenschaften der konventionell gegebenen Welt und ihrer Gegenstände. Diese Konventionelle Wahrheit wird weiter untergliedert in die *weltlich ausgerichtete Wahrheit* (S: *lokyasatya*; P: *lokiyasacca*) und in die *überweltlich (= geistlich) ausgerichtete Wahrheit* (S: *lokottarasatya*; P: *lokusacca*); diese ist die *Edle Wahrheit* (S: *Āryasatya*; P: *Ariyasacca*), bestehend aus den *Vier Edlen Wahrheiten*. (Gelegentlich wird allerdings – in abweichender Verwendung dieser Begriffe – die weltlich ausgerichtete Wahrheit mit der Konventionellen Wahrheit und die überweltlich ausgerichtete Wahrheit daher mit der Letztlichen Wahrheit gleichgesetzt.)

Śākyamuni (:S; D: *Schakyamuni*; P: *sakyamuni*):

Weiser der Śākyas. Das ist ein Beinamen für den historischen Buddha, der etwa 543 bis 463 v. u. Z. in Nordindien lebte und dem Geschlecht der Śākyas entstammte. Er lehrte nach der Erleuchtung den Weg zur Befreiung vom Leiden und deren Ursachen.

Śamatha (:S; D: *Schamatha*; P: *samatha*; T: *tsche gom*):

In Frieden verweilen. Dies ist eine konzentrierte Art der Meditation, in der es darum geht, durch die Entwicklung von punktförmiger Sammlung zu einem Geisteszustand des Friedens und der Ruhe zu gelangen.

Śūnyatā (:S; D: *Schunyata*; P: *sūññatā*):

Leerheit. Darunter ist die letztliche Wirklichkeit zu verstehen, die besagt, dass alle Gegenstände und Erscheinungen leer von eigenständigem Bestehen sind, da sie in abhängiger und bezogener Weise und deshalb bedingt entstanden sind und daher abhängig und bezogen bestehen.

Sikh (:S):

Dies ist ein Anhänger einer von dem Guru Nānak (1469-1539 n. u. Z.) in Nordindien gegründeten und pantheistisch geprägten Religionsgemeinschaft. Entstanden ist sie im Verlauf der inhaltlichen Auseinandersetzung des Hinduismus mit dem in Indien militärisch eingedrungenen Islam.

Skandha (:S; P: *khandha*):

Haufen, Aggregat, Gruppe, Anhäufung. Die fünf Gruppen, die in der Person zu ermitteln sind und deren Zusammenwirken die Person ausmacht, aus denen sie sich daher zusammensetzt, sind:

Form–Empfindung–Unterscheidung–Gestaltungskräfte–Bewusstsein. Sie können auch als Form, begleitende Geisteskräfte (= Empfindung–Unterscheidung–Gestaltungskräfte) und Bewusstsein, sowie als Form und Geist (= Empfindung–Unterscheidung–Gestaltungskräfte–Bewusstsein) zusammengefasst werden.

Sūtra (:S; P: *sutta*):

Faden, Schnur. Dies sind insbesondere Buddhas Lehrreden, die im zweiten Teil des Dreikorb (S: *tripiṭaka*) als Korb der Lehrreden (S: *sūtrapiṭaka*) zusammengefasst worden sind.

Svapoṣaṇam (:S; D: *Svaposchanam*):

Eigenliebe, Selbstschätzung, Sich-selbst-Schätzen, Egoismus, Ichbezogenheit. Eine unmittelbare Auswirkung der Unwissenheit. Dem Selbstschätzen gemäß werden die anderen Wesen in Freunde, Feinde

und Unbeteiligte eingeteilt, je nachdem welchen Wert man ihnen für das eigene Ich und dessen kurzfristiges Glück beimisst. An Stelle des egoistisch orientierten Selbstschätzens wird im Mahāyāna die Geistes-schulung des Wertschätzens der anderen Lebewesen entwickelt.

Tantra (:S; P: *tanta*):

Kontinuität, Gewebe. Die Sanskritwurzel “ṭrī” bedeutet, “hinübersetzen, retten, befreien”. In diesen fortgeschrittenen Meditationen des Großen Fahrzeug (S: mahāyāna) geht es darum, die feinstofflichen Energien und mit ihrer Unterstützung die Geisteskontinuität aus bedingtem Bestehen zu befreien und zum Zustand der Vollen Erleuchtung zu bringen.

(Siehe: Gonsar Rinpotsche “Tantra – Eine Einführung”, Le Mont-Pèlerin 1996; siehe auch: Gonsar Tulku “Tantra”, in Vorbereitung, erscheint als Bd. 12 dieser Reihe)

Tenzin Rabgyä Tulku (:T):

Er ist die Wiedergeburt des Ehrwürdigen Geshe Rabten Rinpotsche; er wurde 1987 in Nordindien geboren und lebt nun in der Schweiz unter der Fürsorge von Lama Gonsar Tulku. (In dem Namen “Tenzin” ist das “z” weich als “ds” auszusprechen.)

Vipaśyanā (:S; D: *Vipaschyana*; P: *vipassanā*; T: *lhag mthong*):

Besonderes Sehen, Erhöhte Einsicht. Vipāśyana ist eine Art analytische Meditation auf Grundlage des Verweilens in Frieden (S: śamatha). Meditationsobjekte sind die Vier Edlen Wahrheiten und die Leerheit (S: śūnyatā) mit dem Ziel, sie direkt wahrzunehmen.

Vairocana (:S; D: *vairotschana*):

Der Sonnengleiche. Er ist einer der fünf Tathāgatas (= Dhyānibuddhas), und zwar das erleuchtete Aggregat der Form als ein Weisheitsaspekt. Vairocanāsana ist eine bestimmte Körperhaltung während der Meditation, die durch *sieben Punkte* gekennzeichnet ist: Aufrechtes Sitzen; verschränkte Beine; leicht gesenkter Kopf; Blick zum Boden; Mund geschlossen; Zungenspitze am Gaumen; rechte Handfläche auf der linken.

(Siehe S. 90 ff.)