

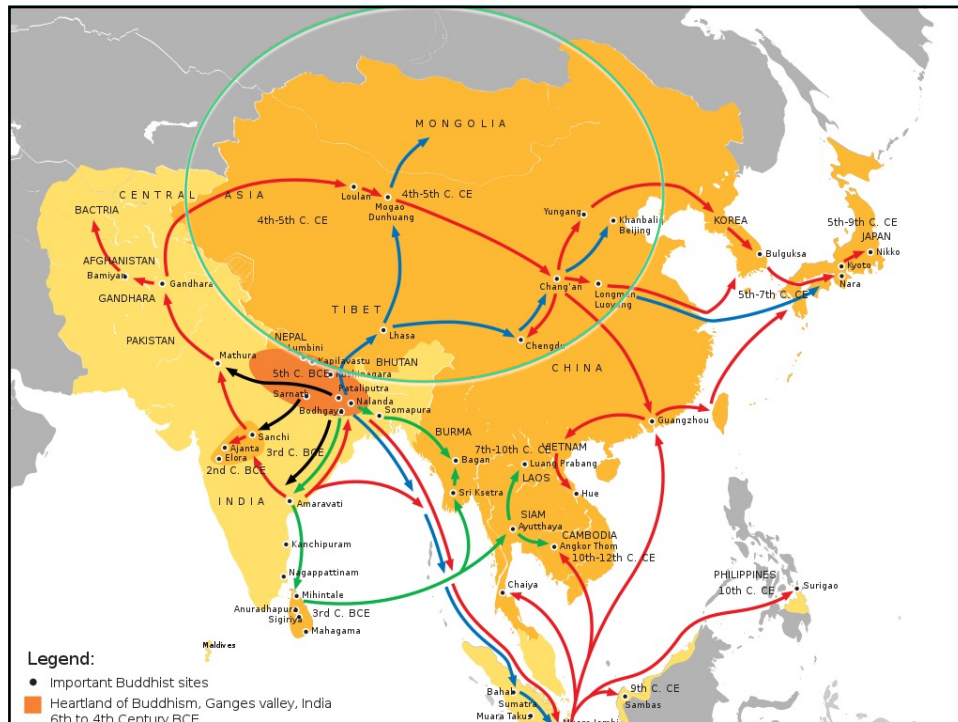
Achtsamkeit in aller Munde

Abend 5 - Achtsamkeit im Indo-Tibetischen Buddhismus
Einführung Überblick mit Fokus auf einen prozessorientierten Stufenweg



Silvia Wiesmann
www.achtsamsein.ch

1



2

Bilder aus der Pali-Tradition: Die Verse des Ordensälteren Vijitasena | Theragātha

Wie ein geübter Elefanten-Trainer mit seinem Hakenstock das frisch gefangene und wilde Tier gegen dessen Willen für sich gewinnt, so werde auch ich dich gewinnen.

Gleich einem vorzüglichen Wagenlenker, der, geschickt im Zähmen edler Pferde, ein Vollbut zähmt, so, fest gegründet in den fünf Kräften, werde auch ich dich zähmen.

Mit Geistesgegenwart (*sati*) werde ich Dich binden – deiner Zähmung habe ich mich anheimgeben; gezügelt durch das Joch der Tatkraft, mein Herz, wirst du von hier nicht fern mehr gehen.“

★ *Übersetzung und Quelle: Akincano Marc Weber*

3

Achtsamkeit im Tibetischen Buddhismus

Definition

"In diesem Prozess sollte Ablenkung beseitigt werden und mit dem Seil der Achtsamkeit und Wachsamkeit sollte der elefantengleiche Geist am Baum des Meditationsobjekts befestigt werden.

Wenn du feststellst, dass der Geist frei von Dumpfheit und Aufregung ist und auf natürliche Weise auf dem Objekt verweilt, solltest du deine Bemühungen entspannen und so lange verweilen, wie es in dieser Weise fortgesetzt werden kann." Kamalaśīla, *Bhāvanākrama: Stufen der Meditation*, S. 119

Übersetzt aus dem Englischen S.W.

4

»Vertrauen entsteht durch
wahres Wissen, und wahres
Wissen entsteht durch
Achtsamkeit.«

5

Shiné - Shāmatha - Kultivieren

“Dein Geist ist wie der ungezähmte Elefant; du bindest ihn mit dem Leitseil der Achtsamkeit an den starken Pfosten deines Meditationsgegenstandes: Wenn Du ihn dort nicht halten kannst, musst Du ihn zurücktreiben und allmählich und mithilfe des eisernen Hakenstocks der Wachsamkeit unter Kontrolle bringen.”

Je Tsongkhapa, *Lam Rim Chenmo*, Große Darlegung der Stufen des Pfades

6

Die 9 Stufen zur Stillung des Geistes

Mönch = Meditierende
 Elefant = Geist
 Affen = Ablenkungen
 Kaninchen = subtile geistige Trägheit/Abgeschlagenheit
 Seil = Kraft der Achtsamkeit
 Shiné-Pfad Schritt für Schritt gehen
 In Shiné verweilen



7

- 1) **(Be)festigen des Geistes:** Anleitungen aufgreifen, Hindernisse erkennen, Eifer entfalten
- 2) **Verstetigen der Aufmerksamkeit:** Anleitungen anwenden, erste Kontinuität der Aufmerksamkeit trotz vieler Ablenkungen, viel Eifer und Wiederholung ist nötig
- 3) **Vergegenwärtigung durch wiederholte Aufmerksamkeit:** fokussieren des Geistes, Fragmentierung überwinden, Eifer und Wachheit bekräftigen
- 4) **Das Nahe-Beistehen:** Etwas größere Kontinuität, ruhigerer Fortgang. Sprunghaftigkeit der Aufmerksamkeit und Schläfrigkeit/Dumpfheit des Geistes sind zu überwinden.
- 5) **Den Geist zähmen:** Sprunghaftigkeit ist überwunden durch Disziplin und Eifer, diffuse Unschärfe stellt das grösste Hindernis dar.
- 6) **Den Geist stillen:** Subtile Schläfrigkeit ist überwunden; subtile Flatterhaftigkeit des Geistes ist hier die Herausforderung
- 7) **Den Geist gänzlich beruhigen:** Nachhaltiges Dranbleiben gelingt, Energie ist vorhanden; weitere Ablenkungen erfordern Bemühen; Geistesgegenwart und Erkennen fallen leicht; angenehmer Geist, Inspiration und Wonne (Glückseligkeit – Bliss)
- 8) **Den Geist einen:** Bemühen ist nun sehr leicht und automatisch; Zuversicht und Nachlassen der Anstrengung bewirkt weder Zerstreuung noch Lethargie. Angenehmer Geist, Wonne, Inspiration.
- 9) **Eingehen des Geistes in die Sammlung:** Das innere Gleichgewicht ist gewonnen – anstrengungslose, innere Klarheit und Stabilität; der Geist ist sanft, dienstbar und geschmeidig. Jenseits von Angrenzender Sammlung

8

Achtsamkeit - Vergegenwärtigung

Je Tsongkhapa (1357–1419) «Lam-rim»: Abschnitt über die Entwicklung vertiefter Konzentration und eines still gewordenen, zur Ruhe gekommenen Geisteszustands (Skt. *shamatha*)

Er erklärt, dass Vergegenwärtigung im Kontext der *Shamatha*-Meditation, drei charakteristische Kennzeichen aufweist:

Ein vertrautes Objekt entweder Bild eines Buddha oder ein anderes Objekt wie Atem oder Körper

Aufmerksamkeit fest auf das zentrale Objekt platzieren - Geist fest mit Objekt verbinden - nicht diskursiv (verbal) eine ununterbrochen starke Kontinuität aufrecht halten

Vergegenwärtigung/Achtsamkeit verhindert, dass unsere Aufmerksamkeit das Objekt vergisst und unsere Aufmerksamkeit mit Ausdauer bei diesem Objekt kontinuierlich verweilt

9

Ursprung und Aufbau des Lam Rim – Stufen des Pfades

Atisha der den Lam-Rim nach seiner Ankunft in Tibet für die Tibeter:innen verfasste

Je **Tsong Khapa**: Die große Abhandlung über die Stufen des Pfades zur Erleuchtung (lam rim chen mo), beginnt mit dem Vertrauen in den Lehrer

Lamrim wurde auch von **Gampopa** in die Karma-Kagyü-Schule als «Juwelenschmuck der Befreiung» integriert, beginnt mit der Buddhanatur

Lamrim der Nyingma-Schule von **Patrul Rinpoche**: «Die Worte meines vollendeten Lehrers»

Lam-Dre, «Der Weg und die Frucht»: Sakya-Schule

10

Lam Rim in unserer Zeit



Loden Sherab Dargyab Rinpoche, Tibethaus Deutschland

H.H. Dalai Lama und andere wichtige Lehrer:innen im Tibetischen Buddhismus empfehlen die Reihenfolge der Stufen wie im:

Ornament der klaren Erkenntnisse
Abhisamayalamkara von indischen Meister Maitreya

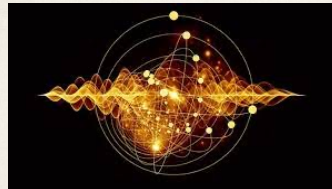
Abhisamayalamkara ist Grundlage für alle Lamrim-Texte

11

Wo beginnen ...

Wir stellen durch das Verständnis der Bedeutung der **zwei Wahrheiten**, der Art und Weise, wie die Dinge existieren, durch **die vier Wahrheiten** fest, wie wir in den Kreislauf der Existenz gelangen und wie wir ihn verlassen.

Tenzin Gyatso, 14th Dalai Lama



12

Struktur des Lam Rim

Traditionell nach Lama Tzong Khapa

Bedeutung des Lehrers/ Lehrerin

Kostbare menschliche Wiedergeburt

Unbeständigkeit und Tod, Leiden in den niederen Bereichen, Zuflucht, Karma (begrenzte Motivation)

Befreiung vom Leiden im Samsara (allg. Leiden, speziellen Leiden, Gesetzmässigkeit von Samsara (mittlere Motivation)

Vorzüge von Bodhicitta, Entwicklung von BC, 6 Paramitas, Weg des Vajrayana, 4 Arten des „Heranziehens“ (grosse Perspektive)

Abhisamayalamkara

→ 2 Wahrheiten – konventionelle und letztendliche Wahrheit: Erscheinungs-weise und Seinsweise stimmen nicht überein.
Abhängiges Entstehen/Zuschreibung
Vergänglichkeit – Eigenverantwortung (Kostbare menschliche Existenz)

→ 4 edle Wahrheiten Verstehen, dass Geistesgifte vorübergehend sind und nicht die Natur des Geistes und dadurch Daseinskreislauf beenden. Wir können in unserem Bewusstseinsstrom die Wahrheit des Weges hervorbringen

→ Stütze der Praxis: 3 Juwelen, Zuflucht indem man die Gründe wirklich kennt und versteht und darauf aufbauend Vertrauen findet zu den 3 Juwelen

Motivation – Mitgefühl, Bodhicitta, 6 Paramitas, 4 Arten des „Heranziehens“ (grosse Perspektive)

13

Auf den Punkt gebracht

Solange wir der verzerrten Sichtweise unterliegen, dass die Dinge von sich aus existieren, werden wir störenden Emotionen ausgeliefert sein und dazu neigen, uns Probleme zu schaffen.

14

The main point ...



«Der Kern der Lehren des Buddha ist die Kultivierung von Liebe und Mitgefühl auf der Grundlage eines Verständnisses des abhängigen Entstehens. Keiner von uns will Leiden, wie kommt es also zustande? Weil wir es durch unsere fehlgeleiteten Handlungen erschaffen. Deshalb lehrte der Buddha: "Begehe nichts Unheilsames; kultiviere Heilsames; zähme deinen Geist.» Dalai Lama

15

*Lass los, was vergangen ist.
Lass los, was kommen mag.
Lass los, was jetzt geschieht.
Versuche nicht, etwas herauszufinden.
Versuche nicht, etwas geschehen zu lassen.
Entspanne dich, genau jetzt, und ruhe.*

Tilopa

16