

Sakyong Mipham

Running  
Buddha







SAKYONG MIPHAM

# Running Buddha

Laufend zu sich  
selbst finden



Aus dem Amerikanischen  
von Susanne Kahn-Ackermann



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel „Running with the Mind of Meditation. Lessons for Training Body and Mind“ bei Harmony Books, einem Imprint der Crown Publishing Group, Random House Inc., New York.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream* für dieses Buch liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 der Originalausgabe by Sakyong Mipham

Lektorat: Ralf Lay, Heike Sauer

Satz: Ortrud Müller - Die Buchmacher, Köln

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®

Druck und Bindung: Těšinská tiskárna, a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic

978-3-442-34124-5

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Für das Wohlergehen  
meiner Frau Khandro Tseyang  
und meiner Tochter Jetsun Drukmo







## Inhalt

Vorwort	13
Teil I: Mit meditativem Geist laufen	17
1. Meditieren und Laufen	19
2. Eine Basis schaffen	26
3. Der Atem	34
4. Wie man meditiert	39
5. Das Pferd zähmen	47
6. Ruhiges Verweilen und Kontemplation	52
7. Aller Anfang ist schwer	58
8. Motivation	64
9. Marathon	71
10. Tiger, Schneelöwe, Garuda, Drache	76



Teil II: Tiger	83
11. Achtsamkeit	85
12. Körperhaltung	91
13. Gefühle und Empfindungen	98
14. Mit ganzem Herzen	104
15. Laufen gemäß den Gegebenheiten	110
16. Tu's einfach – mit Sanftmut	116
17. Mehr bewältigen, ohne sich mehr sorgen zu müssen	121
18. Gehen und Yoga	125
19. Zuversicht	129
<i>Tigerkontemplation: Motivation</i>	133
Teil III: Schneelöwe	139
20. Der süße Duff der Tugend	141
21. Panoramisches Gewahrsein	145
22. Das grundlegende Gesundsein	150
23. Vom Umgang mit Schmerzen	158
24. Laufen und meditieren, um sich zu erfrischen	165
25. Glücklich sein	170
26. Stolz	178
<i>Schneelöwenkontemplation: Glück</i>	181



Teil IV: Garuda	187
27. Der Garuda	189
28. Jenseits von Hoffnung und Furcht	196
29. Spontanität	206
30. Laufpfade, Hügel und Wetter	209
31. Dem Himmelsraum gleicher Geist	214
32. Präzise Beurteilung	219
33. Allzu hoch hinaus	227
<i>Garudakontemplation:</i>	
<i>Liebe und Freundlichkeit</i>	230
Teil V: Drache	235
34. Der Drache	237
35. Der Atem des Drachen	245
36. Was ist der Geist?	250
37. Die Kraft der Absicht	253
<i>Drachenkontemplation:</i>	
<i>Mitgefühl und Selbstlosigkeit</i>	256



Teil VI: Windpferd	259
38. Unterhaltung	261
39. Der Friedenslauf	267
40. Das Windpferd	270
<i>Windpferdkontemplation:</i>	
<i>Grundlegende Guttheit</i>	274
Epilog	277
<i>Freiheit</i>	280
Dank	283
Zum Autor	285

Siegreicher Vairocana,  
mögen uns deine flinken Füße  
zur Erleuchtung führen.







## Vorwort

Mein ganzes Leben lang habe ich Sport getrieben. Als spiritueller Führer und tibetischer Lama wurde ich im Reiten, Bogenschießen, heiligen Tanz und in den Kampfkünsten ausgebildet. Stets hatte ich die Gewissheit, dass irgendeine Art von körperlicher Aktivität für unser Wohlbefinden unerlässlich ist, weil es uns Selbstvertrauen und Begeisterungsfähigkeit schenkt.

Mit dem Laufen habe ich erst später im Leben ernsthaft begonnen. Es bereitete mir echte Freude und bot mir die Gelegenheit, mich im Freien aufzuhalten und neuen Menschen zu begegnen. Zudem trug es zu meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden bei, und es gestattete mir schließlich, der Welt etwas zurückzugeben.

Meditation praktiziere ich ebenfalls schon mein ganzes Leben lang, es ist Bestandteil meines kulturellen und spirituellen Erbes. Im Laufe der Jahre bin ich viele Male gebeten worden, Gedanken über die Beziehung zwischen Geist und Körper niederzuschreiben. Schließlich erging die Bitte an mich, ein Buch zum Thema »Laufen und Meditation« zu verfassen. Damals hatte ich allerdings das Gefühl, ich bräuchte erst noch mehr

Erfahrung als Läufer. Also nahm ich an einigen Marathons teil, wodurch ich viele Einblicke in den Trainingsprozess gewann.

Für mich besteht eine ganz natürliche Beziehung zwischen der Meditation und dem Laufen, denn das eine bedeutet Training des Geistes und das andere Training des Körpers. Doch wird man mich kaum als einen Laufexperten bezeichnen können. Daher ist dieses Buch auch kein Trainingshandbuch, sondern ein Leitfaden zur Einbindung bestimmter Meditationselemente in die Aktivität des Laufens. Ich biete hier eine grundlegende Anweisung zur Meditation und erkläre die fundamentalen Prinzipien, die ich fürs Laufen hilfreich finde. Auch gebe ich Kernunterweisungen und spreche einige Themen an, die für das Laufen mit meditativem Geist hilfreich sein sollen. Obwohl beide Aktivitäten recht komplex sein können, habe ich mich bemüht, die Thematik gut nachvollziehbar zu beschreiben, und zeige auf, wo sich die beiden überschneiden.

Meditation ist ein wesentlicher und integraler Bestandteil meines Lebens, und die Prinzipien der Meditation mit dem Laufen zu verbinden war eine wunderbare Erfahrung. Ich hoffe, dass Sie beides ebenso genießen werden wie ich.

Meditieren Sie mit Wonne, und laufen Sie mit Freude. Ich sehe Sie dann auf dem Sitzkissen oder den Laufpfaden!







Teil I



Mit  
meditativem  
Geist laufen



# 1. Meditieren und Laufen



Wir waren früh aufgestanden, um uns aus dem Kloster zu stellen und noch vor Beginn der Zeremonien zu unserem morgendlichen Lauf zu kommen. Wir fuhren zu einem nahe gelegenen Stausee, stiegen aus und begannen mit unseren Dehn- und Streckübungen. Es war erst halb vier Uhr morgens, und der indische Frühnebel und die Kühle der Nacht hingen noch in der Luft. Alle waren ein wenig nervös und aufgeregt, weil wir eine neue Strecke laufen wollten.

Wir schlitterten eine Böschung hinab, fanden die Stelle, wo der Pfad seinen Anfang nahm, und begannen zu laufen. Meist war es ein langsames Joggen – zur einen Seite hin befand sich der Stausee, zur anderen offenes Grasland, an das sich ein Teakbaumwald anschloss. Obwohl keiner von uns zuvor viel geschlafen hatte, fühlten wir uns hellwach.

Während wir durch das grasbewachsene Gelände liefen, fragte mich mein Assistent Josh Silberstein: »Rinpoche, gibt es irgendetwas, worauf wir achten sollten?« – »Ja: Kobras, Leoparden, wilde Elefanten und, oh, gelegentlich taucht ein Rudel wilder Hunde auf«, so lautete meine umgehende Antwort. Josh



lachte. »Nein, im Ernst, worauf sollten wir achten?« Dann sah er mein Gesicht und sagte: »Oh, du machst gar keine Witze.« – »Nicht darüber«, erwiderte ich. Und das veränderte für Josh augenblicklich die Natur seines Laufs.

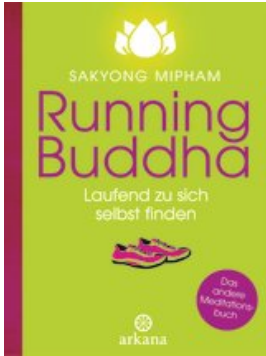
Wir liefen durch meterbreite Senken und große Schmutzhaufen, die, wie wir bald merkten, die Spuren und Dunghaufen von Elefanten waren. Wir überquerten offene Weiten, die mich an die afrikanische Savanne erinnerten. Der Pfad führte in einen üppigen, dichtbestandenen Wald, Überreste der gewaltigen Teakwälder, die einst den Großteil des Subkontinents bedeckten. Gelegentlich sahen wir auch jemanden mit einem Korb auf dem Kopf dahinwandern.

Die frische Luft belebte unseren Körper, und die rhythmische Bewegung unserer Füße sorgte dafür, dass wir locker und entspannt waren. Wir blieben wachsam und waren uns unserer Umgebung ständig bewusst, was uns dabei half, im Augenblick präsent zu bleiben. Und obwohl wir nicht viele Worte verloren, war da zwischen uns die Kameradschaft einer ungesprochenen Sprache, ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit dafür, dass wir lebten und gesund waren. Wir schätzten uns glücklich, dass wir laufen konnten. Das hier war kein gewöhnlicher Lauf: Wir trainierten für den Boston-Marathon, der zwei Monate später stattfinden sollte. Glücklicherweise begegneten uns nicht allzu viele wilde Tiere, während wir uns am indischen Dschungel erfreuten.

Als die Sonne aufging, kehrten wir ins Namdroling-Kloster zurück. An diesem in Südindien gelegenen Ort habe ich viel

Zeit mit der Meditation und dem Studium buddhistischer Philosophie verbracht. Mein aktueller Aufenthalt galt dem Besuch meines spirituellen Lehrers S. H. Penor Rinpoche, um von ihm Belehrungen und Ermächtigungen zu erhalten. »Rinpoche«, ein tibetischer Ehrentitel für hohe Lamas, bedeutet »kostbarer Juwel«. In der tibetisch-buddhistischen Tradition muss man die Autorisierung und Übertragung durch einen Lehrer erhalten, bevor man sich auf einen spirituellen Pfad einlässt oder mit der Meditation beginnt. Das hält die spirituelle Linie rein. In diesem Fall erhielt ich Übertragungen der Mipham-Linie. Ich gelte als Wiedergeburt von Mipham dem Großen (1846–1912), einem der meistverehrten Lehrer, die Tibet hervorgebracht hat.

Ich habe immer wieder festgestellt, dass zwischen dem Laufen und dem Meditieren eine natürliche Beziehung besteht. Das Laufen kann Unterstützung für die Meditation sein, und Meditation kann das Laufen unterstützen. Das Laufen ist eine natürliche Form körperlicher Betätigung, da es ganz einfach eine Erweiterung des Gehens ist. Wenn wir laufen, stärken wir unser Herz, wir entlassen verbrauchte Atemluft aus dem Körper, beleben unser Nervensystem und erhöhen unsere aerobe Kapazität. Es verhilft uns zu einer positiven Einstellung. Es verlangt körperliche Anstrengung wie auch Ausdauer und gibt uns eine hilfreiche Methode zum Umgang mit Schmerz an die Hand. Es hilft uns, uns zu entspannen. Und vielen verschafft es das Gefühl von Freiheit. Meditation ist ein natürliches Üben des Geistes – sie bietet uns die Gelegenheit, uns zu stärken, zu kräftigen und zu reinigen. Durch die Meditation



Sakyong Rinpoche Mipham

### **Running Buddha**

Laufend zu sich selbst finden

Gebundenes Buch, Halbleinen, 288 Seiten, 14,0 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-34124-5

Arkana

Erscheinungstermin: Februar 2013

Das ideale Geschenk für alle Läufer.

Zu sich kommen, Abstand gewinnen oder innere Klarheit – das suchen viele, die regelmäßig laufen oder meditieren. Für beides sind Konzentration und Disziplin erforderlich, bei beiden zählt die Präsenz im Hier und Jetzt, beide führen zu Hochgefühlen – dem bekannten Runners High und der tiefen Freude in der inneren Stille. Für Sakyong Mipham, tibetischer Lama und erfolgreicher Marathonläufer, wurde das Laufen eine essentielle Ergänzung für seinen spirituellen Weg. Diese Erfahrung gibt er in seinem Buch weiter und beschreibt, wie man die innere Haltung der Achtsamkeit auf das Laufen übertragen kann. Es geht darum, den eigenen Körper und seine Belastbarkeitsgrenze liebevoll wahrzunehmen, es geht um die Kunst der Motivation, um den Umgang mit Schmerzen, und darum, wie wir eine Absicht setzen. Jedes Kapitel enthält eine Meditationsübung, um die enge Verbindung von Körper und Geist zu erfahren. »Running Buddha« ist eine wunderbare Inspiration für alle, die körperliche Bewegung lieben und dabei nicht nur nach persönlichen Bestzeiten streben, sondern mehr Tiefe und nicht zuletzt einen Weg zu sich selbst suchen.