

## IN DIE NATUR DES GEISTES SCHAUEN

### Seiner Heiligkeit Sakya Trizin

**I**n die wahre Natur des Geistes zu schauen erfordert als Basis eine stabile Konzentration. Aus diesem Grund fangen wir mit einer kurzen Beschreibung der Konzentrationspraxis an.

Konzentrationspraxis kann auf vielen verschiedenen Ebenen erörtert werden. Auf der sehr grundlegenden Stufe muss man versuchen, sich an einem ruhigen, angenehmen Ort ohne Lärm und Ablenkungen aufzuhalten. Die Sitzposition sollte wenn möglich der volle Lotussitz sein. Wenn das zu kompliziert ist, sitzt man mit aufrechtem Körper, die Hände im Mudra der Meditation.

Weil es für Anfänger schwierig ist, den Geist auch ohne ein Objekt zu konzentrieren, ist es am Besten, sich eines Konzentrationsobjektes wie etwa einer Buddhastatue, einer Blume oder eines anderen Objekts zu bedienen. Dies sollte auf Augenhöhe etwa 60 cm entfernt vor einem selbst auf einem stabilen Untergrund platziert werden. Es sollte nicht zittern oder sich bewegen, weil jegliche Unstabilität weitere Gedanken entstehen lassen könnte.



Versuchen Sie dann Ihren Atem, die Augen und den Geist zusammenzubringen und sie auf das Objekt zu richten, ohne dabei über dessen Qualität, Form oder Farbe nachzudenken. Sie richten einfach den Geist darauf und versuchen dort zu bleiben. Natürlich werden im Geist Gedanken entstehen, wann immer etwas geschieht – ein angehendes Licht, ein Geräusch – Gedanken werden sofort entstehen. An diesem Punkt, anstatt dem Licht oder dem Geräusch zu folgen oder darüber nachzudenken, bringen wir die Konzentration sofort zurück zu dem Objekt und belassen sie dort.

### **Fünf Fehler, die vermieden werden sollten**

Es gibt fünf Fehler, die vermieden werden sollten, wenn Konzentration geübt wird. Der erste ist Faulheit oder sich schlicht nicht bemühen, sich auf das Objekt zu konzentrieren. Der zweite ist das Vergessen der Techniken und Anleitungen, die wir erhalten haben. Der dritte Fehler beinhaltet zwei Punkte: Selbst wenn wir uns an die Anleitungen erinnern, treten zwei Haupthindernisse der Konzentration auf,

„Sinken“ oder „Zerstreuung“. Sinken bedeutet, dass der Geist schwer und dumpf ist, als würde man in Wasser oder in Schlaf versinken. Zerstreuung bedeutet das Gegenteil: unfähig die Konzentration auf dem Objekt zu belassen, zerstreut sich der Geist in verschiedene Richtungen. Sinken und Zerstreuung beinhalten den dritten Fehler. Der vierte Fehler ist, die Gegenmittel nicht anzuwenden, wenn man erkennt, dass der Geist in verschiedene Richtungen geht. Wenn man wahrnimmt, dass der Geist sinkt oder zerstreut ist, muss das entsprechende Gegenmittel angewendet werden. Der fünfte Fehler ist, das Gegenmittel so sehr anzuwenden, dass das Gegenmittel selbst zu einer Störung statt einer Hilfe wird. Das sind die fünf Fehler.

### **Acht Gegenmittel gegen die fünf Fehler**

Der erste Fehler, Faulheit, hat vier Gegenmittel. Das erste ist die Intention und das Interesse zu haben, die Konzentrationspraxis auszuführen. Wenn wir Interesse haben, etwas zu tun, strengen wir uns an, was das zweite Gegenmittel ist: sowohl körperliche als auch geistige Anstrengungen unternehmen. Das dritte Gegenmittel ist Vertrauen: Wir vertrauen darauf, dass wir sowohl zeitweilige als auch endgültige Ergebnisse durch diese Praxis erreichen können. Mit Vertrauen wird jegliche Praxis, die wir ausüben, stark sein. Das vierte Gegenmittel ist körperliches und geistiges Wohlbefinden, das daraus entsteht, dass man stille Konzentration übt. Wenn wir Ergebnisse unserer Praxis sehen, wird unser Interesse gestärkt. Zum Beispiel wenn ein Geschäftsmann Profite als Ergebnis seiner Aktivitäten sieht, wird er natürlich hart arbeiten, sonst wird er es nicht. Genauso ist es, wenn wir ein Ergebnis unserer Meditation sehen können – selbst zeitweiliges Wohlbefinden, Gelassenheit und körperliche Entspannung. Körper und Geist sind miteinander verbunden, aber der Geist ist das Wichtigste. Wenn der Geist stark ist, dann fühlen wir uns in Ordnung, selbst wenn es uns körperlich nicht gut geht. Wenn der Geist nicht stark ist, kann viel Schmerz auftreten, obwohl wir körperlich in guter Verfassung sind.

Das wichtigste dieser vier Gegenmittel ist Anstrengung. Wenn wir immer noch nicht erfolgreich sind, dann erinnern wir uns der Fehler von Samsara, kontemplieren über die vier Gedanken, die den Geist zum Dharma wenden und lesen den Dharma. Auf dieses Weise strengen wir uns an, die Faulheit zu beseitigen und den Geist in die Konzentration zu bringen. Diese vier Gegenmittel beheben den ersten Fehler, Faulheit.

Das Gegenmittel gegen den zweiten Fehler, Vergeßlichkeit, ist „erinnern und gewahr sein“. Wenn Sie Anleitungen für die Konzentrationspraxis erhalten, folgen sie ihnen und bewahren sie diese in Ihrem Geist. Auf diese Weise, werden Sie diese direkt



erinnern, wann immer Sie praktizieren. „Erinnern“ ist das Gegenmittel gegen den zweiten Fehler.

Das Gegenmittel gegen den dritten Fehler ist „beobachten“. Es ist wichtig zu beobachten, ob Ihr Geist sinkt oder zerstreut ist. Sinken ist, wie wir gesagt haben, wie schlafen: Sie versuchen sich zu konzentrieren, aber der Geist fühlt sich dumpf, schwer und schläfrig an. Wenn der Geist zerstreut ist, haben Sie viele Gedanken über dieses und jenes, die in viele verschiedene Richtungen gehen. Es ist sehr wichtig, diese beiden Tendenzen, sinken und zerstreut sein, die ganze Zeit zu beobachten. Den Geist zu beobachten ist das Gegenmittel gegen den dritten Fehler.

Das Gegenmittel gegen den vierten Fehler, das Gegenmittel nicht anzuwenden, ist einfach die Anwendung der Gegenmittel. Sobald Sie wahrnehmen, dass der Geist in die falsche Richtung geht, bemühen Sie sich, das Gegenmittel anzuwenden.

Das Gegenmittel gegen den fünften Fehler, das zu starke Anwenden des Gegenmittels so dass es den Geist stört und beunruhigt, ist die Gelassenheit. Wenden Sie einfach Gelassenheit an, weder zu stark noch zu entspannt. Mit diesen acht Gegenmitteln können wir die fünf Fehler beseitigen.

### **Die Stufen der Konzentration**

Die erste Erfahrung der Konzentration wird der „Wasserfall“ genannt. Viele Gedanken entstehen einer nach dem anderen ohne eine Unterbrechung, gerade wie ein Wasserfall. Wenn in unserer Meditation so viele Gedanken entstehen, kann uns das entmutigen. Normalerweise haben wir natürlich genau so viele Gedanken, aber wir nehmen sie nicht wahr. Wenn wir uns hinsetzen, um zu meditieren, und uns auf ein Objekt konzentrieren, dann bemerken wir die Gedanken. Das ist wirklich ein gutes Zeichen und wir sollten nicht den Mut verlieren. Diese Erfahrung wird „Gedanken erkennen“ genannt.

Die zweite Stufe ist die Erfahrung der „ruhenden Gedanken“. Auch wenn Gedanken entstehen, gibt es einige Lücken. Die Gedanken werden müde; wenn sie entstehen, wieder sind da Lücken. Das ist die zweite Erfahrung. Wir müssen fortfahren, uns zu konzentrieren.

Die dritte ist die Erfahrung der „müden Gedanken“. Gedanken entstehen durch äußere Bedingungen und wenn keine äußeren Bedingungen vorhanden sind, entstehen sie nicht. Das ist die dritte Erfahrung.

Die vierte Erfahrung wird „Ozean mit Wellen“ genannt. Der Ozean ist normalerweise ruhig, aber von Zeit zu Zeit gibt es Wellen. Ähnlich ist der Geist sehr

ruhig und bleibt klar auf dem Objekt der Konzentration, aber von Zeit zu Zeit entstehen ein oder zwei Gedanken wie Wellen auf dem Ozean.

Die fünfte Stufe wird „Ozean ohne Wellen“ genannt. Wenn Sie mit der Konzentrationspraxis vertraut sind, können Sie sich sehr ruhig auf ein Objekt konzentrieren, ebenso wie ein Ozean ohne Wellen. Selbst wenn äußere Ursachen der Ablenkung auftreten, wandern Ihre Gedanken nicht dorthin, sie bleiben ruhig und einsgerichtet auf dem Objekt. Anstatt das äußere Objekt zu untersuchen, konzentriert man sich innerlich auf die Klarheit des Geistes. Durch innere Konzentration ohne ein äußeres Objekt können wir Gedanken beseitigen und ruhig und einsgerichtet in der Klarheit des Geistes bleiben. Das ist eine kurze Beschreibung, wie die Konzentrationspraxis auszuüben ist.

Auf der Grundlage eines Geistes, der stabil und ohne Gedanken ist, können wir die Einsichtsmeditation [Meditation auf die wahre Natur des Geistes] aufbauen.

### **Die wahre Natur des Geistes: Klarheit, Leerheit und Untrennbarkeit**

Der Geist hat drei Aspekte: Klarheit ist ein Aspekt, Leerheit ist ein anderer. Die Untrennbarkeit dieser zwei zusammen ist die wahre Natur des Geistes. Es sieht vielleicht nach einem Widerspruch aus, da Klarheit eine gewisse Existenz zu implizieren scheint, während Leerheit wie eine Leere, ein Nichts zu sein scheint. Es könnte der Eindruck entstehen, dass diese sich gegenseitig widersprechen, sie tun es aber nicht. Klarheit und Leerheit sind genauso untrennbar wie Feuer und Hitze. Wir können nicht das Feuer von der Hitze trennen; Feuer selbst ist Hitze. Ebenso sind Klarheit und Leerheit untrennbar. Das ist die wahre Natur des Geistes. Der erste Schritt der Einsichtsmeditation ist, diese Klarheit zu erkennen. (Um das tun zu können, müssen wir noch genauer schauen, was damit gemeint ist.)



Gemäß den Lehren Buddhas gibt es kein „Selbst“. Wir greifen nach den gegenwärtigen Aggregaten der physischen Form und den geistigen Faktoren – Geist, Empfindungen usw. – als ob es dort ein „Selbst“, ein „Ich“ gäbe. Aber wo ist dieses „Ich“? Wenn es ein „Ich“ gibt, muss es im eigenen Namen, Körper oder Geist zu finden sein. Aber der Name ist leer; der Name wurde uns zugeschrieben. Jedem Ding oder jeder Person kann irgendein Name zugeschrieben werden. Daher ist dieser leere Name nicht das „Ich“.

Wenn wir den Körper untersuchen, ist er eine Zusammenkunft von Fleisch,

Knochen, Haut usw. Wir können den Körper von der Sohle bis zum Scheitel nach einem „Ich“ durchsuchen, aber wir werden es nirgends finden. Wenn wir sagen „mein Körper“, bedeutet das schon, dass der Körper von „mir“ getrennt ist. Ebenso wenn wir „mein Haus“ – mein Kopf, mein Herz, meine Hände, meine Füße – sagen, so ist das Haus nicht „ich“, sondern es ist „mein“. In gleicher Weise verhält es sich mit meinem Körper. Aber wo ist dieses „Ich“? Wir können nirgendwo den wirklichen Besitzer des „Ich“ ausfindig machen. Aber es muss doch irgendwo sein. Das „Ich“ ist nicht der Körper. Das Gleiche gilt auch für den Geist.

Der Geist verändert sich jeden Moment. Der vergangene Geist ist schon vergangen, der zukünftige Geist ist noch nicht entstanden und der gegenwärtige Geist verändert sich von Moment zu Moment. Genauso wie wir „mein Haus“ sagen, sprechen wir von „meinem Geist“. Der Geist ist nicht das „Ich“, er ist etwas anderes. Noch mal: wir können das „Ich“ nicht finden, es ist weder Name, Körper noch Geist.

Weiterhin können wir das „Ich“ auch nicht außen von uns finden. Es wurde nicht von irgendjemand anderem erschaffen. All diese Dinge, auch die, die außerhalb von uns sind, erscheinen aufgrund unserer sehr starken Neigungen. In Wirklichkeit gibt es keine Objekte außerhalb von uns. Nichts von dem, was wir sehen, hören oder schmecken ist wirklich, weder unser Leben noch unsere Erfahrungen. Aufgrund unserer sehr starken gewohnheitsmäßigen Neigungen erscheinen sie jedoch, wie in einem Traum.

In unseren Träumen sehen wir viele Dinge: wenn wir angenehme Dinge sehen, fühlen wir uns sehr froh, wie im wirklichen Leben; wenn wir sehr Furcht einflößende Dinge sehen, haben wir vielleicht sogar selbst beim Aufwachen immer noch Angst. Ebenso ist alles wie ein Traum, nichts existiert da draußen. Da gibt es keine Objekte wie Formen, Klänge, Geschmäcker usw., weil es kein Subjekt gibt. Wenn da irgendwo ein Geist ist, wo ist er? Ist er innerhalb des Körpers, außerhalb oder dazwischen? Welcher Teil des Körpers beherbergt den Geist? Wenn es einen Geist gäbe, müsste er eine Form haben. Was ist die Form des Geistes – rund, eckig? Wenn er existierte, müsste er eine Farbe haben. Ist unser Geist weiß, gelb, grün, blau oder hat er eine andere Farbe? Wir können weder Form noch Farbe finden.

Da gibt es bloß diese Klarheit und Kontinuität des Geistes, in dem Sinne, dass wir nicht tot, nicht bewusstlos sind. Wir sind lebendig und wach. Die Klarheit des Geistesstroms setzt sich fort, ebenso wie wir unser Leben von Kindheit zur Jugend fortsetzen und bis zum Ende unseres Lebens. Es setzt sich vom vergangenen Leben durch dieses Leben fort, und wird sich auch durch das nächste Leben fortsetzen. Diese Kontinuität der Klarheit ist ein Aspekt, ein Charakteristikum des Geistes. Alle Dinge haben unterschiedliche Charakteristika. Eine Blume hat charakteristischerweise z.B. Blätter und eine gewisse Form und Farbe. Aufgrund dieser, wird sie Blume genannt. Zudem ist sie von anderen Dingen verschieden, wie

Tischmikrofonen, die keine Blätter haben. In gleicher Weise ist das besondere Charakteristikum des Geistes die Klarheit und die Kontinuität der Klarheit. Man kann nicht sagen, dass der Geist nicht existierte, denn es gibt da einen Geist: es ist der Geist, der alles macht, sowohl das Richtige, als auch das Falsche.

Der zweite Punkt über den wir nachdenken sollten ist: wo ist diese Klarheit? Woher kommt sie, wo verweilt sie, wohin geht sie? Niemals entstanden, ohne Ursache, verweilt sie nirgends. Klarheit ist Leerheit. Es verhält sich genauso wie eben: wenn die Klarheit irgendwo verweilte, müsste sie im Körper, außerhalb des Körpers oder dazwischen verweilen. Aber das tut sie nicht. Sie hätte eine bestimmte Form und Farbe, aber das hat sie nicht. Das besondere Charakteristikum des Geistes ist Klarheit. Die Natur des Geistes ist Leerheit. Diese beiden sind untrennbar: Klarheit selbst ist Leerheit, Leerheit selbst ist Klarheit. Wenn wir den Geist suchen, können wir ihn nirgends finden. Wir können seine Form oder Farbe nicht finden. Daher ist der Geist Leerheit; aber da gibt es einen Geist. Wir können nicht sagen, dass es dort keinen Geist gibt. Wenn es keinen Geist gäbe, wer oder was macht all diese Dinge und erfährt Glück und Leid? Die Klarheit und Leerheit des Geistes sind untrennbar.

Auf einer sehr klaren Konzentration basierend, versuchen wir über Klarheit, Leerheit und die Kombination dieser beiden zu meditieren. In Wirklichkeit gibt es keinen Meditierenden, keine Meditation und keine Methode der Meditation. Dies ist jenseits unserer gegenwärtigen geistigen Konzepte. Alles was wir sehen oder machen ist auf der Ebene des Relativen. Unser Geist selbst ist auf dieser relativen Ebene. Die relative Ebene des Geistes kann nicht das Absolute begreifen, das jenseits aller Extreme wie Existenz und Nicht-Existenz ist.

Gewöhnliche Wesen kümmern sich nicht darum, solche Erforschungen anzustellen, um herauszufinden, was das Leben ist, warum wir hier sind und warum wir durch ein solches Leben gehen müssen. Sie nehmen es einfach so, wie es ist. Intelligenter Leute – aus buddhistischen oder nicht buddhistischen Philosophien, Kulturen oder Religionen – versuchen den wahren Sinn des Lebens zu finden. Sie fragen sich selbst „Warum sind wir hier und wie kommt es, dass alles auf diese Art erscheint?“ Sie kommen zu ganz verschiedenen Schlussfolgerungen: da gibt es einen Schöpfer, oder dass alles Geist und geistige Projektion ist, usw.

Buddha selbst hat prophezeit, dass nach seinem Mahaparinirvana ein Mönch namens „Naga“ in der Lage sein werde, die wahre Philosophie und Weisheit seiner Belehrungen zu erklären. In Übereinstimmung mit Buddhas Prophezeiung, wurde dann Nagarjuna geboren, der die Philosophie von Madhyamaka erklärte, die sich von anderen buddhistisch-philosophischen Schulen absetzte. Innerhalb der vielen buddhistischen Schulen ist Madhyamaka die höchste. Nagarjunas Philosophie beschreibt alle Dinge innerhalb von zwei Kategorien: relative Wahrheit und absolute Wahrheit. Auf der Ebene der relativen Wahrheit gibt es ein Leben und eine Person,

die sich der Resultate des Lebens erfreut. Auf absoluter Ebene aber – im Unterschied zu den anderen Schulen – zeigt er keine Schlussfolgerungen auf. Indem er die sehr scharfe Beweisführung seiner Weisheit anwendet, um das Leben und all seine Erscheinungen zu erforschen, kommt er zu dem Schluss, dass die wahre Wirklichkeit jenseits von Beschreibung und Extremen ist. Wir können weder sagen, dass Dinge existieren, noch, dass sie nicht existieren; wir können auch nicht sagen, dass beides oder keines von beidem der Fall wäre. Existenz und Nicht-Existenz sind nur auf der relativen, nicht auf der absoluten Ebene gültig.

Als relative Ebene akzeptiert Nagarjuna das Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit: alles erscheint in wechselseitiger Abhängigkeit aufgrund von Ursachen und Bedingungen. Nicht ein einziges Ding existiert unabhängig; alle Dinge stützen sich auf ihre eigenen Ursachen und Bedingungen, ohne die sie nicht erscheinen würden. Die relative Ebene ist daher die Ebene des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit. Die absolute Ebene ist Leerheit. Wir sprechen hier aber nicht von Nihilismus; Leerheit, leer und Nichts sind bloße Worte. Wenn wir leer oder Leerheit sagen, meinen wir „jenseits aller Beschreibung.“ Es ist völlig jenseits der dualistischen Netze, in denen wir zur Zeit gefangen sind.

### **Wie man auf die wahre Natur des Geistes meditiert**

Wie meditieren wir darüber? Wir können nicht direkt darin eindringen. Zunächst entwickeln wir ein intellektuelles Verständnis. Es ist einfach zu sagen, dass alles jenseits von Extremen und Gedanken ist; aber wie verwirklichen wir das tatsächlich? Weisheit kommt aufgrund von Kontemplation zum Vorschein, bis wir zu guter Letzt die absolute Wahrheit verwirklichen. Wenn wir dies Verwirklichen, sind wir vollständig frei von allen karmischen gewohnheitsmäßigen Neigungen usw. Als eine gewöhnliche Person müssen wir aber all dies stufenweise durchlaufen.

Die erste Stufe ist die Erkenntnis, dass alle äußeren Phänomene der Geist sind. Wie ich vorher sagte, ist alles Geist: der Geist erschafft alle guten und schlechten Dinge, all das Glück und all das Leid. Alle äußeren Phänomene sind Geist. Diesbezüglich gibt es viele Zitate - von den Sutras und den großartigen Meistern, die innere Verwirklichung erlangt haben – die ausrücken, wie unser gesamtes Leben und all unsere Erfahrungen unser eigener Geist sind. Dabei gibt es viele Beispiele, wie dies in jedem Moment anzuwenden und zu praktizieren ist.

Ein wichtiges Beispiel ist der Traum. Wenn wir träumen, erscheinen uns die Dinge so wirklich wie in diesem Leben. In Träumen treffen wir Freunde und sehen Farben und Formen, die eine Wirkung auf unseren Geist haben. Wenn es ein glücklicher Traum ist, ist unser Geist sehr glücklich und wir genießen den Traum. Was ist da der Unterschied zwischen so einem Traum und unserem gegenwärtigen Leben? Da gibt es keinen Unterschied. In Träumen erfahren wir etwas; aber auch im gegenwärtigen

Leben erfahren wir etwas. Da gibt es keinen tatsächlichen Unterschied zwischen dem „wirklichen Leben“ und Träumen. Der einzige Unterschied ist, dass wir weniger starke Neigungen im Traum haben als in diesem gegenwärtigen Leben. Aber in Wirklichkeit, ist all das das Gleiche. Auf diese Art und Weise wird das ganze Leben als Geist verstanden.



Auf der zweiten Stufe gilt es zu beweisen, dass die geistigen Erscheinungen wie eine Zauber-Show sind. Wenn Zauberer eine Show machen, benutzen sie verschiedene Zutaten und Mantren, um unterschiedliche Dinge zu kreieren. Wenn wir diese Kreationen sehen, sind sie uns so wirklich wie die Dinge dieses Lebens. Wenn auf die gleiche Art und Weise gewisse Ursachen und Bedingungen zusammenkommen, entstehen geistige Erscheinungen. Wenn irgendeine Ursache oder eine Bedingung fehlt, werden sie nicht erscheinen. Ebenso ist unser gesamtes Leben – alles was wir sehen, hören, schmecken und fühlen – durch den Geist bestimmt. Wenn unser Geist glücklich ist, sind wir glücklich, selbst wenn wir arm sind und uns in sehr schwierigen Umständen befinden. Wenn unser Geist nicht glücklich ist, sind wir auch inmitten der besten Möglichkeiten und Umgebungen nicht glücklich. Diese Erfahrungen werden durch den Geist bestimmt. Ein Haus z.B. könnte ein glücklicher Ort für die eine Person und ein sehr unglücklicher Ort für eine andere Person sein. Existierten äußere Dinge wahrhaftig, dann wären die Dinge für jeden gleich: wenn das Haus ein wirklich glücklicher Ort wäre, dann würde er alle Wesen glücklich machen! Jeder Einzelne von uns hat jedoch eine unterschiedliche Erfahrung. Die zweite Stufe beweist, dass alle geistigen Erscheinungen wie eine Zauber-Show sind.

Die dritte Stufe zeigt auf, dass alles frei von einer inhärenten Eigennatur ist. Alle Dinge sind wechselseitig abhängig voneinander aufgrund von Ursachen und Bedingungen. Schauen wir uns das folgende Beispiel an: Babies lachen, wenn sie einen Grund zum Lachen sehen. Sie mögen vielleicht nicht in der Lage sein, dieses zu beschreiben, aber sie erfahren es. Die Wirklichkeit hingegen ist jenseits von Existenz und Nicht-Existenz.

Zum Abschluss: Die wahre Natur des Geistes hat drei Aspekte: Klarheit, Leerheit und die untrennbare Kombination von Klarheit und Leerheit. Viele verschiedene Beispiele und Analogien können gegeben werden. Wir müssen diese in unserem Leben anwenden und Schritt für Schritt Weisheit entstehen lassen. Durch die Ansammlung von Verdienst und Weisheit erreichen wir letztendliche Erleuchtung.