

Wie wir den Geist verstehen

Die Natur und die Kraft des Geistes



GESHE KELSANG GYATSO

Wie wir den Geist verstehen

Auch von Geshe Kelsang Gyatso

Allumfassendes Mitgefühl
Einführung in den Buddhismus
Das neue Meditationshandbuch
Herzjuwel
Acht Schritte zum Glück
Freudvoller Weg
Sinnvoll zu betrachten
Verwandle Dein Leben
Das klare Licht der Glückseligkeit
Führer ins Dakiniland
Wie wir unsere menschlichen Probleme lösen
Mahamudra Tantra
Moderner Buddhismus
Das neue Herz der Weisheit

Der vom Tharpa Verlag erzielte Erlös aus dem Verkauf dieses Buches fließt gemäß den Richtlinien in *Ein Geldhandbuch* in den **Internationalen Tempelprojekt Fond** in Deutschland (eingetragen unter: VR 4062 NP).

Ein buddhistischer Verein, der für den Weltfrieden baut

<http://kadampa.org/de/temples/>

GESHE KELSANG GYATSO

Wie wir den Geist verstehen

DIE NATUR UND DIE KRAFT DES GEISTES



THARPA VERLAG
DEUTSCHLAND · SCHWEIZ

Originaltitel: *How to Understand The Mind*
(Erstveröffentlichung als *Understanding the Mind* 1993, 2013 vollständig
überarbeitet und als *How to Understand the Mind* neu veröffentlicht.)

Erstveröffentlichung deutsche Übersetzung als *Den Geist verstehen* 1995,
vollständig überarbeitet und als *Wie wir den Geist verstehen* neu veröffentlicht.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Reproduktion ist unzulässig, außer zur Verwendung kurzer Passagen für privates
Studium, Forschung und Buchbesprechungen.

Herausgeber:
Tharpa Verlag Deutschland
ein Teil des Dipankara Kadampa-Meditationszentrum e. V.
(VR 4062 NP)
Mehringdamm 33, Aufgang 2
10961 Berlin

Der Tharpa Verlag hat überall auf der Welt Niederlassungen und Tharpa Bücher
werden in den gängigsten Sprachen veröffentlicht.
Siehe [hier](#) für Kontaktadressen.

© Neue Kadampa Tradition
Internationale Union des Kadampa Buddhismus 1995, 2013

Das Titelbild zeigt Geshe Kelsa ng Gyatso. Die Federzeichnungen beinhalten
Bilder aus dem Rad des Lebens als auch die acht glückverheißenden Symbole.

ISBN Paperback 978-3-908543-33-6
ISBN MOBI (für Kindle): 978-3-908543-62-6
ISBN ePub: 978-3-908543-61-9

Satz in Palatino, Tharpa Verlag
Papier: Offset
Druckerei: Elbedruckerei Wittenberg

Inhalt

Einführung

TEIL EINS:

Was ist unser Geist?

Wie der Geist sich bewegen kann

Grobe, subtile und sehr subtile Geistesarten

Primäre Geistesarten und geistige Faktoren

Die fünf allesbegleitenden geistigen Faktoren

Die fünf objektfeststellenden geistigen Faktoren

Die elf tugendhaften geistigen Faktoren

Tugend, Nichttugend und Verblendung

Die sechs Ursprungsverblendungen

Die zwanzig sekundären Verblendungen

Die vier veränderlichen geistigen Faktoren

TEIL ZWEI:

Begriffliche und nichtbegriffliche Geistesarten

Sinnes- und geistige Gewährseinsarten

Direktwahrnehmer

Anschließende Erkennen

Wiedererkenner

Richtige Glaubensarten

Nichtfeststellende Wahrnehmer

Nichtverblendete Zweifel

Falsche Gewährseinsarten

Gültige und nichtgültige Erkennen

Meditation

Meditation einer Person anfänglicher Ausrichtung

Meditation einer Person mittlerer Ausrichtung

Meditation einer Person großer Ausrichtung

Schlussfolgerung

[Widmung](#)

[Anhang I – Die zusammengefasste Bedeutung des Textes](#)

[Anhang II – Sadhanas](#)

[*Befreiendes Gebet*](#)

[*Essenz des Glücks*](#)

[Glossar](#)

[Bibliografie](#)

[Studienprogramme des Kadampa Buddhismus](#)

[Tharpa Niederlassungen weltweit](#)

Einführung

Uns sollte bewusst sein, dass in den vergangenen Jahren unser Verständnis und die Beherrschung der äußeren Welt beträchtlich zugenommen haben und wir als Folge davon Zeugen eines bemerkenswerten materiellen Fortschritts geworden sind. Eine entsprechende Zunahme an menschlichem Glück hat es jedoch nicht gegeben. Es gibt in unserer Welt nicht weniger Leiden und nicht weniger Probleme. Tatsächlich könnte man sagen, dass es heutzutage mehr Probleme und größere Unzufriedenheit gibt als jemals zuvor. Dies zeigt uns, dass die Ursachen für Glück und die Lösung unserer Probleme nicht im Wissen und in der Beherrschung der äußeren Welt liegen. Glück und Leiden sind Gefühle – Bestandteile unseres Geistes – und deshalb sind ihre hauptsächlichen Ursachen nicht außerhalb des Geistes zu finden. Wollen wir wirklich glücklich und frei von Leiden sein, dann müssen wir unser Verständnis des Geistes vervollkommen.

Wenn etwas in unserem Leben schiefgeht und wir in schwierigen Situationen stecken, dann neigen wir dazu, die Situation selbst als das Problem anzusehen. Aber in Wirklichkeit kommen alle Probleme, die uns widerfahren, von unserem Geist. Könnten wir schwierigen äußeren Situationen mit einem positiven und friedvollen Geist begegnen, gäbe es für uns keine Probleme mehr. Tatsächlich könnten wir sie sogar als Herausforderungen oder Gelegenheiten für eine Entwicklung und Entfaltung unseres Glücks ansehen. Probleme haben wir nur, wenn wir auf Schwierigkeiten mit einem negativen Geisteszustand reagieren. Deshalb müssen wir, wenn wir unsere Probleme wirklich loswerden wollen, lernen unseren Geist zu bändigen, indem wir unser Verlangen bändigen.

Indem wir unser Verlangen bändigen, können wir uns selbst jederzeit glücklich machen. Das ist so, weil unkontrolliertes Verlangen die Quelle allen Leidens und aller Probleme ist. Wir haben starke Anhaftung an die Erfüllung unserer eigenen Wünsche. Unser unkontrolliertes Verlangen allein ist der Grund, weshalb wir Menschen in dieser Welt so viele Probleme und Gefahren erschaffen. Wir erleben so viele Schwierigkeiten, weil wir nicht in der Lage sind, unser Verlangen zu bändigen. Könnten wir das, wären wir frei von allen Problemen.

Die Anleitungen in diesem Buch sind Methoden, unseren Geist, beispielsweise unsere Anhaftung an die Erfüllung unserer eigenen Wünsche, zu kontrollieren. Ganz besonders durch Studium und Praxis der unterschiedlichen Themen und Inhalte, die in diesem Buch dargelegt sind, können wir uns selbst verbessern und vom Zustand eines unwissenden niederen Wesens zu einem immer höheren Wesen und schließlich zum höchsten Zustand, dem eines erleuchteten Wesens, fortschreiten. Wir Menschen haben diese Möglichkeit. Sie ist es, die unser Leben so kostbar macht und ihm Sinn verleiht. Tiere, wie beispielsweise Hunde, haben diese Gelegenheit nicht, ganz gleich wie intelligent sie sind. Wir sollten erkennen, wie sehr wir vom Glück begünstigt sind und uns an diesem Glück erfreuen.

Geshe Kelsang Gyatso
4. Juni 2013

TEIL EINS



Folge dem Pfad zur Erleuchtung



Was ist unser Geist?

Wir sagen oft: «Mein Geist, mein Geist.» Wenn uns aber jemand fragen würde: «Was ist dein Geist?», dann hätten wir keine genaue Antwort. Das ist so, weil wir die Natur und Funktion unseres Geistes nicht richtig verstehen. Die Natur des Geistes ist Klarheit. Das bedeutet, er ist etwas, das leer ist wie Raum und dem immer Form, Gestalt und Farbe fehlt. Der Geist ist nicht wirklich Raum, denn erzeugter Raum hat Gestalt und Farbe. Tagsüber kann er hell sein und nachts dunkel. Der Geist aber hat weder Gestalt noch Farbe.

Wie ich bereits sagte, ist der Geist leer. Dennoch sollten wir nicht sagen, dass der Geist Leerheit ist. Was ist der Unterschied zwischen Leere und Leerheit? Im Buddhismus hat Leerheit eine sehr tiefe Bedeutung. Sie ist die wahre Natur der Dinge und ein sehr tiefgründiges und bedeutsames Objekt. Wenn wir Leerheit direkt verwirklichen, werden wir dauerhaft von allen Leiden dieses Lebens und zahlloser künftiger Leben befreit sein. Es gibt nichts, was von größerer Bedeutung ist. Deshalb ist Leerheit ein sehr bedeutsames Objekt, wohingegen eine Leere lediglich leer ist – sie hat keine besondere Bedeutung. Wenn wir deshalb behaupten, der Geist sei leer, dann meinen wir damit, dass ihm immer Form, Gestalt und Farbe fehlen. Und wenn wir behaupten, dass Raum leer ist, dann meinen wir damit, dass ihm hindernder Kontakt fehlt. Wenn wir sagen: «Mein Geldbeutel ist leer», dann meinen wir damit, dass im Geldbeutel kein Geld ist. Von daher ist es klar, dass verschiedene Leeren verschiedene Bedeutungen haben.

Die Funktion des Geistes ist, Objekte wahrzunehmen oder zu verstehen. Normalerweise sagen wir: «Ich sehe dies und das», aber nur, weil unser Geist das Objekt sieht. Weil unser Geist Dinge versteht, sagen wir: «Ich verstehe.» In dieser

Weise sind unsere Wahrnehmung und unser Verständnis Funktionen unseres Geistes. Ohne Geist sind wir nicht in der Lage Objekte wahrnehmen und zu verstehen.

Darüber hinaus ist eine der hauptsächlichen Funktionen des Geistes die, Dinge zuzuschreiben. Ohne Namen können Dinge nicht existieren. Der Geist schreibt Namen zu, indem er denkt: «Dies ist dies.» Deshalb existieren die Dinge nur, weil der Geist sie zuschreibt. Hierdurch verstehen wir, dass alles, sogar die Welt, vom Geist erschaffen ist. Es gibt keinen anderen Schöpfer als den Geist. Wenn wir das sorgfältig überprüfen, ist es nicht schwer zu verstehen.

Fassen wir zusammen: Die Definition von Geist ist etwas, dessen Natur leer wie Raum ist, dem immer Form, Gestalt und Farbe fehlt und dessen Funktion es ist, Objekte wahrzunehmen und zu verstehen. Indem wir die Natur und Funktion des Geistes richtig verstehen, erkennen wir, dass unser Geist vollkommen verschieden ist von unserem Körper. Dies beweist, dass nach dem Tod unser Geist nicht endet, selbst wenn dies unser Körper tut. Der Geist verlässt den Körper und geht zum nächsten Leben, so wie ein Vogel sein Nest verlässt und zu einem anderen fliegt. Oder, ein anderes Beispiel: Wenn wir schlafen und träumen, liegt unser Körper da wie tot, unser Geist aber verlässt den Körper. Er geht zu einer Traumwelt und erlebt ein Traumleben, ein ganz neues Leben. Indem wir allein darüber nachdenken, können wir ganz klar die Existenz unserer zukünftigen Leben verstehen.

Wie der Geist sich bewegen kann

Unser Geist ist wie eine Person, die Augen aber keine Beine hat und so zwar Dinge sehen, sich aber nicht von einem Ort zu einem anderen begeben kann. In der gleichen Weise kann unser Geist Objekte sehen, ist aber nicht in der Lage, sich von allein von einem Objekt zu einem anderen zu bewegen. Die Bewegung von einem Objekt zu einem anderen ist nur durch die Kraft eines Trägers möglich. Träger des Geistes sind die inneren Winde. Innere Winde sind die subtilen Winde, die mit dem Geist verbunden sind und durch die Kanäle unseres Körpers fließen. Es wird gesagt, dass nichts schneller ist als der Geist. So kann unser Geist zum Beispiel in einem Augenblick den Mond erreichen, einfach indem er an ihn denkt. Aber ohne innere Winde ist das unmöglich. Eine genaue Erklärung der inneren Winde wird in Anhang IV von *Moderner Buddhismus* gegeben.