

Der verborgene Geist der Freiheit

MEDITATION FÜR MITGEFÜHL UND SELBSTHEILUNG

TARTHANG TULKU



Herzlichen Dank allen, die geholfen haben, das Buch neu erscheinen zu lassen.

Die Originalausgabe erschien 1981 unter dem Titel
"Hidden Mind of Freedom" bei Dharma Publishing,
2245 Hillside Avenue, Berkeley, CA 94709, USA

Copyright © Köln 2009 Dharma Publishing Deutschland
Siebachstr. 66, 50733 Köln
Alle Rechte vorbehalten

Autorisierte Neubearbeitung von Dharma Publishing Deutschland
in Anlehnung an die Übersetzung von Matthias Dehne,
die 1985 im Sphinx-Verlag erschienen ist.

ISBN 978-3-928758-11-6

Die deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind abrufbar unter
<http://dnb.d-nb.de>

Satz: Jackie Bleckmann und Dieter Dolata
Umschlag: Dharma Publishing USA
Druck: Westermann Druck, Zwickau
Printed in Germany

Inhalt

- 7 Vorwort
- 9 Einleitung

ERSTER TEIL : MEDITATION

- 15 Meditation und Entspannung
- 19 Selbstbeobachtung
- 24 Die Emotionen und das Gleichgewicht
- 28 Meditation aufrechterhalten
- 32 Samsara und Dharma

ZWEITER TEIL : BEWUSSTHEIT VERTIEFEN

- 39 Faulheit
- 47 Die Kraft des Atems
- 51 Heilung durch Mantras
- 55 Gedanken
- 59 Geduld
- 63 Selbstbilder
- 67 Liebe und Mitgefühl

DRITTER TEIL : TEILNEHMEN

- 73 Sich den Lehren hingeben
 - 77 Natürliches Sein
 - 80 Lehrer und Schüler
 - 85 Den Beobachter beobachten
 - 90 Das Licht der Bewusstheit
 - 94 Traum und Illusion
 - 99 Vorbereitende Schritte zum Verständnis von Shunyata
-
- 103 Register

Allen gewidmet, die für den spirituellen Weg aufgeschlossen sind



Die tiefe Entspannung und die Offenheit der Meditation vermitteln uns eine andere Perspektive für unsere Gedanken und Wahrnehmungen. Meditation zeigt uns, dass wir uns ebenso wenig an bestimmte Erfahrungen zu klammern brauchen, wie wir andere ablehnen müssen. Wir können unsere gesamte Erfahrung annehmen, ganz gleich ob positiv oder negativ.

Dieses Annehmen kann zu einer tiefen Befriedigung führen, einer gesunden Wertschätzung dafür, lebendig zu sein. Ein neuer Geist erwacht, der ein Gefühl der Leichtigkeit und Ruhe, das all unsere Aktivitäten wie ein feines Lachen durchdringt, in sich trägt.



Vorwort

Der verborgene Geist der Freiheit beruht auf Transkriptionen von Vorträgen, die ich am Nyingma Institute in Berkeley, Kalifornien, in den 70er Jahren gegeben habe. Viele dieser Lehren wurden später bearbeitet und als Essays in *Crystal Mirror* und *Gesar Magazine* veröffentlicht. An Meditation und Persönlichkeitsentwicklung interessierte Kurs TeilnehmerInnen fanden diese Lehren hilfreich. So arbeitete ich später mit Sylvia Gretchen, Herausgeberin des *Gesar Magazine*, daran, sie zu redigieren und zu einem lesbaren Buch zu gestalten.

Der verborgene Geist der Freiheit soll keine definitive Erörterung des Pfades zur Erleuchtung sein. Ich habe jedoch die Hoffnung, dass die Ideen, die darin angesprochen werden, in Ihrem Alltag eine gewisse Leichtigkeit und Mühelosigkeit anregen und Sie dazu inspirieren können, das Potential des Geistes zu erforschen. Der Geist ist mehr als nur die von ihm gedachten Gedanken; unter den Gedanken liegt eine vitale Energie verborgen, die stets aktiv und empfänglich ist und jeden Augenblick aufmerksam wahrnimmt. Der unmittelbare Kontakt mit dieser Energie erzeugt ein Gefühl wahrer Freude und Befriedigung, das uns befähigt, jede Erfahrung zu würdigen.

Wir leben inmitten einer Welt, die überfüllt und frustrierend ist, und vergessen darüber häufig, dass Frieden in unserem Geist unsere einzige wahre Zuflucht darstellt. Mögen die Worte dieses Buches als eine Art Gedächtnisstütze dienen, die uns an die Klarheit und Freiheit des erwachten Geistes erinnert und uns damit zu unserem natürlichen Zuhause ruft.

Es ist herzerwärmend zu erfahren, dass Leser noch immer so positiv auf dieses Buch reagieren. Es wurde in dreizehn Sprachen übersetzt und erscheint jetzt in einer neuen Auflage auf Deutsch.

Tarhang Tulku

*Seminare und Workshops zu den Themen des Buches:
Nyingma Zentrum Deutschland e.V., Siebachstr. 66, 50733 Köln,
0221-58 90 474, www.nyingmazentrum.de*

Einleitung

Meditation ist die Grundlage für Selbstverwirklichung und Wohlbefinden. Fast unmerklich verwandelt Meditation nach und nach die Qualität unserer Alltagserfahrung. Sie regt die Kreativität an, sie schult unsere geistigen Fähigkeiten und integriert Körper und Geist. Je bewusster wir dadurch werden, desto unmittelbarer kommen wir auch mit einer inneren Quelle der Erfüllung in Berührung, die jeden Augenblick unserer Erfahrung reicher macht.

Meditation kann uns einen Weg der Selbsterkenntnis erschließen, welcher letztlich zur Erleuchtung führt. Dies ist der Weg, den der Buddha vor zweitausendfünfhundert Jahren selbst beschritt. Seine erschöpfende Untersuchung der Ursachen des Leidens und seine Erforschung der Methoden, die zur Erlangung vollkommener Gesundheit führen, kulminierten in der vollen Verwirklichung des menschlichen Potentials. Nach seiner Befreiung lehrte der Buddha, dass die höchste Verwirklichung unabhängig von unserer Herkunft, unserer gesellschaftlichen Stellung und unserem augenblicklichen Lebensstil uns allen offen steht und dass diese Bewusstheit – nicht vergleichbar mit einer gewöhnlichen Erfahrung oder Leistung – mit der Zeit weder an Frische noch an Wert einbüßen kann.

Die Lehren des Buddha laden uns ein, unsere Wissensfähigkeit voll auszubilden, und stellen Methoden bereit, durch deren Anwendung wir unsere Alltagserfahrung transformieren können. Sie können in diesem Buch eine Reihe von unterschiedlichen Ansätzen zur Meditationspraxis finden, wie etwa Atem-, Mantra- und Visualisierungsübungen. Sie können alle ausprobieren, um herauszufinden, welche für Sie besonders geeignet sind. So unterschiedlich die Übungsformen auch sein

mögen, jede führt zur Verwirklichung des erleuchteten Geistes.

Allen östlichen Philosophien und Religionen liegt als erstes das Verstehen des Geistes am Herzen. Sie legen nahe, dass unsere Erfahrungen aus dem Geist hervortreten, *mit Hilfe* des Geistes vollzogen werden und *für* den Geist wahrnehmbar sind. Sie drängen uns, dieses Verständnis in unserem eigenen Leben zu entwickeln. Da die meisten von uns nur über eine schrittweise Transformation von Erfahrung zur Einsicht kommen, müssen wir uns selbst ermutigen, aus allem, was wir tun, zu lernen. In der heutigen Zeit ist es besonders wichtig, dass wir der eigenen Erfahrung selbst trauen, denn es gibt nur wenige echte geistige Lehrer, die uns zu leiten vermögen.

Wir können eine enge, verlässliche Freundschaft mit unserer Erfahrung entwickeln. Wenn diese Freundschaft wächst und gedeiht, entdecken wir, dass die Transzendenz nicht irgendwo im Jenseits oder in einer anderen Zeit zu finden ist: Vielmehr kann alles Geschehen in unserem Leben dazu dienen, die Erleuchtung zu verkörpern. Selbst die Dichte von Verwirrung und Schmerz lässt sich in stille Betrachtung und Daseinsfülle verwandeln. Wir brauchen nicht mehr zu tun, als uns zu entspannen, unseren Atem ruhig ein- und ausströmen zu lassen und unsere Erfahrung unvoreingenommen und aufmerksam zu beobachten. Anstatt weiterhin innere Widerstände und Enttäuschungen aufzubauen, lernen wir auf diese Weise, Leichtigkeit, Freude und Mitgefühl in unserem Leben zu fördern. Aus dem Fortschritt und der Vertiefung unserer Meditation erwächst uns eine ganz natürliche Fröhlichkeit, und wir entdecken in all unserem Tun Sinn.

Wie weiß man, wann man höchste Verwirklichung erreicht hat? Manchmal, wenn Schüler eine Erfahrung gemacht haben, die sie für Erleuchtung halten, fragen sie ihren Lehrer, was sie als Nächstes tun sollen. Wer wirklich frei ist, fragt nicht danach, was er tun oder lassen soll. Befreiung ist vollendetes Wissen um die Wahrheit, unverstellt von Werturteilen wie

„richtig“ oder „falsch“. Wenn wir erst einmal erleuchtet sind, nehmen wir ununterbrochen an der Vollkommenheit des Seins teil.

1

MEDITATION

Eine erweiterte Perspektive zu gewinnen, heißt eigentlich nichts anderes, als in einem stickigen Zimmer die Fenster aufzureißen: Es entsteht eine ganz neue Atmosphäre, und der frische Luftzug trägt Alternativen zu unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionen an uns heran. Wir können sogar auf unsere tiefsten Fragen eine Antwort erhalten, wenn wir uns selbst bei der Meditation und im Alltag genau beobachten. Wir können entdecken, wer wir sind und was wir auf dieser Erde zu schaffen haben. Und schließlich mögen wir sogar mit einem Wissenskörper Fühlung nehmen, der aufgrund seiner unendlichen Weite alles berührt.

Meditation und Entspannung

*Je tiefer wir entspannen, desto näher wird die Qualität unserer inneren
Bewusstheit dem natürlichen Zustand des Geistes kommen.*

Die Meditation ermöglicht es uns, unmittelbar unser reines Wesen zu berühren und uns jene Qualität des Erwachseins zu erschließen, die in jedem Augenblick unseres Lebens gegenwärtig ist. Zu Anfang mögen wir die Meditation für etwas halten, was außerhalb und unabhängig von uns existiert: Eine Erfahrung, die wir uns aneignen können, etwas, das wir uns zur Gewohnheit machen sollten, oder eine Disziplin, die wir noch meistern müssen. Doch die Meditation ist nicht „draußen“, sondern sie wohnt unserem Geist inne: Die gesamte Natur des Geistes kann unsere Meditation sein.

Selbst wenn wir noch nie meditiert haben sollten, spüren wir doch ab und zu die Inspiriertheit in uns, die uns aus starken positiven Gefühlen erwächst und die uns eine tiefe Befriedigung bringt. Beim Meditieren können wir lernen, auf solche Gefühle und Empfindungen zu achten, mit ihnen vollständig zu kommunizieren, sie zu kultivieren und auszudehnen. Je größer die Freude und das Entzücken – die ja das Wesen der Meditation ausmachen – desto bereitwilliger wird der Geist, aufgeweckt und neugierig geworden, ganz von selbst noch weitergehen wollen.

Am besten, Sie beginnen ganz einfach und natürlich, indem Sie sich ruhig hinsetzen und entspannen. Der Lotossitz ist besonders zum Meditieren geeignet, aber nicht unbedingt erforderlich. Sie können jede Sitzhaltung einnehmen, in der Sie sich wohlfühlen, vorausgesetzt, der Rücken ist aufrecht und gerade und trotzdem nicht starr und steif. Wenn Sie auf dem Fußboden sitzen, wird Ihnen ein Kissen unter dem Gesäß helfen, die

Wirbelsäule gerade zu halten und gleichzeitig den Druck auf die Oberschenkel zu vermindern. Ihre Hände können Sie sanft auf die Knie legen oder im Schoß halten, was immer sich natürlicher anfühlt. Lassen Sie die Augen leicht geöffnet, etwa einen Meter vor sich sanft im Brennpunkt gehalten.

Fangen Sie bei Ihrem Körper an. Lassen Sie vollständig los, so dass Sie ganz, ganz entspannt sind. Entspannen Sie Ihre Augen, Ihre Stirn, den Nacken, die Hände. Lassen Sie Ihren Körper so leicht, so schmiegsam, so gelöst wie möglich werden. Und werden Sie so feinfühlig, dass Sie Ihren eigenen Pulsschlag wahrnehmen können.

Lassen Sie den Atem beim Sitzen sehr langsam werden, ebenmäßig und locker, wie eine sanfte Brise oder eine zarte Wellenbewegung auf einer glatten Wasseroberfläche. Führen Sie Ihre Bewusstheit zum Atem, so dass diese ihn ganz sanft anrührt, seine momentane Stimmung und Qualität ertastend. Es geht dabei nicht darum, den Atem exakt und formal zu beobachten, wie etwa beim Zählen der Atemzüge. Vertrauen Sie sich vielmehr gänzlich einer gelösten, offenen Bewusstheit an, die den Atem unmittelbar berührt und ihm eine gewisse Ebenmäßigkeit verleiht.

Beobachten Sie, wie sich die Art des Atmens verändert, wenn Sie sich mehr konzentrieren. Fahren Sie damit fort, ohne etwas zu erwarten und ohne das Geschehen zu analysieren, bis Sie mit einer Ebene in Kontakt kommen, wo die Bewusstheit mit Ihrem Atem verschmilzt. Obwohl Sie nichts hinzugetan haben, um das Atmen zu verändern, werden Sie feststellen, dass es ganz ruhig und still geworden ist. Die Gedanken gleiten langsamer dahin, Sie können auf die Stille in Ihrem Geist lauschen. Eine gewisse Wärme steigt in Ihnen hoch, ein Gefühl spürbarer Entspannung, das Körper wie Geist besänftigt und nährt.

Meditation setzt also bei Entspannung an. Man lässt alles still werden. Wenn der Atem ruhig wird, durchströmt die Energie sanft Körper und Sinne und harmonisiert unseren inneren

Kreislauf. Wenn geistige und körperliche Strukturen weich werden, kommt die Qualität unserer inneren Bewusstheit mehr dem natürlichen Zustand des Geistes gleich, der durch Offenheit und Annehmen charakterisiert wird.

Früher oder später jedoch wird sich eine Stimme in den Vordergrund drängen und anfangen, Unruhe zu schaffen, Gedanken zu denken und unsere Erfahrung zu bewerten. Beobachten Sie diese Gedanken und Gefühle, wie sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen, doch folgen Sie diesen Blasen nicht. Lassen Sie sie sein und sie werden platzen. Verhalten Sie sich wie eine alte Dame, die Kindern beim Spielen zuschaut: interessiert zwar, doch ruhig und wissend. Das hat sie doch alles früher selbst erlebt.

Gedanken nehmen viele Formen an, und Sie können lernen, sie alle zu entspannen. Aber versuchen Sie weder, *irgendetwas* damit zu machen, noch, *nichts* damit zu machen. So paradox es anmuten mag: Solche Versuche erzeugen nur noch mehr Spannungen und Gedanken.

Die folgende Geschichte veranschaulicht vielleicht, wie jeder Versuch, die Stille zu erzwingen, die Meditation tatsächlich erst unterbricht: Zur Sommerzeit war ein Schwarm Gänse zum Brüten in den Norden gezogen. Als es kälter wurde, entschlossen sich die Gänse aber, in die wärmere Klimazone zurückzukehren. Bei der Vorbereitung ihrer Winterreise bemerkte eine Gans: „Heute Nacht starten wir zum Vogelzug. Wir müssen dabei aber alle darauf achten, besonders leise zu fliegen, sonst können wir leicht in Gefahr kommen.“ Während des Fluges zischte dann jede Gans dem Nachbarvogel zu: „Leise, ruhig doch!“ Bis sie sich alle gegenseitig zuraunten: „Leise, ruhig doch!“ Es wurde viel lauter als je zuvor.

Am besten verhalten wir uns unseren Gedanken gegenüber neutral, egal was passiert. Lassen wir uns von den Gedanken mitreißen und glauben, dass sie greifbar und wirklich sind und dass sie auf irgendeine absolute Kategorie von „gut“ und „böse“ oder „richtig“ und „falsch“ verweisen, vermehren sie

sich rapide und bringen den Frieden unseres Geistes durcheinander. Ein Beispiel: Ich stelle mir vor, dass ich etwas Wunder-schönes zum Geburtstag geschenkt bekommen werde. Ein Prickeln überkommt mich und dieser Gedanke erzeugt eine Vielzahl von Gedankensplintern bezüglich eines Geschenkes, das allein in meiner Phantasie existiert. Diese wecken wiederum noch mehr Emotionen und Gedanken. Von den Emotionen zusammengehalten, türmen sich die Gedanken wie Clowns, die - auf den Schultern ihrer Partner stehend - eine Menschenpyramide bauen.

Solche Verflechtungen von Gedanken und Emotionen knüpfen das Gewebe unserer Alltagsexistenz. Unser Geist erschafft die Welt, in der wir leben. Er schmiedet die Gussform für jene Angewohnheiten, Erwartungen und Wünsche, die wir dann für solide und existent halten. Wir haben uns so an diese Schöpfung gewöhnt, dass wir meinen, sie überhaupt nicht mehr loslassen zu können, und verbauen uns den Weg zu einfacher, direkter Erfahrung – unserem eigentlichen Wesen.

Die tiefe Entspannung und Offenheit der Meditation vermitteln uns eine andere Perspektive auf unsere Gedanken und Wahrnehmungen. Die Meditation zeigt uns, dass wir uns ebenso wenig an bestimmte Erfahrungen zu klammern brauchen, wie wir andere ablehnen müssen. Wir können unsere gesamte Erfahrung annehmen, ganz gleich ob positiv oder negativ. Dieses Annehmen kann uns eine tiefe Befriedigung vermitteln, eine gesunde Wertschätzung unseres Lebendig-Seins. Indem unsere Bewusstheit und unsere Antwort auf das Leben das reiche Gleichgewicht der Meditation widerspiegeln, lösen sich alle unsere spezifischen Probleme auf und machen einem wachsenden Gefühl von Vertrauen und Freude Platz. Ein neuer Geist erwacht und bringt uns ein Gefühl der Leichtigkeit und der Ruhe, welches all unsere Aktivitäten wie ein feines Lachen durchdringt.