

Tarhang Tulku

# Tibetische Meditation

Praktische Lehren und Schritt-für-Schritt-Übungen  
für ein Leben in Frieden, Harmonie und Glück



---

DHARMA PUBLISHING DEUTSCHLAND

KÖLN

## Tibetische Meditation

Tarthang Tulku

Herausgegeben 2008 von  
Dharma Publishing Deutschland  
Verlag des Nyingma Zentrum Deutschland e.V.  
Siebachstraße 66, 50733 Köln  
info@dharmapublishing.de

Übersetzung aus dem Amerikanischen von  
Eva Lepold  
Originaltitel: Tibetan Meditation

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbiblio-  
grafie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN XXXXXXXXXXXXX

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Alle Rechte vorbehalten  
Copyright © Duncan Baird Publishers 2006  
Text-Copyright © Dharma Publishing 2006  
Artwork-Copyright © Duncan Baird Publishers 2006  
Auftragsfotos Copyright © Duncan Baird  
Publishers 2006  
Mandala-Artwork Seite 138 © Dharma  
Publishing

Produktion: Print Company Verlagsges.m.b.H.,  
Wien  
Druck und Bindung: Imago, Singapur

## **Tibetische Meditation verwendet mit Genehmigung folgende Bücher und Artikel:**

*Gesture of Balance: A Guide to Awareness, Self-healing,  
and Meditation* Tarthang Tulku (Berkeley:  
Dharma Publishing, 1977)  
*Hidden Mind of Freedom* Tarthang Tulku (Berkeley:  
Dharma Publishing, 1981)  
*Openness Mind* Tarthang Tulku (Berkeley:  
Dharma Publishing, 1978)  
*The Spade Sage: A Jataka Tale* (Berkeley: Dharma  
Publishing, 2004)  
*Mandala Gardens* (Berkeley: Dharma Publishing,  
1991)  
*Mastering Successful Work* Tarthang Tulku  
(Berkeley: Dharma Publishing, 1994)  
*Kum Nye Relaxation, Parts I and II* Tarthang Tulku  
(Berkeley: Dharma Publishing, 1978)  
*Bringing the Teachings Alive: Crystal Mirror 4* (Revised)  
(Berkeley: Dharma Publishing, 2004)  
“Cultivating the Seven Gestures,” *Gesar Magazine*  
11(4): 26–29

### WICHTIGER HINWEIS

Die Information in diesem Buch ersetzt nicht  
professionellen ärztlichen Rat oder medizini-  
sche Behandlung. Es wird empfohlen, bei  
Schwangerschaft oder jeglichen gesund-  
heitlichen Beschwerden Ihren Arzt zu konsul-  
tieren, bevor Sie die in diesem Buch vorgeschla-  
genen Ratschläge oder Praktiken anwenden.  
Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden  
mit größter Sorgfalt von Verlag und Verfasser  
erarbeitet. Eine Garantie kann jedoch nicht  
übernommen werden. Ebenso ist jegliche  
Haftung des Verfassers, des Verlages und seiner  
Beauftragten für Personen-, Sach- oder  
Vermögensschäden ausgeschlossen.

*Ich widme dieses Buch der ungebundenen Freiheit  
des menschlichen Geistes und der Kraft der Meditation,  
die unserem Herzen Schönheit und inneren Frieden erschließt.*

---

»Jedem einzelnen Gedanken und jedem Augenblick der Erfahrung  
wohnt eine stille Natur inne, mit der wir direkt in Verbindung  
treten können. Wenn wir diese stille, meditative Qualität verstehen,  
gibt es keinen Grund mehr, jemanden oder etwas zu bekämpfen  
oder zu unterwerfen.«

*Tarhang Tulku*

# INHALT

	Vorwort	8
<hr/>		
<b>I</b>	<b>MEDITATION VERSTEHEN</b> 11	
	<i>Prinzipien, Philosophien &amp; Ziele</i>	
	Der Weg der Tibetischen Meditation	12
	<i>Samsara</i> und der Dharma	16
	Was ist <i>Shunyata</i> ?	18
	Der Geist der Meditation – Zum Einstieg	20
<hr/>		
<b>2</b>	<b>STANDPUNKTE ZUR MEDITATION</b> 25	
	<i>Die richtige Geisteshaltung entwickeln</i>	
	Spirituelles Vertrauen finden	26
	Ein erfülltes Leben führen	32
	Angst lösen und ehrlich sein	34
	<i>Übung 1: In den Spiegel blicken</i>	
	GESCHICHTE: DIE ANGST DES MÖNCHS	40
	Verantwortung übernehmen	42
	<i>Geschichte: Der Affenkönig</i>	
	Das Herz öffnen	46
	<i>Übung 2: Den Tönen des Herzens zuhören</i>	
	Mitgefühl wecken	50
	<i>Kasten: Das Leiden verstehen</i>	
	Sorge umwandeln	54
	ÜBUNG 3: ENERGIEKÖRPER	56
	Wandel akzeptieren	58
	<i>Geschichte: Die Welt des Frosches</i>	
	Emotionen ausgleichen	61
	<i>Übung 4: Selbstheilung der Emotionen</i>	
	Das Selbstbild durchschauen	65
	<i>Übung 5: Flexibles Denken entwickeln</i>	
	<i>Kasten: Selbstbilder überprüfen</i>	
	Geduld finden	69
	<i>Übung 6: Geduld entwickeln</i>	
	Schmerz loslassen	72
	Anhaftungen loslassen	74
	<i>Geschichte: Die Brüder und der heiße Stein</i>	
	Das »Ich« loslassen	78
	Die Illusion des Jetzt transzendieren	80
	<i>Geschichte: Die Visualisierung des Kuhhirten</i>	
<hr/>		
<b>3</b>	<b>ZUGANGSWEISEN ZUR MEDITATION</b> 85	
	<i>Körper, Atem &amp; Geist energetisieren</i>	
	Der feinstoffliche Körper	86
	<i>Kasten: Die Energiezentren</i>	
	ÜBUNG 7: DEN KÖRPER AUSGLEICHEN	90
	Die Sieben Gesten – Wie man sitzt	92
	Die Macht des Atems	94
	<i>Übung 8: Auf den Atem konzentrieren</i>	

Aten und Mantra	96
<i>Übung 9: Rezitation von Om Ah Hum</i>	
<i>Kasten: Mantras und ihre Bedeutungen</i>	
Das Gewährsein nutzen	100
<i>Übung 10: Den Beobachter beobachten</i>	
Erfahrung erfahren	102
<i>Übung 11: Die Wahrnehmung verschieben</i>	
Achtsam werden	104
<i>Übung 12: Achtsamkeit entwickeln</i>	
Entspannung ausweiten	106
<i>Übung 13: Körper, Atem und Geist bewusst wahrnehmen</i>	
ÜBUNG 14: GEWAHRSEIN DER SINNE	110
Die Sinne verwenden	112
<i>Übung 15: Sich dem Fühlen öffnen</i>	
<i>Kasten: Offenheit fördern</i>	
ÜBUNG 16: DEN TRAUMLOTOS VISUALISIEREN	56
Die Träume nutzen	116
<i>Den Geist vorstellen</i>	118
<i>Übung 17: Den Geist auswerten</i>	
<i>Kasten: Stille finden</i>	
Den Geist auflösen	123
Den Raum zwischen den Gedanken finden	127
<i>Geschichte: Milarepas Höhle</i>	
<i>Übung 18: Gedanken fangen</i>	
GESCHICHTE: DER SPATENWEISE	132
Visualisierung einsetzen	134
<i>Übung 19: Blau sehen</i>	
Ein Mandala verwenden	138
<i>Übung 20: Ein Blumenmandala meditieren</i>	

#### 4 LEHRE UND ERLEUCHTUNG 141

*Hilfe bei der Praxis finden*

---

Die Praxis aufrechterhalten	142
<i>Geschichte: Die Praxis des Musikers</i>	
Einen Lehrer finden, Schüler sein	145
<i>Geschichte: Milarepas Lernen</i>	
<i>Kasten: Vertrauen, Hingabe und Mitgefühl</i>	
Der erleuchtete Lehrer	149
GESCHICHTE: DER ZIEGENHIRTE UND DER NAGA	152
Natürliches Sein— Ein Schlusswort	154
Über das Nyingma Institute	156
Literaturhinweise	157
Register	158
Danksagungen	160

## VORWORT

Meditation ist die Grundlage von Selbstentwicklung und Wohlbefinden. Allmählich und fast unmerklich verwandelt Meditation die Qualität des täglichen Lebens, da sie die Kreativität anregt, unsere geistigen Fähigkeiten schult sowie Körper und Geist integriert. Durch Meditation können wir uns einem Weg der Selbsterkenntnis öffnen, der letztlich zur Erleuchtung führt. Dieser Weg wurde vor 2500 Jahren von Buddha beschritten: Seine eindringliche Untersuchung der Gründe des Leids und der Mittel, um die Gesundheit zu vollenden, kulminierte in der vollkommenen Verwirklichung des menschlichen Potenzials. Nach seiner Befreiung lehrte Buddha, dass dieses Bewusstsein, ungeachtet unseres Hintergrund oder Lebensstils, unvergänglich ist.

Die Lehren von Buddha laden uns ein, unsere Erkenntnisfähigkeit voll zu entwickeln, und geben uns Methoden, um unsere alltägliche Erfahrung umzuwandeln. Dieses Buch enthält unterschiedliche Zugänge zur Meditation, darunter Atmung, Mantras und Visualisierung. Erkunden Sie alle, um zu erkennen, welche für Sie die passendste ist – jede führt zur Verwirklichung des erleuchteten Geistes.

Die Erkenntnis des Geistes steht im Zentrum aller östlichen Philosophien und Religionen. Ihnen zufolge kommt unsere Erfahrung aus dem Geist, durch den Geist und für den Geist. Daher drängen sie uns, diese Erkenntnis noch in unserem Leben zu entwickeln, und aus allem, was wir tun, zu lernen. Ein festes Vertrauen in die Erfahrung ist gerade heute nötig, da es kaum spirituelle Lehrer gibt, die uns leiten. Wir können eine enge und verlässliche Freundschaft mit unserer Erfahrung aufbauen. Wenn diese Freundschaft wächst, erkennen wir, dass Transzendenz sich nicht irgendwo anders oder in einer anderen Zeit finden lässt: Egal was in Ihrem Leben passiert, es kann dazu dienen, der Erleuchtung eine konkrete Form zu geben. Sogar Verwirrung und Leid lassen sich in Kontemplation und Fülle unwandeln. Es reicht,

uns zu entspannen, die Atmung zu beruhigen und unsere Erfahrung achtsam und urteilsfrei zu betrachten. Auf diese Art lernen wir, Leichtigkeit, Freude und Mitgefühl statt Widerstand und Enttäuschung zu nähren. Mit der Entwicklung der Meditation werden wir auf natürliche Weise froh und sehen in allem, was wir tun, einen Sinn.

Wie weiß man, dass man höchste Verwirklichung erreicht hat? Oft fragen Schüler nach einer Erfahrung, die sie für Erleuchtung halten, ihren Lehrer, was sie als Nächstes tun sollen. Doch wenn man frei ist, braucht man nicht zu fragen, was man tun oder lassen soll. Befreiung ist die vollkommene Erkenntnis der Wahrheit, die nicht von Urteilen über richtig oder falsch verdunkelt ist. Wenn wir erleuchtet sind, haben wir ständig an der Vollkommenheit des Seins teil.

Das Buch bietet einige einleitende Erläuterungen der grundlegenden Meditations- und Bewusstseinspraktiken in deren Beziehung zum heutigen Leben im Westen. Gewisse Themen dieser Kapitel überschneiden einander, doch die Wiederholung dient als Fundament für die Entwicklung einer tieferen Einsicht in die Praxis. Obwohl sich die Ideen und Übungen an der Erfahrung der westlichen Menschen orientieren, beruhen sie auf den verschiedenen Strömungen und Lehren der buddhistischen Tradition, wie sie die Nyingma-Linie überliefert. Die Nyingma-Anhänger in Tibet verkehrten mit verschiedenen Menschen. Sie waren nicht rein klösterlich ausgerichtet. Nyingma-Meister schlossen immer Menschen mit unterschiedlichen Kenntnissen und Lebensarten ein. Ich habe versucht, diese anpassungsfähige und offene Art zu behalten, und hoffe, dass dieses Buch den unterschiedlichsten Menschen Nutzen bringt. Mein Hauptanliegen ist, dass es den Menschen hilft, einen Weg des Wachstums zu finden, der ihnen entspricht, damit sie in einer unruhigen Welt auf sich achtgeben können.





## KAPITEL I

# MEDITATION VERSTEHEN

### *Prinzipien, Philosophien & Ziele*

*Meditation ist absolut natürlich, trotzdem benötigen wir anfangs eine Erklärung oder Anleitung. Wie beginnt man zu meditieren? Menschen, die Meditation nicht kennen, scheint sie oft fremd, ungewohnt oder unnatürlich. Sie sehen Meditation als etwas an, das außerhalb und getrennt von der Person stattfindet, eine Erfahrung, die man erlangen, oder eine weitere Facette östlichen Denkens, die man erlernen und erkunden kann. Doch Meditation ist nicht unbedingt fremd, abgekoppelt oder äußerlich. Meditation ist in Ihrem eigenen Geist, das gesamte Wesen Ihres Geistes kann Meditation sein.*

*In diesem Kapitel betrachten wir diese Begriffe im Kontext des Tibetischen Buddhismus. Wir entdecken die Prinzipien von Dharma und die Konzepte von Samsara und Shunyata. Wir überlegen, was wir mit Meditation erreichen wollen und bereiten dabei unseren Geist langsam auf eine neue Lebensweise vor.*

## DER WEG DER TIBETISCHEN MEDITATION

Fast alle spirituellen Disziplinen praktizieren eine Art von Meditation. Allgemein wird Meditation als eine Form des Denkens in Verbindung mit Wörtern, Bildern oder Konzepten betrachtet. Es geht bei Meditation jedoch nicht darum, über etwas nachzudenken. Die meditative Erfahrung mag subjektiv scheinen: mein Bewusstsein, mein Gewahrsein. Betrachten wir den meditativen Zustand tiefer, sehen wir, dass Gewahrsein weder subjektiv noch objektiv ist. Es lässt sich nicht begrifflich analysieren. Gewahrsein ist eine natürliche Offenheit, die eintritt, wenn man dem Geist die Freiheit lässt, von selbst zu funktionieren – ohne Unterbrechungen, Ablenkungen oder Erwartungen.

Meditatives Bewusstsein gleicht einem völlig offenem Raum – jedoch keinem Raum, wie wir ihn normalerweise verstehen, da Bewusstsein weder ein Ort ist, noch eine bestimmte Form und Gestalt hat. Dieser Raum ist weder außerhalb des Körpers noch innerhalb des Geistes. Er ist weder mental noch physisch, und doch gleichzeitig ein tiefes, integriertes Gefühl von Stille, Offenheit und Ausgeglichenheit – was die Erfahrung der Meditation selbst ist.

Zum Einstieg in die Meditation werden traditionell bestimmte Praktiken wie intensive Konzentration, Visualisierung von verschiedenen Bildern oder Rezitation von Mantras vermittelt. Die Lehrer empfehlen jeweils an die Bedürfnisse der Schüler angepasste Praktiken. So kann ein Lehrer einem Schüler auftragen, allein an einen ruhigen Ort zu gehen und eine halbe Stunde völlig still zu sein, während er einem anderen aufträgt, er soll in die Berge oder ans Meer gehen und laut rezitieren. Dem nächsten könnte er sagen, in den Himmel zu blicken und einfach offen zu sein. Anderen könnte er Übungen der Andacht oder rituelle Praktiken aufgeben.

Generell sollte unsere Praxis etwas sein, das uns beruhigt und entspannt – das, was am besten die Entwicklung von Ruhe und Konzen-

tration fördert. Meditation hilft uns, gelassen und glücklich zu sein: das Leben zu genießen, heiter zu sein und effektiv mit unseren körperlichen und mentalen Problemen umzugehen. Unser Leben wird harmonisch, wenn wir durch Meditation unsere Erfahrungen integrieren können. Wir können alle Emotionen, die wir während eines Tages spüren, darin aufnehmen – sei dies Freude und Zufriedenheit oder Zorn, Ärger, Enttäuschung und Traurigkeit. Und wir können die Emotionen in der meditativen Entspannung und Ruhe umwandeln.

Anfangs scheint Meditation einfach: ruhig und entspannt sein und eventuell bestimmten Anweisungen folgen. Mit der allmählichen Verfeinerung unserer Meditation erkennen wir, dass Meditation mehr einschließt, als mit unseren Gedanken und Emotionen umzugehen. Tatsächlich ist Meditation ein Prozess der Suche nach Wahrheit oder Erkenntnis, der Versuch, die Existenz und den menschlichen Geist zu ergründen. Dafür müssen wir sehr tief in die Meditation gehen und herausfinden, wer wir wirklich sind.

Nun, einfach gesagt, wie meditiert man? Als Erstes muss der Körper sehr still, sehr ruhig sein. Entspannen Sie alle Muskeln, und lassen Sie jegliche Anspannungen los. Setzen Sie sich dann bequem hin, und bleiben Sie völlig regungslos. Atmen Sie langsam und fließend ein und aus. Entspannen Sie sich, damit sich Ihr Nervensystem beruhigt. Dann bringen Sie den Geist zur Ruhe. Finden Sie innere Stille, und bringen Sie die Gedanken zum Stillstand. Es gibt verschiedene Wege, dies zu erreichen, doch zu viele Anleitungen lenken ab: Entspannen Sie daher Körper, Atem und Geist auf natürliche Weise. Der Körper wird still, der Atem harmonisch und der Geist und die Sinne friedlich. Nun fühlen Sie sich frei und genießen, wie Ihre Sinne lebendig werden. Sie erkennen, dass Meditation weder schwer noch etwas Fremdes ist – sie ist Teil Ihrer Natur.

Versuchen Sie nicht, ein Ziel zu erreichen, denn der Versuch an sich verhindert die Entspannung. Wenn Sie sich selbst unter Druck setzen oder versuchen, starren Anleitungen zu folgen, kann dies Probleme auslösen. Wenn Sie zu viel Mühe aufwenden, könnten Sie zwischen »etwas erreichen« und »etwas nicht erreichen« gefangen werden und sich selbst ständig innerlich Berichte abgeben, während Sie versuchen, still zu sein. Wenn Sie versuchen, die »perfekte Meditation« begrifflich zu erfassen, könnten Sie in unaufhörlichen inneren Konflikten oder Dialogen enden.

Da Begriffe nötig sind, um an die Meditation heranzuführen, ist der Meditierende anfänglich von der Erfahrung getrennt. Doch wenn Sie tiefer in die eigentliche Praxis der Meditation vordringen, erkennen Sie, dass Meditation weit über jegliche Begriffsbildung hinausgeht. Wenn Sie fortsetzen, sich zu entspannen und den Geist zu beruhigen, werden Sie bald zum Meditieren keine Mühe mehr brauchen.

Beim Lernen von Meditation ist es am besten, sich selbst völlig zu erfahren, ohne einen Teil von sich selbst abzulehnen oder auszuschließen. All Ihre Gedanken und Gefühle können Teil der Meditation sein – Sie können von jedem kosten und dann weitergehen. Auf diese Art beginnen Sie, die vielen subtilen Schichten und Zustände des Geistes zu erkennen. Der Geist beobachtet einfach seine eigenen natürlichen Prozesse: Jeder Gedanke, Wunsch und Beweggrund ist eine natürliche Hilfe für diesen grundlegenden Typ der Meditation. Auf der relativen Ebene gibt es noch die Unterscheidung von gut und schlecht, doch wenn Sie einen meditativen Zustand erreichen, nehmen Sie relative Unterschiede nicht mehr als bestimmende Erfahrung wahr. Meditation transzendiert den Dualismus. Was auch immer Sie erfahren, kann als vollkommen betrachtet werden, da die Qualität der Vollkommenheit in Ihrem Geist und nicht in einer äußeren Instanz liegt.

Wenn Erinnerungen oder Beschwerden auftauchen, könnten Sie sich unbehaglich fühlen, doch dieses Gefühl wird vergehen, wenn Sie nicht geistig an einem bestimmten Gedanken festhalten. Bleiben Sie frei und ruhig, und denken Sie nicht »über« Meditation nach. Akzeptieren Sie sich einfach: Sie versuchen nicht, Meditation zu lernen – Sie sind die Meditation. Ihr Körper und Bewusstsein, Ihre Atmung, Gedanken und Sinne – Ihr gesamtes Wesen – sind alle Teil der Meditation. Haben Sie daher keine Sorge, sie zu verlieren. Ihr ganzes Energiefeld ist Teil der Meditation, Sie müssen keinen besonderen Anleitungen folgen oder sich sorgen, eine spezielle Erfahrung zu machen.

Ein berühmter tibetischer Lama sagte einst: »Das beste Wasser ist Felswasser.« Wenn das Wasser über Felsen strömt, verbessert sich seine Qualität und es klärt sich. So ist auch die beste Meditation eine, die fließend und frei ist – mit nichts zum Anhalten –, denn sobald wir eine Position halten, kommen wir durch unser Zupacken zum Stillstand. Viel schöner ist die Freiheit, zu höheren meditativen Zustände zu fließen. Als ein anderer Meister gefragt wurde, wo seine Konzentration sei, wenn er sich konzentriere, antwortete er, dass es kein Thema, keine Position, kein Ziel gäbe. Wenn wir diese höhere Ebene der Meditation erreichen, erkennen wir, dass die Natur des Geistes Meditation ist. Und das ist tatsächlich die erleuchtete Erfahrung. Diese Erfahrung ist frei von allem und manifestiert sich doch in allem. Das ist die Befreiung.

## SAMSARA UND DER DHARMA

Wenn wir ehrlich auf unser tägliches Leben blicken, was sehen wir? Jede Erfahrung ist unbeständig. Egal, was wir tun oder denken, wir werden mit der Zeit altern, unsere Lebenskraft und Gesundheit verlieren und letztlich sterben. Wir können dies so wenig ändern, wie wir die Sonne davon abhalten können, zu scheinen. Dennoch fällt es uns schwer, diese Wahrheit zu akzeptieren. Wir wandern ruhelos von einer Erfahrung zur nächsten, suchen Vergnügen und versuchen, Leid zu vermeiden. Selbst wenn angenehme Gefühle frisch sind, sind sie instabil. In jeder Situation folgt der Freude meist Enttäuschung. Wertvolle Neuerwerbungen verlieren allmählich ihre Anziehungskraft. Eine neue Liebesbeziehung verliert an Reiz, sobald wir die Eigenarten unseres Partners kennenlernen. Sogar unseren Kindern, für die wir so vieles erhoffen, gelingt es nicht, unsere Erwartungen zu erfüllen.

Wir trachten nach Reichtum und Erfolg, in der Hoffnung, dass dies unsere Probleme lösen würde, und involvieren uns in Projekte, Gedanken und Emotionen, die Zeit und Energie verbrauchen. Doch unsere farbenfrohen Fantasien werden selten Wirklichkeit. Sogar wenn viele Opfer bringen und unsere Ziele erreichen, scheint noch immer etwas zu fehlen. Eines Tages stellt sich heraus, dass unser Leben für uns oder für die Welt nicht produktiv oder segensreich ist. Wie ein Traumtänzer folgen wir einer Fata Morgana durch die Wüste. Je schneller wir rennen, desto heißer wird uns. Je ausgetrockneter und erschöpfter unsere Energievorräte sind, desto lebendiger sieht die Fata Morgana aus. Das Rennen selbst nährt unser Verlangen.

Im Buddhismus wird unsere gewöhnliche Existenz *Samsara* genannt. Es gibt keine Möglichkeit, *Samsara* so »einzurichten«, dass es völlig erfüllend wird. Solange wir darin gefangen sind, sind wir seinen Zyklen von Hoffnung und Angst, Freude und Trauer, Genuss und Leid ausgeliefert. Oft wollen wir uns das nicht eingestehen. »Sicher

wird bald alles besser«, sagen wir uns und schieben den Versuch, etwas zu ändern, auf. Dann wieder nehmen wir eine pessimistische Haltung ein: »Ich kann doch gar nichts ändern, warum soll ich es dann versuchen?« Tatsächlich mag diese Existenz hoffnungslos scheinen. Wohin können wir gehen, damit uns das Leid nicht wie ein Schatten folgt? Doch wenn wir uns auf Enttäuschung beschränken, vergeben wir eine kostbare Gelegenheit. Die Lehren des Buddhismus, der Dharma, erklären uns, dass die Erkenntnis der Hoffnungslosigkeit von *Samsara* den Weg ins *Nirvana* oder die Erlösung vom Leid bedeutet. Dieser Weg führt uns direkt ins Herz von *Samsara* und lehrt uns, es in Frieden zu verwandeln. Wenn wir dem Dharma folgen, liefern unsere Selbstauffassung, Wünsche und störenden Gewohnheiten die Energie, um unser spirituelles Wachstum zu fördern. Jeder Aspekt von jeder Situation wird ein Prozess der Schulung, des Lernens und des Verstehens. Die Lehren werden ein stilles Lied – ein Faden, der sich durch jeden Moment zieht –, das uns zu größerer Erkenntnis und zum Erwachen führt.

Studieren Sie daher den Dharma, und verwirklichen Sie seine Weisheit im Alltag. Machen Sie jeden Tag von dem Moment an, wenn Sie erwachen, sogar im Schlaf, jeden Eindruck und Gedanken zu Ihrer spirituellen Praxis. Sie können an die Lehren nicht nur auf Ebene der Wörter und Begriffe anknüpfen, sondern innerlich während der täglichen Erfahrungen. Ihre eigene Frustration kann Sie auf einen Weg drängen, um alle Schmerzen und Konflikte zu lindern. Die Unbeständigkeit von allem, das Ihnen wichtig ist, die Vergänglichkeit von Beziehungen und Dingen, an denen Sie hängen, kann Sie dazu inspirieren, nach etwas zu suchen, das man Ihnen nicht nehmen kann. Wenn Sie diese Macht und Richtung durch die Lehren gefunden haben, werden Sie nicht länger nach Erfüllung suchen müssen: Sie finden alles, was Sie brauchen, in Ihrem eigenen Herzen.

## WAS IST SHUNYATA?

Der Begriff *Shunyata* (Tibetisch: stong-pa-nyid) verbindet die Worte *Shunya* (stong-pa) »leer« mit *ta* (nyid) »Seinszustand« oder »-heit«. *Shunya* bedeutet »leer« im Sinn von »klar« oder »absoluter Offenheit«. Diese Leerheit hat nichts, worauf sie steht, weder innen noch außen, sie ist frei von Dualität und nimmt keine Position ein. Daher wird alles Vergangene, Gegenwärtige und Zukünftige miteinander vereint, und Raum, Zeit und Materie verschmelzen untrennbar. Wenn wir sagen, dass *Shunyata* »Leer-heit« bedeutet, so impliziert »-heit« eine Qualität oder Beschreibung: Es wird von etwas anderem unterschieden oder impliziert eine Negation. Doch das sind nur unsere menschlichen Interpretationen, und diese Negation ist nur verbal. *Shunya*, oder totale Offenheit, hat nichts mit positiven oder negativen Konnotationen zu tun. *Shunya* bedeutet: Ich kann es nicht angreifen, ich kann es nicht berühren, ich kann es nicht riechen, deuten oder erfahren. Es gibt kein »ich«, das greift, sieht, riecht oder erfährt. *Shunyata* hat nicht mit Form oder Formlosigkeit zu tun. Weder verneint noch bejaht sie die Körperlichkeit der Materie, noch beschreibt sie die Dinge vergleichsweise als existent oder nicht existent. Es ist nicht diese Art von Leerheit. Alles ist Leerheit. Leerheit ist alles.

Die Lehre von *Shunyata* stammt ursprünglich von Buddha. Als Buddha unter dem Bodhi-Baum Erleuchtung erfuhr, dachte er bei sich: »Niemand wird dieses höchste Wissen verstehen können. Daher werde ich es niemanden lehren können. Das ist die Natur von *Shunyata*.« Daher entschloss er sich, still im Wald zu leben, bis die Herrscher der Himmelsreiche ihn drängten, das Rad des Dharma zu drehen, damit die leidenden, empfindungsfähigen Wesen diese wertvolle Lehre hören konnten. Während sie Buddha mit vielen glückverheißenden Gaben beschenkten – einem goldenen Rad, einem Schirm, einem Muschelhorn, Zimbelen und so weiter – baten sie ihn: »Du sollst nicht



schweigen. Bitte drehe das Rad des Dharma.« Und so vermittelte Buddha in Bodh Gaya einigen großen Wesen die Bedeutung von *Shunyata*, bevor er seine Lehren in Sarnath verbal vorstellte.

*Shunyata* hat vier oder fünf allgemeine Qualitäten: *zab-pa* (zab-pa) »profund«; *zhiwa* (zhi-ba) »großer Frieden«; *odsalwa* (od-gsal-ba) »große Klarheit« oder »Transparenz«; *todral* (sprol-bral), meist als »Leere« übersetzt, was »jenseits der Vorstellungskraft« bedeutet, eine Freiheit, die nichts mit konzeptuellen Vorstellungen, Symbolen oder Gesten zu tun hat; und *dusmays* (dus-ma-byas) »bedingungslos«, »nicht zusammengesetzt«, »nicht geschaffen«. Diese fünf Qualitäten von *Shunyata* sind wie Nektar, doch Buddha selbst sagte: »Ich fand dieses immense Wissen, doch wenn ich diese Lehren enthülle, kann sie keiner wörtlich oder symbolisch verstehen.« Das war das grundlegende Problem: *Shunyata* hat keine Eigenschaften und keine Essenz, daher konnte Buddha es nicht erklären. *Shunyata* lässt sich nicht beschreiben oder erklären – es kann auch nicht erfahren werden –, weder physisch durch die Sinne noch begrifflich durch Vorstellungen und Gedanken. Wie können wir daher an diese tiefen Lehren anknüpfen?

Erstens gibt es keine Möglichkeit *Shunyata* zu interpretieren. Wir können nichts darüber sagen, da nichts von unseren Ideen, Konzepten, geistigen Aktivitäten und Intuitionen es erklären kann. Wir können es nur zerhacken und jede Position komplett zerstören, alles wegschmeißen und demaskieren und dann unseren Geist völlig still, friedlich und klar werden lassen – die Erfahrung werden, *Shunyata* werden. Wenn wir alles wahrhaft und völlig loslassen, nimmt unser ganzes Wesen die Natur eines offenen Raumes an. In diesem offenen Gewahrsein oder dieser Klarheit zwischen den Gedanken, bevor sich das nächste Konzept bildet, gibt es kein Subjekt und Objekt, keine Erfahrung und keinen Erfahrenden.

## DER GEIST DER MEDITATION — ZUM EINSTIEG

Buddhas Lehre ist eine Lebensart. Sie ist ein Weg, um ein ausgeglichenes, friedvolles und nützliches Leben zu führen. Ein Ausweg aus den endlosen Problemen und Kämpfen, denen wir im Leben ausgesetzt sind. Wir können diesen Weg durch Meditation entdecken, einen Weg, der uns den Sinn der Erleuchtung eröffnet.

Wenn wir in dieser einfachen, annehmenden Art meditieren, wird die meditative Qualität mit der Zeit immer ausgeprägter und ihre Erfahrung unmittelbarer. Nach jeder Meditation bleibt das Licht dieser Erfahrung erhalten und verstärkt sich mit zunehmender Praxis. Meditation erwächst aus sich selbst, wie die Morgensonne. Das innere Gewahrsein erstrahlt, sobald es einmal angesprochen wurde, von selbst. Um dieses innere Gewahrsein zu finden, bedarf es jedoch täglicher Praxis. Daher ist es wesentlich, sich Zeit für Meditation einzuräumen.

Wenn Sie Ihre Praxis aufrechterhalten, erkennen Sie, ob Sie auf dem richtigen Weg sind und ob die Meditation Wirkung zeigt, wenn Sie Ihr Leben überprüfen. Ist Ihr Geist friedvoll und liebevoller, Ihr Gefühlsleben konstant und ausgeglichen und Ihr Leben im Fluss, dann wissen Sie, dass Sie Fortschritte machen.

Die innere Ruhe, die Meditation entspringt, löst den Stress dieser schnelllebigen Zeit, in der wir allzu leicht unsere Sicherheit und Ausgeglichenheit verlieren. Ausgeglichenheit ist sogar hinsichtlich der spirituellen Lehren wichtig. Der Dharma ähnelt zum Beispiel ein wenig den Universitäten: Es werden verschiedenste interessante Themen angeboten, und wir können Zeit und Energie verschwenden, um alles zu lernen. Einer der großen tibetischen Meister sagte einst, dass das Wissen den Sternen am Nachthimmel gleiche: Wir können sie in ihrer Unermesslichkeit nicht erfassen. Daher ist es besser, nicht alles auf einmal zu tun – selbst in spiritueller Hinsicht. Anfangs ist es wichtig, sich auf jene Lehren zu konzentrieren, die uns unmittelbar betreffen –

Lehren, für die wir den nötigen Hintergrund haben. Sonst verschwenden wir unsere Zeit und ernten nur Frustration. Seien Sie zufrieden, Fortschritte stufenweise zu machen. Behalten Sie Ihre Motivation, und setzen Sie Ihre Mediationspraxis beharrlich fort. Bei der Entwicklung der Meditation ist der langsamste der Weg der schnellste. Wenn wir unsere Meditation bedächtig und ohne Zwang entwickeln, werden die Ergebnisse immer klar sein: Obwohl unser Wachstum nicht jeden Tag spürbar ist, ist es doch konstant. Der Weg gleicht nicht einem Regenguss, vor dem wir Unterschlupf nehmen müssen, sondern eher dem Schnee, der sanft das Land bedeckt.

Meditieren Sie zwanglos und offen – nicht bewusst oder gezwungen. Dann stellen sich Meditationserfahrungen ein. Die Erfahrungen an sich sind nicht so wertvoll, doch sie erweitern die Meditation: Gewisse Erfahrungen betreffen die Feinheiten des Geists und tragen dazu bei, die Natur der Existenz zu klären.

Sie meditieren für sich selbst – für Ihre eigene Ausgeglichenheit und Gesundheit. Ich kann nur anleiten, hinweisen und Rat geben, Ihre Annahmen in Frage stellen oder wirksamere Wege, um Fortschritte zu machen, vorschlagen. Sobald Sie genaue Anweisungen haben, sobald Sie die Probleme, Zweifel und Anhaftungen, auf die man stoßen kann, verstehen, müssen Sie diese selbst in täglicher Meditation untersuchen. Regelmäßigkeit ist wichtig: Auch wenn Sie morgens und abends nur eine halbe Stunde investieren können, zeigen sich Resultate. Beginnen Sie damit, den Körper zu entspannen. Lassen Sie den Atem einen natürlichen Rhythmus finden und den Geist still werden – frei von Gedanken und dem Bedürfnis, auf äußere Ablenkungen zu reagieren.