



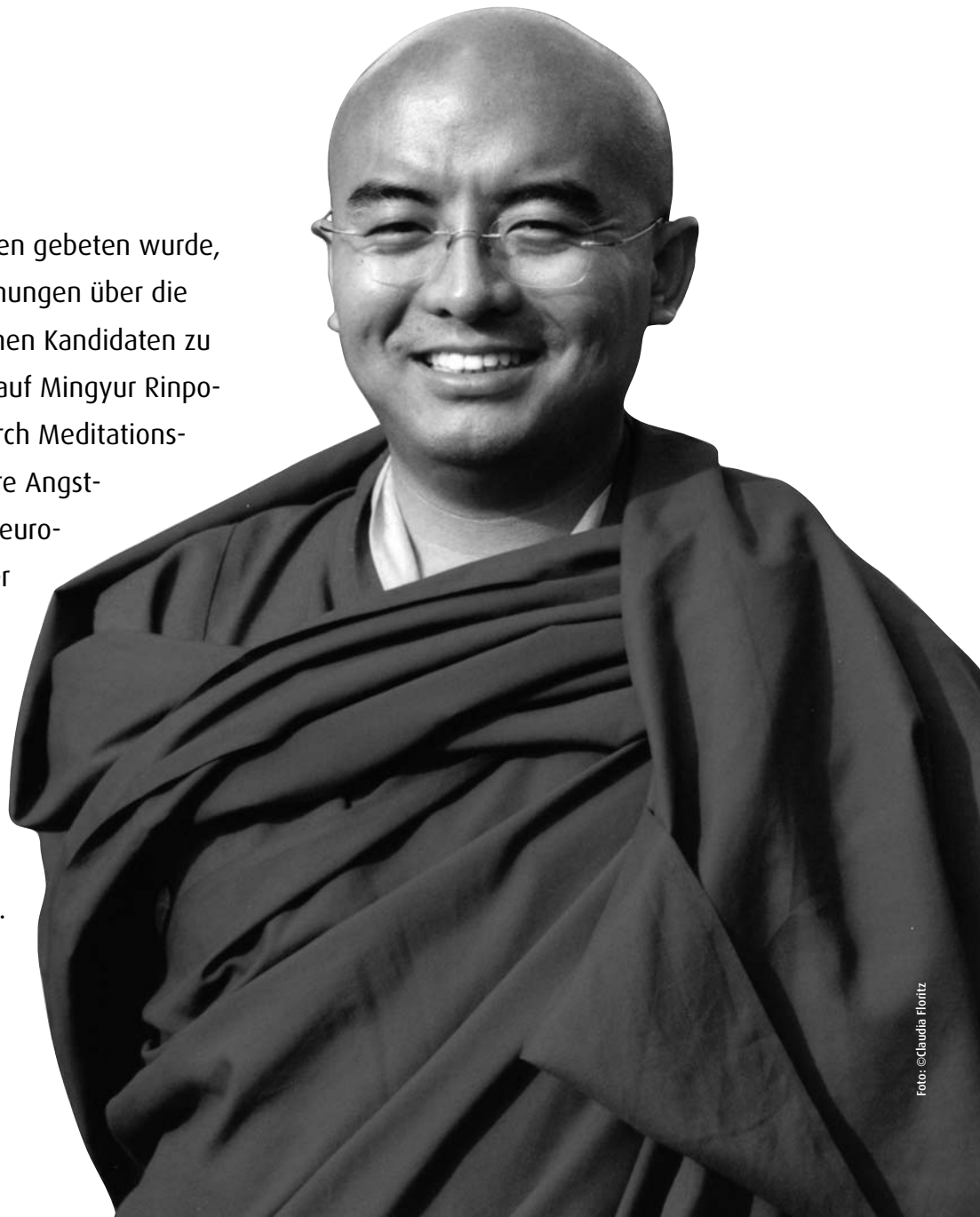
*Wenn du den Geist nicht künstlich beeinflusst, ist er klar.
Wenn du Wasser nicht aufwühlst, ist es durchsichtig.*

Karmapa Wangtschug Dordsche: Mahamudra – Ozean des wahren Sinnes

DIE KRAFT DER MEDITATION

Yongey Mingyur Rinpoche

Als der Dalai Lama vor Jahren gebeten wurde, für neurologische Untersuchungen über die Wirkung von Meditation einen Kandidaten zu benennen, fiel seine Wahl auf Mingyur Rinpoche. Mingyur überwand durch Meditations-technik eine eigene schwere Angststörung und erreichte bei neurologischen Messungen seiner Gehirnaktivität nie gekannte Werte. In seinem neuesten Buch „Buddha und die Wissenschaft vom Glück“* berichtet der tibetische Meister über seine Meditationserfahrungen.





Meditation ist eine sehr einfache Übung, bei der Sie im natürlichen Zustand Ihres Bewusstseins im Hier und Jetzt ruhen und sich erlauben, für alle Gedanken, Empfindungen und Emotionen, die auftreten mögen, einfach und klar präsent zu sein.

Der Geist ist immer aktiv, erzeugt immer Gedanken, so wie der Ozean fortwährend Wellen erzeugt. Wir können unsere Gedanken ebenso wenig stoppen, wie wir den Wellen des Ozeans Einhalt gebieten können. Wenn wir den Geist in seinem natürlichen Zustand ruhen lassen, unterscheidet sich das sehr vom Bemühen, unseren Gedankenfluss ganz und gar zum Stillstand zu bringen. Die buddhistische Meditation beinhaltet in keiner Weise den Versuch, den Geist zur totalen Mattscheibe werden zu lassen. Eine gedankenleere Meditation lässt sich unmöglich erreichen. Selbst wenn es Ihnen gelänge, Ihre Gedanken vollkommen zum Stillstand zu bringen, würden Sie doch nicht meditieren; Sie würden einfach nur in einen zombieähnlichen Zustand abdriften.

Die vom Buddha gelehrteten Meditationspraktiken lassen sich in die analytischen und die nichtanalytischen Methoden unterteilen. Die nichtanalytischen Methoden werden gewöhnlich als erste gelehrt, weil sie die Möglichkeit bieten, den Geist zu befrieden und zur Ruhe zu bringen. Ist der Geist beruhigt, kann man sehr viel einfacher der verschiedenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen gewahr sein, ohne sich in ihnen zu verfangen. Die analytischen Methoden beinhalten, dass man sich den Geist inmitten einer Erfahrung direkt ansieht. Sie werden gewöhnlich gelehrt, nachdem man sich schon einige Übung darin erworben hat, den Geist einfach so ruhen zu lassen, wie er ist.

Einfach ruhen: der erste Schritt

Schau von Natur aus auf die Essenz von allem, was sich ereignet.

Karma Chagmey Rinpoche: The Union of Mahamudra and Dzogchen

Die nichtanalytische Meditationsmethode ist unter dem Sanskritbegriff Shamatha bekannt. Im Tibetischen heißt sie Shiné und im Deutschen ist diese Methode als „ruhiges Verweilen“ bekannt – den Geist einfach friedlich ruhen lassen, so wie er ist. Es handelt sich um eine elementare Praxis, bei der wir den Geist ganz natürlich in einem Zustand entspannten Gewahrseins ruhen lassen, damit sich sein Wesen offenbaren kann.

Das Ziel der Shiné-Meditation ist es, in einem Zustand gegenwärtigen Gewahrseins zu verweilen – offen für alle Möglichkeiten des gegenwärtigen Augenblicks.

Meditation ohne Objekt

Wenn wir in diesem Zustand der auf kein bestimmtes Objekt gerichteten Achtsamkeit meditieren, lassen wir den Geist, der von den vorbeiziehenden Gedanken und Emotionen völlig unberührt bleibt, in seiner natürlichen Klarheit ruhen. Diese natürliche Klarheit – die sich jenseits allen dualistischen Ergreifens von Subjekt und Objekt findet – ist immer für uns vorhanden, so wie der Raum immer da ist.

In gewisser Weise gleicht die objektlose Shiné-Praxis einem Schauen in die unermessliche Weite des Alls, statt dass wir den Blick auf die sich durchs Universum bewegendes Galaxien, Sterne und Planeten fokussieren. So wie Galaxien, Sterne und Planeten durch den Raum des Alls ziehen, findet ein Kommen und Gehen von Gedanken, Emotionen und Empfindungen im Gewahrsein statt. Und wie der Raum nicht von den Objekten definiert wird, die sich in ihm bewegen oder ihn durchqueren,

wird auch das Gewahrsein nicht von den Gedanken, Emotionen, Wahrnehmungen und so weiter definiert oder begrenzt, die sich in ihm zeigen. Das Gewahrsein ist einfach da. Und die objektlose Shiné Praxis beinhaltet, dass man ganz einfach in diesem „Da-Sein“ von Gewahrsein ruht.

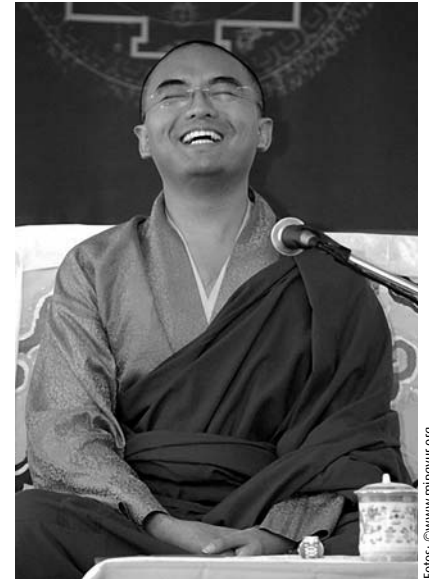
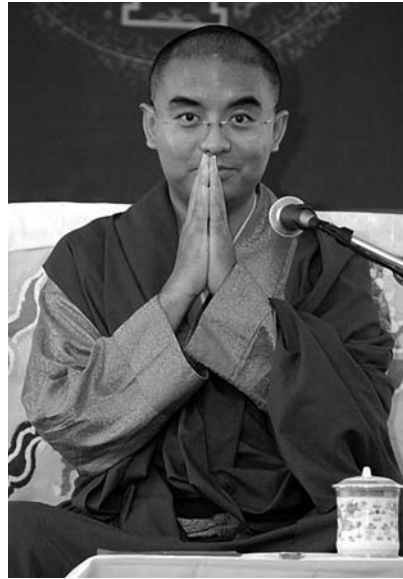
„Der Geist ist immer aktiv, erzeugt immer Gedanken, so wie der Ozean fortwährend Wellen erzeugt.“

Am Anfang können Sie vielleicht immer nur ein paar Sekunden still bleiben, bevor Gedanken, Emotionen und Empfindungen hochkommen. Grundsätzlich gilt die Anweisung, dass Sie diesen Gedanken und Emotionen nicht nachgehen, sondern einfach nur aller Dinge, die durch Ihr Gewahrsein ziehen, so gewahr sind, wie sie sind. Was immer es ist, fokussieren Sie sich nicht darauf und versuchen Sie auch nicht, es zu unterdrücken. Beobachten Sie nur einfach, wie es kommt und geht.

Die effektivste Herangehensweise am Anfang ist die, den Geist viele Male am Tag nur für ganz kurze Phasen ruhen zu lassen. Peilen Sie eine Minute oder auch nur eine halbe Minute an – nutzen Sie diese wenigen Sekunden, in denen Sie willens und bereit sind, ja vielleicht sogar dringlich wünschen, sich eine Auszeit vom täglichen Trott zu nehmen und Ihren Geist zu beobachten, statt sich in Tagträumen zu verlieren.

Den Geist auf Objekten ruhen lassen

Bei der Meditationspraxis mit einem Objekt benutzen wir unsere Sinne als Instrument zur Stabilisierung des Geistes. Damit können sich die über unsere



Fotos: ©www.mingyur.org

**„Der Geist ist wie ein Fluss;
und wie bei einem Fluss
macht es keinen Sinn,
seinem Fließen Einhalt zu
gebieten.“**

Sinne übermittelten Informationen, statt der Ablenkung zu dienen, als sehr nützlich für unsere Praxis erweisen. Diese Methode kann das Meditieren über schmerzliche oder angenehme körperliche Empfindungen beinhalten, oder das Meditieren über eine visuelle Form oder hörbare Wahrnehmungen, über Gerüche usw.

Neben dem Arbeiten mit Sinnesobjekten hat der Buddha auch noch ein paar andere Techniken gelehrt, derer man sich leicht jederzeit und überall bedienen kann. Eine davon beinhaltet, dass man den Atem als Meditationsobjekt nutzt. Die Fokussierung auf den Atem ist besonders nützlich, wenn Sie sich überfordert fühlen oder zerstreut sind. Hierbei brauchen Sie Ihre Aufmerksamkeit nur ganz leicht auf den

simplen Akt des Einatmens und Ausatmens gerichtet zu halten. Dies erzeugt im Innern einen Zustand von Ruhe und Gewahrsein, lässt Sie einen Schritt von den Problemen zurücktreten, vor die Sie sich gerade gestellt sehen mögen, und führt zu einem gelassenen und objektiveren Reagieren.

Eine weitere Stütze gründet sich auf die Wiederholung eines Mantras. Die Mantra-Meditation ist eine sehr wirkungsvolle Technik, die nicht nur zur Kultivierung des klaren Gewahrseins beiträgt. Die Kraft der Silben, die seit Tausenden von Jahren von erleuchteten Meistern und Meisterinnen rezitiert werden, bereinigt Schichten von geistigen Trübungen und Verdunkelungen und steigert unsere Fähigkeit, uns selbst und anderen von Nutzen zu sein.

Das Arbeiten mit Gedanken und Gefühlen

Haben Sie das Arbeiten mit den Sinnen gelernt, dann müssen Sie es allerdings mit dem verrückten Affen selbst aufnehmen – jenem Geistesbewusstsein, das so gerne herumhüpft, Verwirrung stiftet, Zweifel sät und Unsicherheit er-

zeugt – und die von ihm erzeugten Gedanken und Emotionen als Stütze für das Befrieden und Beruhigen des Geistes nutzen.

Der Geist ist wie ein Fluss; und wie bei einem Fluss macht es keinen Sinn, seinem Fließen Einhalt zu gebieten. Da könnten Sie ebenso gut auch versuchen, Ihren Herzschlag zum Stillstand zu bringen oder Ihre Lungen vom Atmen abzuhalten. Was für einen Sinn sollte das haben?

Das heißt nun aber nicht, dass Sie ein Sklave all dessen sein müssen, was Ihr Geist produziert. Wenn Sie das Wesen und den Ursprung Ihrer Gedanken nicht verstehen, werden Sie von Ihren Gedanken benutzt. Doch als der Buddha das Wesen seines Geistes erkannte, kehrte er diesen Prozess um. Er zeigte uns, wie wir uns unsere Gedanken zunutze machen können, statt dass sie sich uns zunutze machen.

Anfangs gerät die auf die Gedanken gerichtete Aufmerksamkeit immer wieder ins Wanken. Das ist okay. Wenn Sie feststellen, dass sich Ihr Geist auf Wanderschaft befindet, dann seien Sie dieses Herumwandern einfach gewahr. Sogar Tagträume können zu einer Stüt-



„Da Emotionen den Hang zu großer Intensität und Ausdauer haben, können sie als Meditationsstütze sogar noch nützlicher sein als Gedanken.“

ze für die Meditation werden, wenn Sie sie mit Ihrem Gewahrsein sacht durchdringen.

Und wenn Sie sich plötzlich daran erinnern: Hoppla, ich sollte doch meine Gedanken beobachten, ich sollte mich doch auf eine Form konzentrieren, ich sollte doch auf Töne lauschen, dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf das zurück, worauf sie an sich gerichtet sein sollte. Das große Geheimnis dieser „Hoppla“-Momente besteht darin, dass Sie in ihnen für Bruchteile von Sekunden Ihre grundlegende Natur erfahren.

Es wäre schön, wenn Sie an jedem „Hoppla“, das Sie erleben, dranbleiben könnten. Aber das können Sie nicht. Wenn Sie es versuchen, verhärtet es sich zu einem Konzept – zu einer Vorstellung darüber, was dieses „Hoppla“ bedeuten soll. Die gute Nachricht ist, dass Sie, je mehr Sie üben, vermutlich auch desto mehr „Hopplas“ erleben werden. Und nach und nach sammeln sich diese „Hopplas“ an, bis eines Tages das „Hoppla“ zu einem natürlichen Geisteszustand wird, zur Entlassung aus den Gewohnheitsmustern neuronalen Geschwätzes, die Ihnen erlaubt, sich jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Situation in totaler Freiheit und Offenheit anzusehen.

Mit negativen Gedanken arbeiten

Vor allem wenn das Meditieren für Sie Neuland ist, kann es ziemlich schwierig sein, mit bloßem Gewahrsein Gedanken zu beobachten, die sich auf unangenehme Erfahrungen beziehen – insbesondere solche, die sich mit starken Emotionen wie Eifersucht, Wut, Angst oder Neid verbinden. Diese unangenehmen Gedanken können so kraftvoll und beharrlich sein, dass man sich leicht in ihnen verfängt und ihnen nachhängt.

Am besten arbeiten Sie mit solchen Gedanken, indem Sie einen Schritt zurücktreten und den Geist eine Minute lang in objektloser Shiné-Meditation

ruhen lassen. Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf jeden Gedanken und die um ihn kreisenden Vorstellungen, beobachten Sie beides ganz direkt ein paar Minuten lang, so als würden Sie den Blick auf die Form oder Farbe eines Gegenstandes gerichtet halten. Lassen Sie dann den Geist wieder in objektloser Meditation ruhen, und richten Sie anschließend Ihre Aufmerksamkeit erneut auf die gleichen Gedanken; wechseln Sie zwischen beiden Zuständen hin und her. Ein solches Arbeiten mit unangenehmen Gedanken lässt diese zum Pluspunkt für die mentale Stabilität werden statt zur Belastung – so als würden Sie beim Trainieren im Fitnessstudio noch ein weiteres Gewicht an die Stange hängen. Sie bauen auf psychischer Ebene Muskeln auf, um mit immer umfassenderen Ebenen von Stress fertig zu werden.

Sich Emotionen zunutze machen

Da Emotionen den Hang zu großer Intensität und Ausdauer haben, können sie als Meditationsstütze sogar noch nützlicher sein als Gedanken. Jedes geistige Hemmnis ist im Grunde die Basis von Weisheit. Wenn wir uns in unseren Hemmnissen verfangen oder versuchen, sie zu unterdrücken, werden wir uns am Ende nur noch mehr Probleme bereiten. Sehen wir sie uns aber stattdessen direkt an, werden die Dinge, von denen wir befürchteten, dass sie uns umbringen würden, allmählich in die stärksten Stützen für die Meditation umgewandelt, die wir uns überhaupt erhoffen können.

Mitgefühl: das Herz des Geistes öffnen

Die Praxis von Güte und Mitgefühl beinhaltet im Wesentlichen das Kultivieren der Erkenntnis, dass sich alle lebenden Geschöpfe heil und ganz, ungefährdet und glücklich fühlen wollen. In der buddhistischen Terminologie bedeutet

Mitgefühl die vollständige Identifikation mit anderen und die aktive Bereitschaft, ihnen in jeder Weise zu helfen.

Der allmähliche Pfad, den ich in Bezug auf die Entwicklung von Mitgefühl für andere lernte, beinhaltet drei „Ebenen“. Eine jede von ihnen muss einige Monate lang geübt werden – ähnlich wie Schüler mathematische Grundkenntnisse erlernen, bevor man zu den höheren Ebenen übergehen kann. Auf der Ebene eins lernt man, wie man eine freundliche gütige oder mitfühlende Einstellung zu sich selbst und anderen nahestehenden Wesen entwickelt. Auf der Ebene zwei konzentriert man sich auf die Entwicklung von unermesslicher Güte und unermesslichem Mitgefühl, die sich auf alle Wesen erstrecken. Ebene drei ist als Bodhicitta (Erleuchtungsgeist) bekannt und wird noch einmal in zwei Arten oder Ebenen unterteilt: das absolute und das relative Bodhicitta. Unter absolutem Bodhicitta versteht man die spontane Erkenntnis, dass alle fühlenden Wesen bereits vollständig erleuchtet sind, ganz gleich wie sie handeln oder in Erscheinung treten. Gewöhnlich muss man ziemlich lange üben, um zu dieser Ebene spontaner Erkenntnis zu gelangen. Relatives Bodhicitta beinhaltet das Kultivieren des starken Wunsches, dass alle fühlenden Wesen von Leiden vollkommen frei sein mögen. Man kultiviert diesen Wunsch dadurch, dass man ihre wahre Natur erkennt und Handlungen zur Verwirklichung dieses Wunsches unternimmt.



„Es gibt keine größere Inspiration, nichts Mutigeres als die Absicht und den Vorsatz, alle Wesen durch die Einsicht in ihre wahre Natur zur vollkommenen Freiheit und zum vollständigen Wohlergehen zu führen.“

Als Herangehensweise an das Leben bedeutet die Kultivierung von relativem Bodhicitta, verglichen mit unserer üblichen Umgangsweise mit anderen, gewiss eine Verbesserung, obschon sie ein gewisses Maß an Arbeit erfordert. Es ist ja so leicht, andersdenkende Menschen zu verurteilen, nicht wahr? Die Essenz der Entwicklung von relativem Bodhicitta besteht in der Erkenntnis, dass der Wunsch ein Insekt zu erschlagen, und der Impuls, eine andersdenkende Person zu verurteilen, im Grunde dasselbe sind. Das ist unsere tief ins Reptiliengehirn eingebettete instinktive Reaktion, zu kämpfen oder zu fliehen; oder um es etwas direkter zu sagen: Es ist unsere Krokodilnatur.

Somit besteht der erste Schritt beim Entwickeln von relativem Bodhicitta in einer Entscheidung: Möchte ich lieber ein Krokodil oder ein Mensch sein?

Es gibt keine größere Inspiration, nichts Mutigeres als die Absicht und den Vorsatz, alle Wesen durch die Einsicht in ihre wahre Natur zur vollkommenen Freiheit und zum vollständigen Wohlergehen zu führen. Ob Sie diesen Vorsatz völlig verwirklichen können, ist unwichtig. Schon allein die Absicht hat große Kraft, und wenn Sie mit ihr arbeiten, wird Ihr Geist stärker werden; Ihre geistigen Hemmnisse werden sich mindern, Sie werden geschickter darin, an-

deren Wesen zu helfen; und indem Sie das tun, erschaffen Sie die Ursachen und Bedingungen für Ihr eigenes Wohlergehen.

ANMERKUNG:

* Quelle: Auszüge aus Yongey Mingyur Rinpoche, Buddha und die Wissenschaft vom Glück, erschienen bei Goldmann Arkana, mit freundlicher Genehmigung der Verlagsgruppe Random House, Goldmann Arkana, www.randomhouse.de

In seinem Buch „Buddha und die Wissenschaft vom Glück“ verbindet Yongey Ming-

yur Rinpoche tibetisch-buddhistische Weisheit mit den neuesten Erkenntnissen von westlicher Medizin und Hirnforschung und zeigt die wissenschaftliche Grundlage für das Erreichen der Erleuchtung, Entspannung und Glück durch Meditation auf. Anschaulich gibt er in seinem Buch praktische Anweisungen zu verschiedenen Meditationspraktiken und den Umgang mit positiven wie negativen Gedanken und Emotionen.

Textauswahl und Biografie: Ayshen Delemen

Kurzbiografie: Yongey Mingyur Rinpoche



Foto: © Claudia Floritz

Yongey Mingyur Rinpoche wurde 1975 als jüngster Sohn des Dzogchen-Meisters Tulku Ugyen in Nepal geboren. S. H., der XVI Karmapa erkannte ihn als die siebte Inkarnation des Tertön Ugyen Mingyur Dorje an. Später wurde er von S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche auch als Inkarnation von Kangyur Rinpoche bestätigt. Mit neun Jahren begann Rinpoche seine spirituelle Schulung bei seinem Vater. Mit elf wurde er an das spirituelle Zentrum von Sherab Ling in Nordindien berufen, dem Sitz des Karmapa

Regenten Tai Situ. Im Alter von 13 Jahren trat er bereits seine erste traditionelle Dreijahres-Klausur an, um im unmittelbaren Anschluss daran als Klausurmeister für die darauf folgende Klausurrunde eingesetzt zu werden. Mit 20 wurde er hauptverantwortlicher Leiter in Sherab Ling und leitete dort als Khenpo den Aufbau des monastischen Collegiums.

Als bedeutender Lehrer der Karma-Kagyü-Schule ist Rinpoche sowohl in Asien als auch in der westlichen Welt aktiv. Er ist mit den praktischen und theoretischen Gegebenheiten unserer modernen Gesellschaft vertraut und verfügt über ein detailliertes Verständnis der westlichen Naturwissenschaft. Bereits in jungen Jahren stand er im intensiven Austausch mit Neurowissenschaftlern und anderen Forschern. Durch sein großes Interesse auf diesem Gebiet sowie seine persönlichen Erfahrungen als Versuchsperson in der Hirnforschung verkörpert Rinpoche in außergewöhnlicher Weise eine neue Generation von buddhistischen Meistern. Sein 2007 in Bodhgaya erbautes Tergar Institut ist der Hauptsitz des Kagyü Mönlam, der unter Leitung des XVII Karmapa Orgyen Trinley Dorje alljährlich am Mahabodhi Stupa in Bodhgaya stattfindet.

Infos unter: www.kagyumonlam.org