

Aus dem Herzen gesprochen

Weisheiten eines tibetischen Lama
für Menschen aus dem Westen

Tarthang Tulku



Dharma Publishing Deutschland

Herzlichen Dank all denjenigen, die das Erscheinen dieses Buches durch Initiative, Mitarbeit und finanzielle Unterstützung ermöglicht haben!

Die Originalausgabe erschien 1998 unter dem Titel:

Teachings from the Heart

Copyright © Dharma Publishing, a Division of Dharma Mudranalaya
2425 Hillside Avenue, Berkeley, CA 94704, USA

Autorisierte Übersetzung
ins Deutsche von Dharma Publishing Deutschland
Siebachstrasse 66, 50733 Köln

Copyright © 2007 sowie Vertrieb und Versand
Dharma Publishing Deutschland
Alle Rechte vorbehalten

Deutsche Erstausgabe 2007

ISBN 978-3-928758-17-8

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind abrufbar unter
<http://dnb.ddb.de>

Satz und Umschlaggestaltung: Sylvia Trau
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH
Printed in Germany

Inhalt

Vorwort 7

ERSTER TEIL: MEDITATION

Den Körper mit dem Geist in Einklang bringen 15
Auf uns selbst hören 21
Sich auf direktes Wissen verlassen 24
Die wahre menschliche Herausforderung 27
Meditation und Denken 31
Fortgeschrittene Meditation 34
Den Geist verändern 38

ZWEITER TEIL: SICH DEM DHARMA ZUWENDEN

Der Weg der Veränderung 45
Der buddhistische Weg 48
Interview mit Tarthang Tulku 1986 53
Den Geist verwandeln 60
Wahrheit irrt nicht 66
Vertrauens-Wissen 70
Das Geschenk des Dharma 75

DRITTER TEIL: EINE NEUE ART ZU ARBEITEN

Die innere Kunst der Arbeit 79
Geschicktes Wirken 86
Weg der Transformation 98

VIERTER TEIL: BEFREIENDES WISSEN

Die Muster des Geistes lockern 105

Befreiendes Wissen 111

Stimme des Wissens 119

FÜNFTER TEIL: DAS ODIYAN-MANDALA

Odiyan im Westen 129

Mandala-Gärten 136

Rad des Guten 140

Interview mit Tartang Tulku 1984 146

SECHSTER TEIL: ZEIT, RAUM UND WISSEN

Partner von Wissen 163

Zeit, Raum und Wissen 166

Liebe zu Wissen 176

Wissen von Zeit und Raum 187

Dynamik von Zeit und Raum 193

Interview mit Tarthang Tulku 1996 212

SIEBTER TEIL: PERSPEKTIVEN VON ZEIT, RAUM UND WISSEN

Den Geist meistern 227

Visionen von Wissen 232

Licht des Wissens 243

Quellenverzeichnis 256

Register 260

Über Tarthang Tulku 268

Vorwort

Vor beinahe 30 Jahren gründeten wir Dharma Publishing, um die Lehren des Buddha im Westen bekannt zu machen. Da der Buddhismus im Westen sehr neu war (auch den Mitarbeitern von Dharma Publishing), begannen wir Bücher herzustellen, die die grundlegenden Lehren von Buddha, Dharma und Sangha, die Bedeutung und den Wert der Übertragungslinie sowie die historische Entwicklung der buddhistischen Schulen und Überlieferungen darstellen.

Innerhalb weniger Jahre waren wir in der Lage, Übersetzungen einiger Schlüsseltexte über Meditation und das Wesen der Vajrayana-Lehren zu veröffentlichen. Diesen Texten folgten bald die Übersetzungen von Sutras, Jatakas und anderen überlieferten Lehren, die sich mit dem Wesen des Buddha, mit den Vollkommenheiten, die einen Buddha von gewöhnlichen Wesen unterscheiden, und mit den Handlungen, die menschliche Tugend zur Vollkommenheit des erleuchteten Seins emporheben, beschäftigen. Im Laufe der Zeit veröffentlichten wir weitere Übersetzungen der Lehren Buddhas zusammen mit Werken erleuchteter Meister, die die Grundlage zum Studieren und Üben des Dharma bilden.

Um die fruchtbare Anwendung des Dharma in allen Lebensbereichen zu zeigen, schuf Dharma Publishing im Jahre 1975 die Nyingma-Psychologie-Serie. Bücher aus dieser Reihe bieten neue Perspektiven zum Leben und Arbeiten, lindern den Druck des modernen Lebens und stellen Techniken zur Verfügung, die Stress abbauen und zu Selbsterkenntnis ermutigen. Sie eröffnen neue Zugänge zu Sinn und Bedeutung, die auf natürliche Weise zur Meditation führen und die Arbeit in einen Weg zur Verwirklichung verwandeln. Im Jahre 1977 stellten wir *Raum, Zeit und Erkenntnis – Aufbruch zu neuen Dimensionen der Erfahrung von Welt und Wirklichkeit* vor, das erste Buch einer

Reihe, das zum Forschen einlädt, frei von Dogma, religiöser Begrifflichkeit und dem Vertrauen in irgendein Glaubenssystem. Die TSK¹-Vision kann als Tor zu tieferer Erkenntnis dienen, die für Herz und Geist aufbauend ist und grundlegendere Lösungen für unsere Probleme liefert.

Alle unsere Veröffentlichungen haben ein breites Publikum erreicht, aber ich glaube, dass die Bücher der Nyingma-Psychologie-Serie den Nutzen des Dharma am wirkungsvollsten vermittelt haben, denn wie die Bücher der TSK-Reihe sprechen sie alle Ebenen der menschlichen Erfahrung an. Das heutige Leben ist wesentlich komplexer als noch vor zwei Generationen und so ist die Popularität dieser Bücher gar nicht überraschend. In unserer materiell fortgeschrittenen Gesellschaft nehmen die Menschen die Notwendigkeit spiritueller Bereicherung wahr und viele Individuen suchen aktiv nach Möglichkeiten, Sinn in ihrem Leben und Frieden inmitten der wechselnden Strömungen des modernen Lebens zu finden.

Wenn wir daran interessiert sind, Wissen zu erreichen, scheinen die schnellen Wechsel, die in unserer Zeit stattfinden, grenzenlose Möglichkeiten von Vollendung zu versprechen. Aus einem anderen Blickwinkel scheint unsere moderne Zeit jedoch von Kräften und von Zwängen begrenzt zu sein, über die wir nur wenig Kontrolle haben. Unsere Zeit ist begrenzt und gedrängt voll von Verpflichtungen und Verantwortungen; die meisten von uns haben beinahe keine Zeit, die wir unser eigen nennen könnten. Zeit treibt unser Leben: Es mag sein, dass wir uns von jedem einzelnen Tag nur weniger Momente, die bedeutungsvoll waren, und nur weniger Empfindungen von Befriedigung erinnern können.

Unsere Erfahrung wird von Zeit getrieben und scheint sich im Kreis zu drehen wie ein großes Rad, das immerzu in Bewegung ist. Dieses Rad entsteht aus den verschiedenen Arten, auf die wir die Welt wahrnehmen, auf sie reagieren und sie interpretieren und es dreht sich vom Moment unserer Geburt bis zum Zeitpunkt, an dem wir aufhören zu existieren. Wenn un-

sere Sinne sich entwickeln und wir lernen, zu sprechen und Objekte um uns herum zu identifizieren, wird unsere Erfahrung dichter und gewinnt an Triebkraft. Es wimmelt von Ablenkungen; die Sinne bewegen sich zu ihnen hin und der Geist folgt ihnen. Weil die Sinne so unterschiedlicher und immer intensiverer Stimulation ausgesetzt sind, werden sie immer schneller. Sie schütten Eindrücke in den Geist aus, die ihn mit Gedanken, Wünschen und Erwartungen überfüllen. Wir werden von diesen Gedanken und Wünschen vorangetrieben, treffen auf immer mehr Komplexität und Verwirrung und entfernen uns immer weiter vom Ursprung unseres Seins.

Wir können zwar sagen, dass wir selbst das Rad unserer Erfahrung erschaffen, nicht aber, dass wir seine Meister sind. Wenn wir nicht verstehen, wie Geist und Sinne zusammenarbeiten, sind wir einfach unserer Erfahrung unterworfen, sowohl der Schönheit, die wir willkommen heißen als auch der Verwüstung, die wir fürchten. Was auch immer unsere Wünsche und Erwartungen sein mögen – wir kommen nicht umhin, uns immer wieder im Kreis durch alle Jahreszeiten der Erfahrung zu drehen: die Langeweile und Apathie des Winters, die Frische des Frühlings mit seinen Gewittern und Regen, die Wärme und sengende Hitze des Sommers und die Stille und die ersten Fröste des Herbstes. In die Höhen unserer Erfahrung emporgehoben und durch ihre Tiefen entmutigt, reagieren wir auf die physische Welt, auf andere lebende Wesen und die Umstände, die in unserem Leben auftauchen.

Dieses Rad der Erfahrung dreht sich für alle Menschen, erschafft jedes persönliche Universum und bringt individuelle Wirklichkeiten und spezifische eigentümliche Erfahrungen hervor. So als ob wir uns gegen die wachsende Komplexität und gegen die machtvolle Bewegung der Zeit schützen wollten, halten wir uns alle – Verwandte, Freunde und Feinde – eng an unsere eigene Seinsweise, unsere persönlichen Werte, unseren religiösen Glauben, Philosophie und Lebensstil.

Ähnlich wie Individuen haben auch Zivilisationen ihre eige-

ne Weise, sich in der Welt zu manifestieren, und ihre eigenen Ansichten und Werte. Wir nehmen auf allen Ebenen, vom kleinsten Atom bis hin zum Makrokosmos des ganzen Universums, an einem großen kosmischen Drama teil, mit unzähligen Rädern aller Größen, die sich in alle Richtungen gleichzeitig drehen, die sich spiegeln und überschneiden in Raum und Zeit. Keines kann sich bewegen oder die Richtung wechseln, ohne dabei andere zu beeinflussen. Reibung ist normal, entzündet Konflikt zwischen Menschen, innerhalb der Gesellschaft, zwischen Nationen und in der Welt der Natur. Wir können nicht vorhersagen, wann Freundschaft sich in Hass, wann offene Kommunikation sich in kalten Krieg wandeln wird, wann Nationen sich um ein Prinzip sammeln werden, das Massenzerstörung rechtfertigt oder wann die Atmosphäre oder die Ozeane durch Unfälle oder Katastrophen verschmutzt sein werden.

Der Geist scheint unbegrenzte Möglichkeiten zu besitzen, das, was im Feld unserer Erfahrung erscheint, wahrzunehmen, zu interpretieren und zu bewerten. Unsere ererbte Art zu wissen hat eine Welt beispielloser Komplexität geschaffen, aber wir haben vielleicht nicht ernsthaft bedacht, wie grundlegend sich diese Komplexität auf Geist und Sinne auswirkt und was dies für die Zukunft menschlichen Seins bedeuten könnte. Der Geist weiß, wie er Weisheit hervorbringen kann, die zu Verwirklichung inspiriert, aber er ist jetzt darin verstrickt, Objekte zu erwerben und zu manipulieren, die nur vorübergehenden Wert besitzen. Wir haben viel Wissen über die äußere Welt angehäuft, aber die Probleme wuchern: *Lösungen* verbergen vielleicht nur das Ausmaß unserer misslichen Lage und bieten nur vorübergehende Erleichterung.

Der Geist bleibt jedoch ein unerschlossener Schatz grenzenlosen Wissens. Da die Welt heute näher zusammenrückt, ist es an der Zeit, nach innen zu schauen, die Funktionsweise des Geistes zu verstehen und den Geist zu nutzen, um nicht nur unser eigenes Leben, sondern auch das Leben der ganzen zukünftigen Menschheit zu bereichern. Es ist an der Zeit, neue Wis-

senshorizonte zu erforschen und Wissen zu entdecken, das unsere besten Eigenschaften aktiviert, unsere physischen Sinne auf ihrer tiefsten Ebene befriedigt und deren Fähigkeiten belebt, um uns mit Schönheit und Freude zu nähren. Wir haben jetzt die Gelegenheit, die Triebkraft von Zeit und Erfahrung zu erschließen, unser Festhalten an begrenzten Seinsweisen zu lockern und neues Wissen zu erwecken, das eine neue Wirklichkeit entstehen lässt.

Um die unendliche Kreativität des Geistes auf eine Art und Weise zu lenken, die unseren eigenen Interessen dient, müssen wir seine Forderungen nach Stabilität und Gleichgewicht anerkennen. Der Geist braucht einen Platz zum Ausruhen, ein Zuhause in den tiefsten Schichten unseres Seins, wo er seine wahren Eigenschaften kultivieren und zum Vorschein bringen kann: Liebe, Mitgefühl und Prajna, ein Wissen, das Inneres und Äußeres umfasst und alle Erfahrung in einem weiten Bedeutungsfeld vereint.

Durch seine Erleuchtung demonstrierte der Buddha, dass Prajnaparamita (die Vervollkommnung des Wissens) Herz und Geist des Menschen verwandeln und unsere gewöhnliche Daseinsweise in ein von Liebe und Mitgefühl erleuchtetes Buddha-feld umformen könnte. Der Geist hat die Macht, sich selbst von seinen Konditionierungen zu befreien, weite und großartige Gedanken hervorzubringen und allen Wesen Errungenschaften von dauerhaftem Wert zu bringen. Mit Erkenntnis als der Basis unseres Seins können wir unabhängiges Denken und Handeln üben und Verantwortung für ein weises Leben in der Welt übernehmen.

In diesen Essays werden Gedanken über den Geist, über menschliche Freiheit und die Übung des Wissens in Zeit und Raum reflektiert. Sie stammen aus Vorworten und Einleitungen zu Büchern in der *Nyingma-Psychologie*-Reihe, der *TSK*- und der *Perspektiven zu TSK*-Reihe, Artikeln der Zeitschrift *Gesar* und Interviews. Die Mitarbeiter von Dharma Publishing, die mit mir zusammen während all der Jahre daran ge-

arbeitet haben, unsere Bücher vorzubereiten, zu entwerfen und zu produzieren, baten mich vor Kurzem um die Erlaubnis, diese Essays in einer eigenen Publikation zusammenzufassen, um dieses Material weiter zugänglich zu machen.

Ich hoffe, dass die Gedanken, die in dieser Sammlung Ausdruck finden, eine tiefergehende Untersuchung des menschlichen Geistes anregen. Möge diese Suche das Licht des Dharma einladen, immer strahlender zu scheinen, unseren Pfad zu erhellen, die Wolken der Verwirrung zu vertreiben und den Geist zu befreien, um auf erstaunlich neue Weise zu denken.

¹ TSK: Entspricht *Time, Space, and Knowledge* (deutsch als: *Raum, Zeit und Erkenntnis*, München 1983) und ist unter Übenden eine geläufige Bezeichnung der Vision. (Anmerkung der ÜbersetzerInnen.)