

Die Freude des Seins

*Vertiefende Kum Nye Übungen
zur Entspannung, Integration &
Konzentration*



Tarthang Tulku

Dharma



Publishing

Herzlichen Dank allen, die geholfen haben, das Buch zu übersetzen, zu korrigieren, zu gestalten und zu finanzieren.

Die Originalausgabe erschien 2006 unter dem Titel „The Joy of Being“ bei Dharma Publishing, 35788 Hauser Bridge Road, Cazadero, CA 95421, USA. www.dharmapublishing.com

Copyright © 2010 Dharma Publishing Deutschland
Siebachstr. 66, 50733 Köln

Autorisierte Übersetzung ins Deutsche von
Dharma Publishing Deutschland
www.dharmapublishing.de

Für die Überlassung der Fotos danken wir dem Instituto Nyingma do Rio de Janeiro.

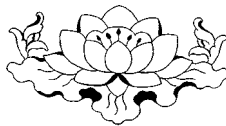
Deutsche Erstausgabe 2010
ISBN 978-3-928758-27-7

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbiografie; detaillierte bibliografische Daten sind abrufbar unter www.d-nb.de

Satz & Layout: Gewidmet Dr. Norbert Braunagel
Druck: Westermann Druckerei Zwickau GmbH
Printed in Germany

*Erfahrenen Kum Nye-Praktizierenden und Lehrenden
in der ganzen Welt gewidmet.*

*Mögen sie besonderen Erfolg erfahren mit den vertiefenden
Übungen, die in diesem Buch vorgestellt werden. Mögen sie innere
Freude, Frieden und Bedeutung finden, während sie Meister von
Kum Nye werden.*



Inhalt

Einleitung	16
Das Bedürfnis zu SEIN	18
Zur Nutzung dieses Buches: Hinweise des Herausgebers	22
Teil Eins ~ Die Arbeitsgrundlage	25
Kum Nye ist Leben	27
Unsere menschliche Verkörperung	30
Nama Rupa	31
Physische Geburt	32
Gestalt und Form	33
Bewegung und Beschränkungen	33
Die Geburt des Selbst	34
Regeln und Bestimmungen	35
Heilen durch Freude	36
Uns auf Entspannung einstimmen	38
Eine empfohlene Routine	39
Übung zur Reinigung	39
Morgenübungen	40
Die Sieben Gesten	42
Ein neues Zuhause der Gefühle erschaffen	45
Stimmen und Einstimmen	47
Tu's einfach jetzt!	47
Schmerz und Emotionalität erleichtern	49
Übung: Abstand schaffen	50
Sich an Freude erinnern	50
Wie Mitgefühl genährt wird	51
Kum Nye verkörpern	53
Die Essenz des Fühlens berühren	54
Der Nutzen, reichhaltige Tiefen des Fühlens zu kultivieren	55
Teil Zwei ~ Atem	57
Atem, Energie, Gefühl	59
Grundlegende Achtsamkeit des Atems	60
Das Fühlen erwecken	61

Den Fluss der Gefühle energetisieren	62
Innen und Außen verbinden	63
Körper und Atem in Einklang bringen	64
Körper und Atem beruhigen	64
Den Atem regulieren	66
Mit Hilfe des Atems gegenwärtig sein	68
Kurzer Atem	68
Langer Atem	69
Vertiefung durch den Atem	70
Sich Einschwingen auf das Feld der Wahrnehmung	72
Ein Weg der Transformation	73
Teil Drei ~ Sinne und Wahrnehmung	74
Glück aus dem Inneren hervorbringen	76
Das System umbauen	79
Das System einschätzen	81
Ändere das Programm!	83
Unsere physischen Sinne abstimmen	86
Entspannen und heilen	87
Stelle dich auf alle Jahreszeiten und Situationen ein	88
Sehen ~ das Auge	89
Benutzer, nicht Wissende	91
Öffnen und Entspannen	93
1 Nur-Sehen	93
2 Das Sehen öffnen	95
3 Panoramisches Sehen	95
Klang ~ das Ohr	97
Stadien der Öffnung	98
1 Nur-Hören	98
2 Panoramisches Hören	98
3 Stille von Klang	99
Klang und Bedeutung	99
Fühlen ~ der Körper	101
1 Druck lindern	102

2 Starke Energien beruhigen	103
3 Dem Fühlen erlauben, Meditation zu berühren	104
Schmecken ~ die Zunge	105
1 Eine Opfergabe des Geschmacks	106
2 Heilender Geschmack von Kum Nye	106
3 Dein Sein nähren	107
Geruch ~ die Nase	108
1 Sich auf Wohlgerüche einstimmen	109
2 Wohlgerüche und Fühlen	109
Geist und Wahrnehmung	111
Wahrnehmungen erzwingen Reaktionen	112
Wie wir uns mit Gefühlen und Emotionen identifizieren	113
Ich weiß, was ich meine	114
Der Spiegelsaal des Geistes	115
Das unabhängige Reich des „Ich“	115
Die Macht der Vorstellung	116
Zersplitterte Wahrnehmungen	117
Unvollkommene Verständigung	118
Wie man das Muster ändern kann	119
Den Saft der Erfahrung gewinnen	122
Von der Wahrnehmung zur Wirklichkeit: Ein blockierter Pfad	123
Sprache: ein gemischter Segen	124
Worte mit Erfahrung verwechseln	127
Orte der Wahrnehmung	129
Sich in das Feld der Wahrnehmung einstimmen	130
Grundlegend: Die Energie von Gefühl berühren	131
Weiterentwicklung: Mit der inneren Energie von Gefühl arbeiten	132
Fortgeschritten: Innere Energie des Gefühls umformen und ausdehnen	132
Die Falle der Argumente	133
Unruhe auflösen	135
Die Energie von Negativität nutzen	135
Gib Körper, Geist und Sinnen Erleichterung	136
Karte der Sechs Sinne	137

Teil Vier ~ Den Geist massieren	138
Übungen für den Geist	140
Geist-Bewusstsein	141
Druck der Polarität	142
Den Geist auf Freude ausrichten	146
Verkörperung von Schönheit	147
Was Kum Nye lehrt	148
Den Geist zu unserem Freund machen	151
Den Geist zu unserem Gefährten machen	153
Die positive Energie von Gedanken berühren	154
Das Wissen, das wir brauchen	156
Über Kum Nye hinaus	157
Zwei Hindernisse bei der Verwirklichung	159
Große Glückseligkeit: Der Weg des Bodhisattva	159
Unsere Grundlage finden	160
Die Grundlage kultivieren	161
Mit anderen teilen	163
Die wirkende Kraft der Bewusstheit hervorbringen	165
Die wirkende Kraft der Wahrnehmung erkennen	165
Bedeutung herstellen	166
Das Feld der Bewusstheit öffnen	168
Achtsame Wachheit	170
In Bewusstheit hinein entspannen	170
Sich der Ruhe hingeben	172
Geschichten, die wir erzählen	175
Wie Muster des Geistes die Meditation behindern	176
Die Tore zur Meditation öffnen	177
Segnungen da sein lassen	179
Kum Nye-Erfahrung entwickeln	180
Teil Fünf ~ Vertiefende Kum Nye-Übungen	183
Allgemeine Richtlinien für die Übungen	184
Gruppe Eins ~ Körper und Geist integrieren	185
Sitzhaltung im halben Lotussitz	186
Energie freisetzen	187
Energie befreien	188

Gefühle einladen	190
Gleichgewicht von Körper und Geist	191
Gefühle verbinden	192
Den Fluss öffnen	194
Geist und Körper im Raum	196
Geist und Körper berühren sich	198
Gruppe Zwei ~ Raum umfassen	199
In den Raum entspannen	200
Inneren Raum heilen	201
Festigkeit lösen	202
Magie der Hände	204
Raum hervorrufen	206
Das Herz des Raumes berühren	207
Raum der Freude	208
Gruppe Drei ~ Innere Energie anregen	209
Blockaden lösen	210
Energie ausdehnen	212
Grund der Energie	217
Energie kreisen	218
Energie öffnen	222
Energie ausüben	224
Umfassen und emporheben	226
Frei aufsteigende Energie	228
Gruppe Vier ~ Ganzheit ausdehnen	229
Positionen auflösen	230
Körper des Rhythmus	234
Das Herz erwecken	238
Flexibilität üben	240
In der Zeit sein	242
Durchscheinende Ganzheit	244
Gruppe Fünf ~ In Harmonie bringen	249
Innen und Außen in Harmonie bringen	250
Gegensätze in Harmonie bringen	254
Bilder loslassen	257
Widerstand lösen	258
Vibrierende Harmonie	260

Negativität loslassen	263
Gruppe Sechs ~ Präsenz öffnen	265
Geist und Körper öffnen	266
Schönheit freisetzen	272
Freude ausdehnen	274
In Raum hineinfließen	276
Präsenz schaffen	278
Langzeit-Praktizierende sprechen über Kum Nye	286
Empfohlene Lektüre zu Geist und geistige Ereignisse	291
Kurse und Retreats an Nyingma Zentren	292
Glossar	294
Index	298



Einleitung

Kum (sKu) bezieht sich auf den Körper, im Sinn von verkörpertem Sein. Die Bedeutung des Wortes geht über unsere physische Form hinaus und bezieht alle Aspekte unseres Seins mit ein und ebenso alle Wege, auf denen wir uns als Verkörperung authentischer Existenz entwickeln und nähren können. Nye (mNye) bedeutet Massage oder Übung, die heilt, integriert und belebt. Zusammen beziehen sich die Worte Kum Nye auf Massage, Körperhaltungen und Übungen, die uns in die Lage versetzen, uns in unserer Verkörperung wohlfühlen und uns inspirieren, die vollständige Kapazität von Körper und Geist, Sinnen und Herz zu wecken.

Die Körperübungen von Kum Nye sind nur die äußere Form einer ganzheitlichen Vision menschlichen Seins. Ihr wahrer Wert liegt in ihrer Fähigkeit, Energie anzuregen, die Körper und Geist in einem Kontinuum von Freude und Wertschätzung miteinander verbindet. Indem wir Kum Nye meistern, lernen wir, wie wir von allen Formen der Erfahrung profitieren können; wir gewinnen Vertrauen, das sich auf Selbsterkenntnis gründet und wir errichten ein Fundament von Freude, das uns in unserem ganzen Leben unterstützen kann. Wir lernen, was es bedeutet, vollständig in uns selbst zu sein: Wir entdecken, was es bedeutet, zu SEIN.

Kum Nye war schon zu Zeiten der frühen Schüler Buddhas bekannt und wurde späteren Praktizierenden des Yoga weitergegeben. In Tibet war es nicht immer üblich. Im Westen ist es vor allem bekannt als eine

Massageart, aber es schließt ebenso einfache Körperhaltungen und Streckübungen mit ein, die von ihrer Natur her Yogaübungen sind, wobei die wesentliche Ausrichtung innerlich stattfindet.

Die Übungen, die in den früheren Büchern zu Kum Nye vorgestellt wurden (*Selbtheilung durch Entspannung* und *Tibetische Entspannung*, beide von Tarthang Tulku) konzentrieren sich auf die körperlichen Aspekte unseres Seins, indem sie Massage, Atemübungen, Körperhaltungen und Bewegungsübungen nutzen, um den Körper zu entspannen und zu beleben. *Die Freude des Seins* geht tiefer in die inneren Aspekte unserer Verkörperung hinein. Es betont die innere Massage durch das Fühlen und benutzt die Sinne, um unsere Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu berühren, zu schmecken und zu erkennen wieder zu beleben und somit die Grundlage für ein befriedigendes und sinnvolles Leben zu schaffen. Es will uns helfen, uns in unserer Verkörperung zu Hause zu fühlen, damit wir seine inneren Schätze würdigen können und inspiriert werden, sie weiter zu kultivieren.

Da jede/jeder ohne viel Philosophie oder Theorie beginnen kann, diese Schätze zu entwickeln, ist Kum Nye ein wirkungsvoller Weg, um Meditation zu praktizieren. Entspannung, die es dem Herzen erlaubt, sich zu öffnen, und ermöglicht, dass Meditation sich auf natürliche Weise manifestiert, ist für Praktizierende im Westen besonders hilfreich. Wenn du diese Übungen praktizierst, werden die Sinne, der Geist und das Bewusstsein vertrauter werden mit dem Gefühl von Glückseligkeit – dem reichen Nektar der Energie, die unbehindert durch einen vollkommen entspannten und ausgeglichenen Körper fließt. Glückseligkeit heilt das Herz, wenn es durch Ängstlichkeit und Schmerz bedrückt ist, und beruhigt den gestressten und konfliktbeladenen Geist. Wenn Glückseligkeit Teil unseres Seins wird, werden Körper und Geist zusammenarbeiten, wenn du meditieren möchtest, und du musst nicht so sehr mit körperlichen und geistigen Ablenkungen kämpfen. Bevor du also meditierst, entspanne dich tief und benutze Kum Nye-Übungen, um in Kontakt zu kommen mit glückseligen Zuständen. Wenn Glückseligkeit dann ihr Ziel erreicht hat, lass sie los und ruhe in der entspannten Stille der Meditation. Wenn du abhängig wirst vom Gefühl der Glückseligkeit und es dir widerstrebt, es gehen zu lassen, wirst du eine qualifizierte Lehrerin (oder einen qualifizierten Lehrer) brauchen, die (der) dir hilft, dich darüber

hinaus und in den tiefen Strom von Samadhi zu bewegen.

Die Art und Weise, wie Kum Nye Körper, Sinne und Geist entspannt, kann uns in die Kraft und Schönheit des spirituellen Weges einführen. Die Fülle von Freude inspiriert zur Großzügigkeit des Herzens und zum Wunsch, anderen Freude zu bereiten. Freude ruft Freude hervor: Sind wir freudig in unserem eigenen Sein, erfreuen wir uns an den positiven Leistungen anderer und ihre Freude wird spontan zu unserer eigenen. Das Leiden anderer berührt unser Herz direkter und weckt Mitgefühl und den Wunsch nach Wissen, das heilt und inspiriert. Liebe wächst über das Selbst und die Verpflichtung hinaus und manifestiert sich mehr in unseren Handlungen. Freude stabilisiert sich zu Gleichmut, der Angst beseitigt und Selbstverpflichtung bestärkt. Auf diese Weise kann der Nutzen von Kum Nye die Grenzen unserer spezifischen Verkörperung überschreiten und Verdienste hervorbringen, die alle Wesen erheben.

Das Bedürfnis zu SEIN

Im Allgemeinen zwingt uns die Unfähigkeit, uns in uns selbst vollständig zu fühlen, einfach zu SEIN, dazu, viel Zeit damit zu verbringen, auf ruhelose, hungrige Weise nach etwas zu suchen – Freunde, Ablenkungen, Wohlgefühl, Unterhaltung – sogar nach Wissen. Wie auch immer wir unsere Motivation erklären, die Ursache dieser Ruhelosigkeit kann oft auf einen Mangel an Zufriedenheit zurückgeführt werden. Die meisten von uns erreichen irgendwann einen Punkt, an dem sie feststellen, dass etwas in ihrem Leben fehlt.

Kum Nye kann unser ganzes Sein ins Gleichgewicht bringen, integrieren und energetisieren, dabei klarere Wege der Kommunikation zwischen Sinnen, Körper und Geist öffnen und ein Gefühl von Ganzheit und Ruhe einladen, das sehr erfrischend ist. Wenn alle Aspekte unseres Seins harmonisch nebeneinander bestehen und jeder den anderen unterstützt und ergänzt, wird unsere innere Umgebung glücklicher; unsere Gefühlsstimmungen sind im Allgemeinen heller und freudiger, und unsere Interaktionen mit anderen sind beständiger angenehm. Wenn Körper und Geist sich in vollkommenem Gleichgewicht befinden, fühlen wir uns vollständig und ganz: nichts fehlt. An diesem Punkt antworten wir

vielleicht auf eine neue Vision der menschlichen Bestimmung und gehen den nächsten Schritt auf unserem spirituellen Weg.

Der Körper, das Gefährt, das unser Leben unterstützt und erhält, ist unser intimster Freund, und wir sollten alles nur Mögliche tun, um ihn gesünder und glücklicher zu machen. Der Geist ist ebenso unser ständiger Begleiter; was immer er fühlt, fühlen auch wir, und daher bringt es besonderes Vergnügen, wenn wir ihn mit Glückseligkeit nähren. Wenn du fragst: „Wie soll das möglich sein, unserem Geist nach Belieben Glückseligkeit zu bieten?“, ist die Antwort für uns so nah wie unser eigener Körper, der Atem und die Sinne. Wir können jetzt handeln, um unsere Augen auf Schönheit auszurichten, die Ohren auf die Qualität von Klang, die Nase und Zunge auf die Feinheiten von Duft und Geschmack und den Körper auf seine eigene lebendige Energie. Dann können die Sinne dem Geist, der vor Langeweile dumpf ist oder von negativen Gedanken und Emotionen gefesselt, Licht und Freude bringen. Der Geist wird freudvoll, Bewusstheit dehnt sich aus und das Festhalten an Negativität verliert sich. Ist der Geist zufrieden, wird sogar das Ego milde; frei vom Bedürfnis sich zu schützen, sich seiner selbst zu vergewissern und sich zu verteidigen, entwickelt es die Schönheit der Bescheidenheit.

Kum Nye kann dein Geschenk an dich selbst sein, deine Geste der Dankbarkeit für deine Verkörperung und für all die Zellen und Körpersysteme, die es dir ermöglichen, die Freude am Lebendigsein zu erfahren. Da jeder Mensch Glückseligkeit braucht und Entlastung von den Frustrationen eines geschäftigen und oft sinnlosen Lebens, hoffe ich, dass du dich einsetzt zum Wohle anderer und ihnen auch Freude widmest. Das zu tun wird die Wohltat deiner Bemühungen sehr vergrößern.

Wenn du Kum Nye in deine tägliche Routine mit hinein nimmst, kannst du viele seiner Körperhaltungen und Übungen ausführen, während du deinen täglichen Aktivitäten nachgehst, während kurzer Pausen bei der Arbeit oder morgens und abends. Wenn du dann schwere Zeiten erlebst, wirst du über Wissen und Techniken verfügen, die dir helfen werden, besser zurechtzukommen.

Was auch immer du tust, eines Tages wirst du vielleicht lernen, dass es möglich ist, dein Sein in einer flexibleren Art zu gestalten. Wenn du die Fähigkeiten deiner Sinne entwickelst, wirst du vielleicht deine täglichen Aktivitäten in einem schöneren Licht wahrnehmen. Wenn du deinen

Geist mit Freude nährst, wirst du vielleicht Wege finden, deine Einstellungen zu transformieren und neues Wissen und neue Techniken anzuwenden, die Leichtigkeit ins tägliche Leben und in die Arbeit bringen. Was immer du tust, kann zu einer Kum Nye-Übung werden, die die Vorstellungskraft und Kreativität anregt.

Dieses Buch ist meine Art, meine Gedanken mit dir zu teilen. Ich habe lange überlegt, wie ich vertiefende Aspekte von Kum Nye auf eine praktische Weise vermitteln kann; eine Weise, die Menschen im täglichen Leben nützt und die diejenigen unterstützt, die gerne tiefere Ebenen der Meditation erreichen möchten. Vor kurzem habe ich mit Betty Cook daran gearbeitet, meine Ideen zu diesem Buch zusammenzufassen. Dabei habe ich Übungen hinzugefügt, die entwickelt wurden, um ein Gefühl für die körperlichen, sinnlichen und geistigen Erfahrungen zu vermitteln, die durch Kum Nye möglich sind.

Obwohl eine gewisse Orientierung hilfreich ist, können Worte allein dich nicht mit Kum Nye verbinden. Es ist die Praxis, die dir die unmittelbare Erfahrung bringt; und es ist die Erfahrung, die dich befähigt, die Qualität deines Lebens zu transformieren. Da der Nutzen von Kum Nye sich mit regelmäßiger Praxis ansammelt, ist es wichtig, dass du etwa alle drei Monate vier oder fünf Übungen aus diesem Band auswählst und dich dazu ermunterst, mindestens zweimal täglich eine oder zwei davon zu üben. Erinnere dich bei allem, was du tust, dass Kum Nye deine Rüstung gegen Negativität ist, die dich von innen heraus belastet oder durch andere auf dich einwirkt. Es ist Wissen, das du durch Achtsamkeit meistern und aufrechterhalten kannst.

Wenn du schließlich mit dem Weg von Kum Nye, Gefühle und Empfindungen zu intensivieren, vertraut bist, wirst du keine Erinnerung mehr benötigen – Entspannung wird auf natürliche Weise entstehen, weil du das Wissen und die Einstellungen, die du durch Kum Nye kultiviert hast, verkörperst. Wonach immer du suchst – nach Macht, nach positiven Gefühlen, nach einem Gefährten, oder nach Liebe – sie sind alle nichts im Verhältnis zum Reichtum des Geistes, den Kum Nye dir geben kann. Es ist nicht notwendig, auf das, was du schätzt, zu verzichten oder es aufzugeben. Du kannst allen Manifestationen des Geistes Raum geben und Freude gewinnen aus allem, was du tust.

Deine Körper/Geist-Verkörperung ist dein persönliches Schatzhaus, eine Quelle wunderschöner Gefühle und tiefer Zufriedenheit. Wenn du ihren Wert schätzt und lernst, wie du sie gut nähren kannst, wird Kum Nye dir zeigen, wie du ins Herz deines Seins eintreten und deine inneren Reichtümer vollständiger entwickeln kannst. Kum Nye wird die Freude des Seins wecken; Kum Nye wird dich nach Hause bringen.

In den vergangenen 20 Jahren haben diejenigen, für die Kum Nye zu einem Teil ihres Lebens wurde, positive Erfahrungen gemacht. SchülerInnen, die Kum Nye am Nyingma Institut in Berkeley gelernt haben, haben eine Ausbildung als Kum Nye-LehrerInnen absolviert und bieten nun Kum Nye-Programme in Argentinien, Brasilien, Deutschland und Holland an. Einige dieser Langzeit-Übenden haben vor einiger Zeit ihre Wertschätzung für Kum Nye in kurzen Kommentaren geäußert; sie sind am Ende des Buches (siehe Seite 286 ff.) eingefügt.

Das Buch Kum Nye Relaxation (deutsch: *Selbsteilung durch Entspannung*) wurde in der ganzen Welt in 15 Sprachen veröffentlicht. Eine Ausgabe mit Photos und dem Titel *Tibetan Relaxation* (deutsch: *Tibetische Entspannung*) wurde auf Englisch, Holländisch, Französisch, Deutsch und Portugiesisch herausgegeben. Ich hoffe, dass *Die Freude des Seins* neue Praktizierende inspiriert und erfahrene Übende ermutigt, ihr Herz durch Kum Nye unmittelbarer berühren zu lassen. Mögen diese Beiträge deine Praxis inspirieren und deine Reise durchs Leben erleichtern.

Tarthang Tulku
Odiyan, 1. August 2005

Zur Nutzung dieses Buches: Hinweise des Herausgebers

Die Aufsätze/Abhandlungen und Übungen in diesem Buch sind in vier Hauptteile gegliedert: „Die Arbeitsgrundlage“, „Atem“, „Sinne und Wahrnehmung“ und „Den Geist massieren“. Die Kapitel darin sind im Allgemeinen kurz, einige von ihnen haben verschiedene Untertitel, die verschiedene Aspekte des Hauptthemas darlegen. Obwohl die Anordnung der Themen und Übungen nicht unbedingt aufeinander aufbauen, ist es ratsam, das Buch von Anfang bis Ende durchzulesen, bevor du einen bestimmten Teil als Schwerpunkt auswählst.

Es ist hilfreich, das ganze Buch – auch die Teile, die nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet sind – als Übung für den Geist zu betrachten. Du hast vielleicht den Eindruck, dass die Zielsetzung mancher Teile nicht sofort klar ist, und vielleicht erfordert es mehrmaliges Lesen und eingehendes Studium, um den Wert dieser Zeilen zu schätzen. Aber wenn du dich ihnen mit offenem Geist annäherst und dich immer wieder in der gleichen Weise herantastest, wie du es mit einer körperlichen Übung machen würdest, ist es wahrscheinlich, dass deine Bemühungen reich belohnt werden.

Einige LeserInnen mögen gerne der Reihenfolge der Übungen folgen, wie sie hier im Buch angegeben ist; für andere wird es nützlicher sein, ihren Interessen zu folgen. Einige Übungen, die zunächst im ersten Kumenye-Buch vorgestellt wurden, sind hier ebenfalls aufgenommen, weil sie in einer Übungssequenz eine Rolle spielen. Wenn du ein/e erfahrene/r Übende/r bist, kannst du andere Übungen deiner Wahl hinzufügen. Sei ermutigt, dein eigenes Programm zu entwickeln, das du über mehrere Monate durchführen kannst.

Sinneswahrnehmung ist ein wichtiges und komplexes Studium und wurde in buddhistischen Abhandlungen des Abhidharma sehr detailliert erforscht. Da die Traditionen variieren, ist es hier nicht möglich, in spezifische Details zu gehen und traditionelle Terminologien einzubringen. Aber ein kurzes Diagramm der Begriffe und Kategorien der sechs Sinne, wie sie in den tibetischen Traditionen definiert sind, findet sich auf Seite 137. Eine kurze Liste empfohlener Literatur hierzu für die Leser, die mehr wissen möchten über den Geist und geistige Ereignisse, findet sich auf Seite 292.

Obwohl die Kapitel über die sechs Sinne (Seite 74 bis Seite 137) frei sind von technischen Begriffen, stellen sie allgemeine Gedanken zu den Sinnesorganen und zum Wahrnehmungsprozess vor, die bei der Kumbhaya-Praxis hilfreich sein können. Im Kapitel über den Körper werden insbesondere Gefühle allgemeiner behandelt als sie im traditionellen Abhidharma behandelt werden, wo unterschieden wird zwischen Empfindungen, Gefühlen, Gefühlstönen und den verschiedenen Kategorien von Emotionen.

Wo westliche Systeme unterscheiden zwischen den physischen Sinnen und dem Geist, fassen buddhistische Traditionen im Allgemeinen die physischen Sinne und den erkennenden Aspekt des Geistes zusammen und bilden in der Summe sechs Sinne. Im westlichen Verständnis betrachten wir den Geist gewöhnlich nicht als ein Sinnesorgan. Buddhistische Abhidharma-Lehren benennen verschiedene Aspekte des Geistes, bestimmen ihre Funktion und unterscheiden verschiedene Ebenen von Bewusstsein.





Kum Nye ist unser größter Schatz, und wir haben ein Recht, diesen zu kultivieren und zu verkörpern; er ist ein Erbe, das durch unsere Einstellungen und Haltungen wieder belebt werden muss. Aufgrund des Wissens, das in Kum Nye bewahrt wird, ist der Buddha ein Symbol universellen Friedens und der Dharma ein Symbol für Heilung und Transformation. Wir können dieses Wissen nicht sterben lassen.

— *Tarthang Tulku*

Teil Eins

Die Arbeitsgrundlage





Auf der ganzen Welt gibt es nichts Wichtigeres, als die Kostbarkeit unserer menschlichen Verkörperung wertzuschätzen und zu tun, was wir können, um Gesundheit und Glück für uns und andere zu vermehren.

Diejenigen unter uns, die in den verwirrenden Strömungen des modernen Lebens gefangen sind, neigen vielleicht dazu, diese Priorität beiseite zu stellen, bis sie krank werden oder erschöpft sind. Aber hier kann Kum Nye besonders hilfreich sein. Diese Übungen erwecken das Wissen, das wir benötigen, um unser Leben zu bereichern und der ganzen Menschheit zu nützen, und sie sind dabei leicht in unsere tägliche Routine einzubauen. Wenn du dich selbst liebst und wenn du andere liebst, wird die Belohnung für dein Üben größer sein, als du es dir vorstellen kannst.

Es ist also wichtig, dass wir uns sehr bemühen, dieses Wissen zu entwickeln und es anzuwenden. Das kannst du tun, indem du dich täglich erinnerst: Es gibt Schönheit, die du noch nicht gesehen hast. Es gibt Klang, der das Bewusstsein in himmlische Sphären versetzt. Es gibt Düfte, die köstlicher sind als das seltenste Räucherwerk. Es gibt Freude, die über Ekstase hinausgeht und den Keim von Leiden auflöst. Du verdienst es, all diese Schätze zu erleben und ihre Bedeutung der ganzen Menschheit gegenüber zu vertreten.



Kum Nye ist Leben

Kum Nye ist ein Weg, Körper und Geist zu entspannen, die Sinne zu wecken, uns selbst mit Freude zu nähren und eine ergiebige Grundlage für alle Aktivitäten des Lebens zu schaffen. Obwohl die Übungen, die hier vorgestellt werden, einfach beginnen – mit dem Körper im Mittelpunkt, breitet sich ihr Nutzen auf alle Aspekte unseres Lebens aus.

Was auch immer unser Interesse, unsere Beschäftigung oder unsere persönliche Situation ist, Kum Nye entwickelt unsere Fähigkeit, unser ganzes Sein zu heilen und zu energetisieren. Die Sinne werden erfrischt, subtile sinnliche Wahrnehmungen kultiviert und Zugänge zur Erfahrung geöffnet, die schon Yoga-Übende vergangener Zeiten genossen haben. Erfahrung sammelt sich an und vertieft sich, entfaltet Bedeutung, die ihren Ausdruck in einem Glücklichen findet, das die Qualität unserer Handlungen und das Verhältnis zu anderen verbessert. Auf dieser Grundlage entwickelt sich Meditation und enthüllt neue Dimensionen von Glückseligkeit, die weit über das hinausgehen, was wir uns jetzt vorstellen können. Diese Art von Wissen fehlt im modernen Leben, in dem Menschen Glücklichen damit gleichsetzen, Geld im Überfluss, Macht oder materiellen Besitz zu haben, einen außergewöhnlichen Job bzw. Arbeit, die man selbst für wichtig hält oder mit großem persönlichen Vergnügen macht. Sie haben vielleicht angenommen, den amerikanischen Traum zu leben, indem sie hart arbeiteten und materielle Ziele anstrebten, nur um zu entdecken, dass diese an sich weder Befriedigung noch Sinn bringen. Auch mit harter Arbeit mag der Weg zum Erfolg lang und mit Problemen übersät sein.

Diejenigen, die ihre materiellen Ziele erreichen, merken bald, dass ihre Zeit angefüllt ist von Arbeit und familiärer Verantwortung, vom Drang, materiellen Besitz zu erwerben und zu erhalten, und von einer verwickelten Anordnung sozialer und persönlicher Verpflichtungen. Obwohl es

immer leichter wird, die neueste Technologie zu besitzen oder Luxusartikel, die früheren Generationen unbekannt waren, sind viele Menschen weder wirklich glücklich noch zufrieden.

In jedem Bereich des modernen Lebens macht sich Mangel bemerkbar: Mangel an Geldmitteln, Mangel an Gelegenheit, Mangel an Freude und Befriedigung. Tag für Tag wird unsere Zeit eingenommen; jeder Moment scheint vorherbestimmt zu sein, jede Aktivität einem Zeitplan unterworfen. Sogar unsere Vergnügungen sind durch Zeitdruck bestimmt. Zeit scheint uns zu beherrschen und die Vitalität aus jeder Erfahrung herauszupressen.

Gleichzeitig gibt es Ablenkungen im Überfluss. Der Hunger nach Empfindung oder vielleicht nach Entkommen bringt viele dazu, ihren Körper noch weiter zu missbrauchen, indem sie sich Exzessen hingeben, die ihr Leben noch komplizierter machen. So intensiv diese Freuden auch sein mögen, sie neigen dazu, kurzlebig zu sein und die drängende Intensität von Verlangen zu verstärken. An einem bestimmten Punkt stellen wir vielleicht fest, dass wir in unserem Leben nicht genug Vergnügen bekommen.

Kum Nye weckt Freude und hilft uns, das Leben lebenswert zu machen. Diese Körper- und Atemübungen, Massagen und geistigen Übungen fördern die Gesundheit von Körper, Geist und Seele und befähigen uns, eine positive und produktive Lebensweise zu schaffen. Wir lernen, wie wir durch einfache Körperhaltungen und Bewegungen die Nerven und Energiezentren des Körpers (Chakren) stimulieren können. Blockaden werden aufgelöst und Chakren öffnen sich; belebende Ströme von Energie fließen durch sie hindurch zu den Sinnen und von diesen zurück und unterstützen die Vitalität, Kreativität und Ganzheit, die den Überfluss des menschlichen Geistes ausdrücken.

Wenn wir die Fähigkeiten unserer Sinne entwickeln, können wir die Augen, die nach Schönheit verlangen, befriedigen, den Geist, der nach Sinn sucht, und das Herz, das sich nach Liebe sehnt, die nicht zu Enttäuschung führt. Wir können den Reichtum der Freuden erfahren, die unsere Sinne bieten können, sodass wir nie ängstlich oder allein sein werden, unbefriedigt oder deprimiert, voller Sehnsucht und auf der Suche nach etwas, das die innere Leere füllen könnte. Dann kann es möglich sein, die Fülle, die in unserer Natur liegt, auszudrücken: die Fülle des Lebens,