

WEGE ZUM GLEICHGEWICHT

Höhere Bewußtheit,
Selbsteilen und Meditation

TARTHANG TULKU



Besonderer Dank gilt all jenen, die durch ihre freundliche Mithilfe und finanzielle Unterstützung zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben, insbesondere Thomas Nuber für die Satzgestaltung und Dr. Jacques Schiltknecht für seinen finanziellen Beitrag.

CIP - Einheitsaufnahme der Deutschen Bibliothek:

Tarhang <Tulku>
Wege zum Gleichgewicht: Höhere Bewußtheit, Selbstheilen und
Meditation / Tarhang Tulku.
(Autorisierte Übers. aus dem Amerikan. vom Übers.-Team
der Nyingma Gemeinschaft). –
Münster: Dharma Publ. Deutschland, 1997
Einheitssacht.: Gesture of Balance <dt>
ISBN 3-928758-12-8

2. Auflage 2018

Copyright © 1997 by Dharma Publishing Deutschland, Münster
Alle deutschen Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder,
auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechts-
widrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Gesture of Balance*
1977 im Verlag Dharma Publishing, Berkeley, USA
© Dharma Publishing, Berkeley

Autorisierte Übersetzung aus dem Amerikanischen vom Übersetzerteam
der Nyingma Gemeinschaft, in Anlehnung an die Übersetzung
von Matthias Dehne, die 1989 im Sphinx Verlag erschienen ist.

Abbildungen:

S.191: Dorje Legpa, ein Beschützer des Buddha-Dharma
S.193: Stupa, Symbol reiner Bewußtheit

Druck: Print House DB GmbH, Sofia Bulgarien
Printed in Bulgaria

ISBN 3-928758-12-8

Inhalt

Einführung von Lama Anagarika Govinda	7
Vorwort von Dr. H. v. Guenther	13
Einleitung	17

ERSTER TEIL : SICH ÖFFNEN

Vergänglichkeit und Unzulänglichkeit	23
Ehrliches Beginnen	36
Verantwortung übernehmen	45
Das Herz öffnen	51
Mitgefühl erwecken	57

ZWEITER TEIL : ENTSPANNUNG

Gefühle ausdehnen	67
Körper, Atem und Geist	73
Heilung durch positive Energie	79

DRITTER TEIL : MEDITATION

Meditation entfalten	87
Gedanken beobachten	92
Angst umwandeln	96
Inneres Vertrauen gewinnen	102
Den Geist entdecken	109
Der natürliche Zustand des Geistes	114
Zum Meditationserlebnis werden	120

VIERTER TEIL : BEWUSSTHEIT

- Visualisation und Sehen 141
- Meditative Bewußtheit 153
- Ausgeglichenheit entwickeln 161

FÜNFTER TEIL : ÜBERLIEFERUNG

- Die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler 173
- Dem inneren Lehrer vertrauen 181

Hinweis

Kurse zum Thema des Buches werden vom
Nyingma Zentrum Deutschland e.V., Siebachstr.66,
50733 KÖLN, Tel. 02 21 - 58 90 474 veranstaltet.
www.nyingmazentrum.de · info@nyingmazentrum.de

Einführung

VON LAMA ANAGARIKA GOVINDA

(Ācārya, Ārya Maitreya Maṇḍala)

TARTHANG TULKU ist einer der wenigen geistigen Führer Tibets, dem es nicht nur gelang, die Botschaft des Ostens dem Westen zu vermitteln, sondern der auch imstande war, diese Botschaft im Westen Wurzeln schlagen zu lassen. Ursache seines Erfolges war, daß er nicht unerfüllbare Forderungen stellte (zum Beispiel die einer mönchischen Lebensweise, die von vornherein die Mehrzahl religiös strebender Menschen ausschließt), sondern trotz Beibehaltung seiner eigenen Kultur in Religion, Literatur und Kunst, kurz: aller Zweige tibetischer Tradition, die Kulturgüter des Westens respektierte, um aus der Verbindung beider Kulturen einen lebensfähigen Organismus zu bilden.

Wie ich schon bei früherer Gelegenheit sagte, hat Tarthang Tulku, der als mittelloser Flüchtling nach Kalifornien kam, in sieben Jahren das vollbracht, was alle buddhistischen Gesellschaften Europas in siebenzig Jahren nicht vollbringen konnten. Und das ist um so erstaunlicher, als er sich auf eine uralte Tradition stützt, deren Verarbeitung er mit aller Strenge fordert, um zunächst eine innere und äußere Disziplin herzustellen. Gleichzeitig machte er sie, ohne die Errungenschaften westlicher Kultur zu verwerfen, der östlichen Denkweise nutzbar, indem er das Beste des Ostens mit dem Besten des Westens verbindet und so eine Synthese menschlicher Bestrebungen schafft, die kein bloßer Synkretismus ist, sondern zu einer lebendigen Geisteshaltung wird.

Der wahre Prüfstein unserer Kraft und unseres Fortschritts ist die Fähigkeit, unsere Hindernisse und Emotionen in heil-

same Erfahrungen umzuwandeln. (S.158) und auf S.26 heißt es: ›Auch ein sogenannter spiritueller Mensch kann angenehm leben, sich an seiner Arbeit erfreuen, für seine Familie sorgen und in der Gesellschaft und der Welt erfolgreich sein.‹ – Diese Geisteshaltung wird möglich, wenn wir das menschliche Bewußtsein unvoreingenommen ergründen, wie dies sowohl in tibetisch-tantrischer als auch in der modernen Psychologie geschieht.

Ebenso wie sich die über ein Jahrtausend alte tantrische Psychologie Tibets gegen alle scholastischen Interpretationen zur Wehr setzte und zu einer Revolutionierung des Buddhismus führte – deren Folgen selbst heutzutage noch nicht übersehbar sind und den Buddhismus zu einer menscheitsumschließenden, universalen Anschauungsform machen –, so dürfen wir nicht Althergebrachtes unbesehen übernehmen, sondern müssen es nach eigener Einsicht und Erfahrung prüfen. Erst nachdem wir uns voll von der Richtigkeit und dem Wert der Tradition, des Überlieferten, überzeugt haben, können wir diese unserem eigenen Bewußtsein einverleiben. Es ist ein Charakteristikum des Buddhismus, daß er nicht auf einem bloßen Fürwahrhalten, einem blinden Glauben begründet ist, sondern auf eigenem Erleben; auf der durch Erleben gewonnenen Überzeugung. ›Um diese Lehren verstehen zu können, müssen wir sie an uns selbst erfahren und sie im Alltag prüfen.‹ (S.135) ›Sobald wir Sprache und Worte dazu gebrauchen, Vorstellungen zu schaffen, trüben wir damit automatisch den gegenwärtigen Augenblick und machen ihn faßbar. Wir haben dann nicht mehr die Möglichkeit, ihn unmittelbar zu erfahren.‹ (S.137) ›Sexualität kann sehr heilsam sein, wenn das Ich dabei nicht beteiligt ist. (Wenn sie) nicht an Besitzansprüche (...) gebunden (ist).‹ (S.124) ›Es reicht nicht, unsere Emotionen und körperlichen Empfindungen zu beobachten. Unsere Erfahrung an sich ist wichtig.‹ (S.126) ›Gleichzeitig können wir das Tor zu jedem unserer Sinne öffnen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Bewußtsein – im meditativen Zustand arbeiten sie

harmonisch. (S.133) ›Dadurch, daß wir diese Energien entwickeln, gehen die Ebenen unserer Erfahrung über den physischen Bereich hinaus. Schließlich erfahren wir sogar Geist und Materie als eins. (S.84) ›Wir haben die Möglichkeit, unseren Körper durch positive Energie neu zu erschaffen. (S.84) ›Leiden kann dann als positive Erfahrung gesehen werden. (S.32) ›Wenn wir den Tod betrachten, können wir darin einen natürlichen Übergang erkennen, eine natürliche Fortsetzung und kein absolutes Ende. (S.32)

Hier kommen wir zum Hauptproblem des tantrischen Buddhismus: der Verwandelbarkeit der fünf Skandhas von Prinzipien der Verhaftung an die physische Welt (als den fünf Stücken des Anhangens) zu den fünf Prinzipien der Verwandelbarkeit in die Eigenschaften der fünf Dhyani-Buddhas. Es scheint den Vertretern des Kleinen Fahrzeugs völlig entgangen zu sein, daß die gleichen fünf Skandhas die Grundlage eines Weltmenschen wie eines völlig erleuchteten Buddha sein können, womit es nur am Menschen selbst liegt, ob er die Skandhas zu weiterer Verstrickung oder zur endgültigen Erlösung aus dem Netz des Samsara verwenden will. Nach alter tantrischer Anschauung ist das, wodurch wir fallen, zugleich auch das Mittel, durch das wir uns wieder erheben können. Gift, wenn richtig angewandt, wird zum Heilmittel, wie wir aus der Medizin wissen. Alles hängt davon ab, ob wir es in der rechten Proportion und im rechten Zusammenhang verwenden. Selbst gesunde Speise, im Übermaß genossen oder in falscher Kombination, führt zu Krankheit. (Wir denken:) »Wem gehören diese Sinne? (...) Wer gehört zu diesem *Ich*? Wer sieht, hört und fühlt?« Wir erkennen nicht, daß dies alles Teile eines natürlichen Gesamtvorganges sind. Stattdessen treten wir dazwischen und sagen: »Ich sehe. Ich höre. Ich fühle.« Damit beginnt das subjektive Erfassen von Erfahrung in Begriffen. (...) So wird das Ego geboren. (...) Mit dem Ego entsteht also Getrenntheit und Abhängigkeit. So entwickelt sich theoretisch das *Ego*. (S.154) ›Jede Handlung des Körpers und des Geistes wird zur Offen-

barung und zum Ausdruck universeller Energie, die an sich äußerste Schönheit und Freude ist. < (S. 131) ›Meditieren Sie auf die einfachste, leichteste und unmittelbarste Weise. (...) Dieses *Selbst*, das sich einbildet zu meditieren, hindert uns an wirklicher Meditation. < (S. 132) Der Buddha wollte keine blinden Nachfolger, sondern verstehende Jünger, die weder aus Liebe noch aus Achtung vor seiner Persönlichkeit, sondern allein aus eigener Erfahrung ihm zustimmten.

Während alle Religionsstifter theistischer Systeme einen Glauben an ihre Person oder ihre Ideen voraussetzen, war es dem Buddha vorbehalten, seine eigenen Nachfolger zu einer kritischen Einstellung zu ermutigen. ›In reiner Bewußtheit gleicht unsere Meditation offenem Himmel, leerem Raum. Es gibt weder Subjekt noch Objekt. < (S. 154)

›Bestimmte furchterregende Formen erscheinen vielleicht vor uns – aber sie sollten uns keine Angst einjagen, sondern uns nur lehren, daß die von ihnen verkörperten Zustände Teil der Natur unseres Geistes sind und daß sie, wenn wir sie richtig nutzen, positive geistige Energie erzeugen können. Visualisation lehrt uns, unseren gesamten Geist zu nutzen. (...) Dem Geist muß nicht gesagt werden, wie er meditieren oder visualisieren soll; er tut es bereits auf vollkommene Weise. < (S. 152) ›Wenn die Visualisation sehr entspannt ist, geschieht *Sehen*, obwohl wir nicht notwendigerweise Bilder sehen werden. < (S. 149) ›Das *Sehen*, auf das wir uns beziehen, hat nicht unbedingt etwas mit physischem Sehen zu tun. *Sehen* bedeutet, den rationalen Verstand beiseite zu lassen, und gelöst und ausgeglichen zu bleiben. < (S. 131) ›Bewußtheit hat die Eigenschaft der Ganzheit. < (S. 149) ›(Deshalb) ist jeder einzelne Aspekt unserer Erfahrung kostbar. Es gibt nichts zu verwerfen. (...) der Geist hält sich selbst in Gang; das Fließen erneuert sich selbst. < (S. 151) ›Vergänglichkeit ist eine grundlegende Eigenschaft menschlichen Seins. < (S. 23) Diese Tatsache eröffnet dem Buddhismus einen Zugang zum Westen und damit zur ganzen Welt. Denn jedes Dogma ist eine Einschränkung, ein Sich-

Abschließen von Andersdenkenden und somit eine Fessel. Ein Erkenntnisssystem wie der Buddhismus setzt dem Denken keine Schranken und kann daher von aller Welt akzeptiert werden und sich jeder Kultur zwanglos einfügen, so wie eine wissenschaftliche Erkenntnis, deren Nachweisbarkeit jedem zugänglich ist. Buddhismus ist sozusagen die Wissenschaft vom Menschen. Da der Mensch aber nicht nur aus Intellekt besteht, sondern auch Gefühle und Emotionen hat, so umschließt die Wissenschaft vom Menschen nicht nur das Gedachte, das wir als ›geistig‹ bezeichnen, sondern auch das Körperliche, seine Sinnesreaktionen und alles, was wir als das ›Materielle‹ dem Geistigen entgegensetzen.

Er ist eine Weltanschauung, die sowohl das Religiöse als auch das Philosophische und Wissenschaftliche in sich birgt. Er ist die einzige Weltanschauung, die sich nicht mit einem hypothetischen Gott, insbesondere nicht mit einem Schöpfergott, sondern die sich mit dem Menschen beschäftigt, ohne deswegen das ›Göttliche‹ in dieser Welt zu leugnen. Der Buddhismus ist in Wirklichkeit eine Geste des Gleichgewichts, ein Führer zur Wahrnehmung, zur Selbstheilung und Meditation, wie Tarthang Tulku in diesem Buch sagt. ›Meditation bedeutet, einfach im gegenwärtigen Augenblick zu leben.‹ (S. 155) ›Klammern wir uns nicht länger an unsere Erfahrungen, so gehen wir über das *Ego* hinaus.‹ (S. 155) ›Doch Erleuchtung tritt nicht ein, da wir noch so sehr an unseren Begierden und Erwartungen hängen und unsere Bewußtheit nicht frei ist.‹ (S. 156) ›Wir brauchen (Wirklichkeit) nicht begrifflich festzulegen, denn wir *wissen* es unmittelbar. (...) Wir können entdecken, daß der menschliche Geist ein großes Potential und enorme Schätze in sich birgt.‹ (S. 146)

Wo Tarthang Tulku ungehindert seine Erfahrung sprechen läßt, weht ein frischer Wind durch die Korridore seines Geistes. Verschwunden sind die alten Vorurteile mönchischer Weltanschauung, die im Körper nur einen Haufen verwesender Materie und stinkender Fäulnis sahen und in der Welt eine An-

häufung von Abfall und einen Hexenkessel von Täuschungen, in dem sich alle Freuden in Leid und Verzweiflung verwandeln. Diese Vorstellung vom Körper und der Welt ist nicht das Resultat einer unvoreingenommenen Analyse, sondern eines tief verwurzelten Pessimismus, der seine Ursache im Unbefriedigtsein einer einseitigen und von allgemeinmenschlichen Kontakten abgeschlossenen Lebensweise hat. Nach tantrischer Auffassung ist unser Körper ein Spiegelbild des Kosmos, ein Tempel des Geistes, und wenn wir ihn durch falschen Gebrauch entweihen, so ist dies unsere Schuld, aber nicht die des Körpers. Daher haben die Nachfolger der Nyingma-Lehre von jeher die Heiligkeit der Familie aufrechterhalten und der menschlichen Verkörperung die Anerkennung erwiesen, die schon der Buddha ausdrückte, indem er lehrte: Die Menschwerdung ist die beste aller Verkörperungen, denn die Menschenwelt ist die Welt der Entscheidung, die einzige, in der sich ein freier Wille betätigen kann, ein seltener, schwer erreichbarer Zustand, den wir nutzen sollten. Tarthang Tulku hat uns in diesem Buch den Weg gewiesen, der auch für den heutigen Menschen gangbar ist, ohne daß er seinen Intellekt und seine Erlebnisfähigkeit opfern muß.

Vorwort

DIE in diesem Buch zusammengefaßten Aufsätze sind insofern ungewöhnlich, als sie buddhistische Anschauungen und buddhistisches Gedankengut vorstellen, ohne sich in Theorien über Buddhismus zu verlieren. Allein die Tatsache, daß wir in der westlichen Welt über Buddhismus reden, als handle es sich um ein starres System, das wir mit Hilfe abstrakter Begriffe erfassen könnten – oder gar sollten –, beweist, wie wenig Verständnis für andere Wertvorstellungen selbst in der heutigen Zeit vorhanden ist. Solche Wertvorstellungen sind ins menschliche Leben eingebettet und nicht bloß willkürlich aufgesetzt.

Die folgenden Aufsätze wenden sich an Menschen, die mitten im Leben stehen, und nicht an eine Abstraktion oder ein Schattenbild. Sie sprechen eine Sprache, die intellektuell nachvollziehbar ist und die darüber hinaus tief im Herzen verstanden werden kann. Das macht diese Aufsätze ungewöhnlich – sie sind nicht Stützen oder Haken, an die man seine vorgefaßten Meinungen hängen kann. Sie sind eine Anregung, unsere Stellung im Leben nochmals zu überprüfen und neu einzuschätzen. Durch dieses Wiedererwachen zu dem, was uns nahe liegt, werden wir angeregt, uns auf den Weg in Richtung Wachstum und menschlicher Reife zu machen.

Obwohl jeder Aufsatz eine geschlossene Einheit darstellt, enthüllen sie in ihrer Gesamtheit eine stetige Entwicklung. Der Ausgangspunkt ist Ehrlichkeit – Ehrlichkeit uns selbst gegenüber. Dabei sind wir Teil eines breiteren Lebensstroms mit all seinen Wechselfällen und keine unbeteiligten Zuschauer. Als Beteiligte an dem sich immer weiter verbreiternden Lebensstrom können wir nur dann wachsen, wenn wir nicht gegen ihn

ankämpfen, wenn wir keine Spannungen und Blockaden aufbauen, sondern nur, wenn wir lernen, uns zu entspannen, damit der Strom ruhig in uns fließen kann. Entspannung ist demnach die unabdingbare Voraussetzung für Meditation, die eine ›Einstimmung‹ auf den Lebensstrom ist und nicht das Schaffen neuer Fixierungen, auch wenn diese als ein Allheilmittel gepriesen werden. Meditation im Sinne von ›Einstimmung‹ führt uns zu erhöhter Bewußtheit, die über die künstlichen Grenzen zwischen Subjekt und Objekt hinausgehen in eine alles umfassende Bewußtheit, die die offenen Wunden des Getrenntseins von uns selbst heilt. Als Teilnehmende am großen Lebensstrom sind wir denen, die vor uns gingen, und denen, die nach uns kommen werden, eng verbunden. Wir haben Sinnggebung und Wertvorstellungen von vergangenen Generationen empfangen. Wir überarbeiten dieses Erbe, fassen es neu und übergeben unsere Ergebnisse an unsere Nachkommen. Ob das, was wir zu vermitteln haben, weiterleben wird, hängt von unserer Ehrlichkeit – unserem Ausgangspunkt – ab.

Wenn diese Aufsätze wegen ihrer Direktheit ungewöhnlich sind, so sind sie es um so mehr, weil durch sie ihr Autor in neuem Licht erscheint. In der Weise, in der wir dazu neigen, eine tatsächlich gegebene Botschaft und deren praktische Anwendung zu abstrahieren, liegt es uns nahe, uns ein Bild von einem Menschen zu machen, und indem wir an die Echtheit des Bildes glauben, vergessen wir die eigentliche Person. Ein Mensch kann nie mittels starrer Begriffe erfaßt werden. Er ähnelt mehr einem Kristall, der in vielen Farben schimmert. Der Titel ›Rinpoche‹ bedeutet ›Kostbarkeit‹. Die Kostbarkeit eines Kristalls liegt in seinen vielen Facetten. Bei der Lektüre dieser Aufsätze entdecken wir eine höchst wichtige Eigenschaft Tarthang Tulku Rinpoches – seine warmherzige Menschlichkeit. Vielleicht ist es dieser Zug seiner Persönlichkeit, der besonders betont werden muß, denn allzuoft vergessen wir unsere eigene und die Menschlichkeit anderer und verlieren uns in reinen Verallgemeinerungen und Fantasiebildern. – Gerade diese Mensch-

lichkeit läßt diese Aufsätze noch bedeutender werden und reiht ihren Autor fest ein in die ununterbrochene und lebendige Tradition und Übertragung der Nyingma-Lehrer und des Nyingma-Gedankenguts.

HERBERT V. GUENTHER

*Leiter der Abteilung für fernöstliche Studien
an der Universität Saskatchewan / Kanada*

