



GOLDMANN
ARKANA

Yongey Mingyur Rinpoche
mit Eric Swanson

Heitere Weisheit

Wandel annehmen und
innere Freiheit finden

Aus dem Englischen von
Susanne Kahn-Ackermann



GOLDMANN
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009
unter dem Titel »*Joyful Wisdom. Embracing Change and Finding Freedom*«
bei Harmony Books, New York.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier EOS für dieses Buch
liefert Salzer, St. Pölten.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 der Originalausgabe Yongey Mingyur Rinpoche
und Eric Swanson

This translation published by arrangement with
Harmony Books, a division of Random House, Inc.

Lektorat: Claudia Göbel

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-33869-6

www.arkana-verlag.de

INHALT

<i>Einleitung</i>	7
-------------------------	---

TEIL I PRINZIPIEN

1 Licht im Tunnel	15
2 Das Problem ist die Lösung	48
3 Die Macht der Sicht	83
4 Der Wendepunkt	110
5 Durchbruch	132

TEIL II ERFAHRUNG

6 Transformationswerkzeuge	159
7 Achtsamkeit	183
8 Einsicht	214
9 Einfühlungsvermögen	230

TEIL III ANWENDUNG

10 Das Leben auf dem Pfad	255
11 Es zum Persönlichen machen	278
12 Heitere, von Freude erfüllte Weisheit	333

<i>Anmerkungen</i>	341
--------------------------	-----

<i>Glossar</i>	342
----------------------	-----

<i>Ausgewählte Literatur</i>	348
------------------------------------	-----

<i>Danksagung</i>	350
-------------------------	-----

EINLEITUNG

*Inmitten der Schwierigkeit liegt die
Möglichkeit.*

Albert Einstein

Während einer meiner Lehrreisen in den USA erzählte mir ein Schüler, dass ein einflussreicher Philosoph des 20. Jahrhunderts unsere Ära als »Zeitalter der Angst« bezeichnet habe.

Auf meine Frage nach dem Warum wurde mir erklärt, dass nach Darlegung dieses Philosophen zwei blutige Weltkriege »emotionale Narben« in Geist und Gemüt der Menschen hinterlassen hätten. Nie zuvor seien im Verlauf von kriegerischen Auseinandersetzungen so viele Menschen getötet worden – und was noch schlimmer sei: Diese hohe Todesrate sei das unmittelbare Ergebnis der von Industrie und Wissenschaft erzielten Fortschritte – die eigentlich dazu gedacht waren, unser menschliches Leben zivilisierter und angenehmer zu gestalten.

Seit diesen entsetzlichen Kriegen, so erläuterte der Schüler, wies fast jeder Fortschritt, den wir im Bereich materiellen Komforts und sonstiger Annehmlichkeiten erzielt haben, eine Schattenseite auf. Genau jene technologischen Durchbrüche,

die uns Handys, Scannerkassen, Bankautomaten und Heimcomputer bescherten, bilden die Basis zur Herstellung von Waffen, die ganze Bevölkerungen auslöschen und womöglich den Planeten, den wir unser Zuhause nennen, zur Gänze vernichten können. E-Mail, Internet und andere Technologien, die uns das Leben eigentlich erleichtern sollten, überwältigen uns oft genug mit einem Übermaß an Möglichkeiten und Informationen, alle angeblich dringlich und unsere Aufmerksamkeit fordernd. Die Nachrichten, die wir – online, in Zeitschriften, Zeitungen oder im Fernsehen – serviert bekommen, sind erdrückend unerfreulich: voll von Krisen, Bildern der Gewalt und Vorhersagen, uns stünde noch Schlimmeres bevor.

Ich fragte den Schüler, warum diese Berichte sich alle so sehr auf Gewalt, Verbrechen und Terrorismus konzentrierten, statt auf die guten Taten der Menschen und die Erfolge, die sie erzielt haben.

»Schlechte Nachrichten verkaufen sich«, erwiderte er.

Ich verstand nicht und fragte, was er damit meine.

»Katastrophen und Unglücke ziehen die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich«, erklärte er. »Die Leute werden von schlechten Nachrichten angezogen, weil diese eine Bestätigung unserer schlimmsten Befürchtungen darstellen, wonach unser Leben unvorhersehbar ist und Angst erzeugt. Wir halten immer nach der nächsten schrecklichen Sache Ausschau, um vielleicht gewappnet zu sein – sei es nun ein Börsencrash, ein Selbstmordattentat, ein Tsunami oder ein Erdbeben. ›Aha‹, denken wir, ›es war richtig, Angst zu haben ... jetzt lass mich mal überlegen, was ich zu meinem Schutz unternehmen kann.«

Beim Zuhören wurde mir klar, dass das von ihm beschriebene Gefühlsklima keineswegs nur unserem modernen Zeit-

alter vorbehalten ist. Aus der 2500 Jahre alten Sicht des Buddhismus könnte jedes Kapitel der Menschheitsgeschichte mit »Zeitalter der Angst« überschrieben werden. Die gegenwärtig empfundene Angst ist seit Jahrhunderten Bestandteil der Bedingtheit menschlicher Existenz. Auf die grundlegende Verunsicherung und die störenden Emotionen, die durch sie entstehen, reagieren wir im Allgemeinen auf zweierlei Art: Wir versuchen zu fliehen, oder wir ergeben uns. Beide Wege enden oftmals damit, dass wir in unserem Leben noch mehr Komplikationen und Probleme hervorbringen.

Der Buddhismus hat eine dritte Alternative anzubieten. Wir können die störenden und beunruhigenden Emotionen und anderen Probleme, die wir in unserem Dasein erleben, ganz unmittelbar als Sprungbrett zur Freiheit ansehen. Statt sie abzulehnen oder sich ihnen zu ergeben, können wir mit ihnen Freundschaft schließen, mit ihnen arbeiten, um zu einer bleibenden, authentischen Erfahrung der uns innewohnenden Weisheit, des Selbstvertrauens, der Klarheit und der Freude zu gelangen.

»Und wie wenden Sie diesen Ansatz praktisch an?«, wollen viele Leute wissen. »Wie nehme ich mein Leben ›auf den Pfad?« Dieses Buch ist in vielerlei Hinsicht eine Antwort auf solche Fragen. Er ist ein praktischer Leitfaden für die Anwendung der Einsichten und Übungspraktiken des Buddhismus auf die Herausforderungen des Alltags.

Es ist auch für Menschen gedacht, die im Moment keine Probleme oder Schwierigkeiten haben, deren Leben gerade ziemlich glücklich und befriedigend verläuft. Jenen vom Glück Begünstigten mag es als Leitfaden zur Überprüfung der grundlegenden Bedingungen menschlicher Existenz aus buddhistischer Sicht dienen. Diese Sicht könnte sich als nützlich erweisen, und sei es nur zur Entdeckung und Kulti-

vierung eines Potenzials, dessen sie sich möglicherweise noch nicht einmal gewahr sind.

In gewisser Hinsicht wäre es ein Leichtes, den auf den folgenden Seiten erörterten Vorstellungen und Methoden die Struktur eines schlichten Handbuchs zu geben. Man könnte eine Art Anleitungsbroschüre daraus machen, wie man sie zum Beispiel beim Kauf eines Handys mitbekommt. »Erster Schritt: Vergewissern Sie sich, dass sich in der Verpackung Folgendes befindet ...« »Zweiter Schritt: Entfernen Sie die Abdeckung der Batterie auf der Rückseite des Gerätes.« »Dritter Schritt: Setzen Sie die Batterie ein.« Doch ich wurde auf sehr traditionelle Weise ausgebildet und hatte schon in jungen Jahren zu lernen: Will man wirklichen Nutzen aus der Praxis ziehen, ist ein grundlegendes Verständnis der Prinzipien – das, was wir die »Sicht« nennen könnten – von entscheidender Bedeutung. Wir müssen unsere Grundsituation begreifen, um mit ihr arbeiten zu können. Sonst führt unsere Praxis nirgendwohin, und wir strampeln nur blind herum, ohne jedes Gefühl für Richtung oder Sinn.

Aus diesem Grund schien mir die beste Herangehensweise die zu sein, dem Muster klassischer buddhistischer Texte zu folgen und das Material in drei Teile aufzugliedern. Teil eins erkundet unsere Grundsituation: Die Natur und die Ursachen der verschiedenen Formen von Unbehagen und Verunsicherung, die unser Dasein bedingen, sowie das in ihnen enthaltene Potenzial, uns zu einer tiefgründigen Erkenntnis unserer eigenen Natur zu führen. Teil zwei bietet eine Anleitung, in der wir Schritt für Schritt durch drei grundlegende Meditationspraktiken geführt werden, die unseren Geist zur Ruhe bringen, unser Herz öffnen und Weisheit kultivieren sollen. Teil drei widmet sich der Frage, wie das in Teil eins gewonnene Verständnis und die in Teil drei beschriebenen

Methoden konkret auf allgemein verbreitete emotionale und körperliche Probleme angewandt werden.

Zwar mögen meine eigenen Kämpfe und Mühen in frühen Jahren einen kleinen Beitrag zu den hier behandelten Themen geleistet haben. Der weitaus größte Anteil an Einsichten aber stammt von meinen Lehrern und Freunden. Besonderen Dank schulde ich allerdings den Menschen, denen ich auf meinen Lehrreisen rund um die Welt begegnet bin und die so freimütig über ihr eigenes Leben gesprochen haben. Die Geschichten, die sie mir erzählten, haben mein Verständnis von den Komplexitäten des Gefühlslebens erweitert und meine Wertschätzung und Dankbarkeit für das Instrumentarium, das ich als Buddhist erlernt habe, vertieft.

TEIL I
PRINZIPIEN

*Unser Leben wird von unserem
Geist geformt,
und wir werden, was wir denken.*

Dhammapada

LICHT IM TUNNEL

Soweit wir zu erkennen vermögen, ist es der einzige Sinn der menschlichen Existenz, ein Licht anzuzünden in der finsternis bloßen Seins.

C.G. Jung: Erinnerungen, Träume, Gedanken

Vor einigen Jahren fand ich mich im Innern eines Gerätes liegen, das mir wie ein runder weißer Sarg vorkam. Es handelte sich um eine Art Gehirn-Scanner: einen Apparat zur Funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT). Man hatte mich auf eine Untersuchungs- und Liege geschwungen, die dann wie eine Zunge ins Röhreninnere geschoben wurde. Dort befanden sich, wie man mir sagte, die Scanner-Apparaturen. Arme, Beine und Kopf waren fixiert, so dass ich mich praktisch nicht rühren konnte. Ein Beißschutz im Mund verhinderte jede Kieferbewegung. Es war recht interessant, all diese Vorbereitungen zu verfolgen, weil mir die Techniker äußerst höflich erklärten, was sie taten und warum. Sogar die Empfindung, in die Maschine hineingeschoben zu werden, hatte etwas Besänftigendes, obwohl ich mir durchaus vorstellen konnte, dass fantasiebegabte Menschen das Gefühl haben könnten, verschluckt zu werden.

Im Innern der Maschine wurde es rasch ziemlich warm. Festgeschnallt, wie ich war, konnte ich mir nicht die Schweißperlen abwischen, die mir langsam das Gesicht hinunterrannten. Mich zu kratzen, wenn es irgendwo juckte, kam nicht in Frage – und es ist schon erstaunlich, wie sehr es überall am Körper juckt, wenn man sich nun mal absolut nicht kratzen kann. Die Maschine selbst gab ein lautes sirrendes Geräusch von sich, das an eine Sirene erinnerte.

In Anbetracht dieser Umstände würden sich vermutlich nicht allzu viele Menschen dazu entscheiden, eine ganze Stunde in solch einem Tomografen zu verbringen. Aber ich hatte mich, zusammen mit einigen anderen Mönchen, freiwillig dazu bereit erklärt. Insgesamt 15 von uns hatten eingewilligt, sich dieser unbequemen Erfahrung zu unterziehen, die einer neurowissenschaftlichen Studie der Wissenschaftler Antoine Lutz und Richard Davidson am »Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior« in Madison, Wisconsin, diente. Ziel dieser Studie war es, die Auswirkungen einer langfristigen Meditationspraxis auf das Gehirn zu untersuchen. In diesem Fall bedeutete »langfristig« irgendetwas zwischen 10000 und 50000 angesammelten Praxisstunden. Was die jüngeren Freiwilligen anging, so waren ihre Stunden im Verlauf von etwa 15 Jahren kontinuierlicher Meditationspraxis zusammengekommen, während einige der älteren Praktizierenden schon 40 Jahre und mehr meditiert hatten.

Wie ich es verstehe, unterscheidet sich das fMRT-Verfahren etwas von jenem des herkömmlichen MRT, das sich starker Magneten und Radiowellen bedient, um dann mit Hilfe von Computern ein detailliertes Standbild von den inneren Organen und vom Körperbau eines Menschen zu liefern. Das fMRT nutzt zwar die gleiche Magnet- und Radiowellentechnologie, liefert aber eine Aufzeichnung der von Moment

zu Moment stattfindenden Veränderungen im Bereich der Hirnaktivität oder -funktionen. Die Unterschiede zwischen den Ergebnissen eines MRT und eines fMRT lassen sich mit jenen zwischen einem Foto und einem Video vergleichen. Mithilfe der fMRT-Technologie können Neurowissenschaftler die Veränderungen in den verschiedenen Hirnbereichen verfolgen, während die Versuchspersonen bestimmten Anforderungen nachkommen sollen – zum Beispiel auf Töne zu hören, Videos anzusehen oder irgendeine geistige Aktivität auszuführen. Sind die Signale schließlich vom Computer verarbeitet worden, steht als Ergebnis der Arbeit am Ende etwas, das mit einem Film über das Gehirn vergleichbar ist.

Die Aufgaben, die man uns durchzuführen bat, beinhalteten das Wechseln zwischen Phasen, in denen wir bestimmte Meditationspraktiken durchführten, und Abschnitten, in denen wir unseren Geist einfach im normalen oder neutralen Zustand ruhen ließen: Auf drei Minuten Meditation folgten drei Minuten Ruhepause. Während der Meditationsphasen wurden wir einer Reihe von Klängen und Geräuschen ausgesetzt, die man gemeinhin als »unerfreulich« bezeichnen würde – zum Beispiel dem Schreien einer Frau oder dem Weinen eines Babys. Es gehörte zu den Zielen des Experiments, herauszufinden, welche Auswirkungen diese unangenehmen Klänge auf das Gehirn eines erfahrenen Meditierenden hatten. Würden sie den Fluss konzentrierter Aufmerksamkeit und Achtsamkeit unterbrechen? Würden mit Gereiztheit oder Ärger assoziierte Gehirnareale aktiv werden? Vielleicht würde diese Erfahrung auch gar keine Auswirkung zeigen.

Tatsächlich aber stellte das Forschungsteam fest, dass sich beim Einsetzen dieser verstörenden Klänge und Geräusche die Aktivität in den mit mütterlicher Liebe, Einfühlungsvermögen und anderen positiven Geisteszuständen assoziierten

Gehirnarealen verstärkte.¹ Das Unerfreuliche löste einen Zustand von tiefer Ruhe, Klarheit und Mitgefühl aus.

Dieses Ergebnis fasst im Kern einen der Hauptvorteile buddhistischer Meditationspraxis zusammen: Die Chance, schwierige Umstände – und die sie im Allgemeinen begleitenden störenden Emotionen – zu nutzen, um die Kraft und das Potenzial des menschlichen Geistes freizusetzen.

Viele Menschen entdecken nie diese Fähigkeit zur Transformation oder die Bandbreite an innerer Freiheit, die durch sie ermöglicht wird. Ein bloßes Zurechtkommen mit den sich täglich ergebenden inneren und äußeren Herausforderungen lässt uns wenig Zeit zum Nachdenken. Es gelingt uns nur selten, geistig gewissermaßen einen Schritt zurückzutreten, um unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf die Ereignisse des Tages zu überprüfen und in Betracht zu ziehen, dass es vielleicht noch andere Optionen gibt. Mit der Zeit setzt ein Gefühl von Unausweichlichkeit ein, das uns abstumpfen lässt *So bin ich eben, so ist das im Leben, ich kann nichts daran ändern*. In den meisten Fällen sind die Menschen sich dieses Selbstbildes und dieses Weltbildes gar nicht gewahr. Die von Hoffnungslosigkeit geprägte Grundeinstellung sitzt fest wie eine Schlammschicht auf dem Grund eines Flusses, sie ist da, aber man sieht sie nicht.

Eine solche Grundstimmung der Hoffnungslosigkeit wirkt sich auf die Menschen aus, ganz gleich, in welchen Umständen sie sich befinden. In Nepal, wo ich aufwuchs, gab es nur wenig materiellen Komfort. Wir hatten keine Elektrizität, kein Telefon, keine Zentralheizung, keine Klimaanlage und kein fließendes Wasser. Jeden Tag musste jemand einen lang gestreckten Hügel zum Fluss hinunterwandern, Wasser in einen Krug füllen, diesen den Berg hinauftragen, den Krug in eine große Zisterne entleeren und dann wieder den Berg

hinunterlaufen, um das Gefäß erneut zu füllen. Zehnmal musste man diesen Weg nehmen, um ausreichend Wasser für nur einen einzigen Tag zu haben. Viele Leute hatten nicht genug, um ihre Familien zu ernähren. Asiaten sind herkömmlicherweise scheu, wenn es darum geht, über ihre Gefühle zu sprechen. Doch man konnte die Angst und Verzweiflung in ihren Gesichtern sehen und an ihrer Körperhaltung ablesen, während sie ihren täglichen Kampf ums Überleben führten.

Als ich 1998 meine erste Lehrreise in den Westen unternahm, ging ich naiverweise davon aus, dass die Leute dort sehr viel zuversichtlicher und zufriedener mit ihrem Leben sein würden bei all den modernen Annehmlichkeiten, die ihnen zugänglich sind. Stattdessen entdeckte ich, dass im Westen genau so viel Leiden zu finden war wie in meiner Heimat, wenn auch in anderen Formen und aus anderen Gründen. Ich fand dies ein sehr merkwürdiges Phänomen. »Woher kommt das?«, fragte ich meine Gastgeber. »Hier ist alles so großartig. Ihr habt schöne Eigenheime, schöne Autos und gute Jobs. Warum gibt es hier so viel Unglück?« Ich vermag nicht mit Sicherheit zu sagen, ob Menschen aus dem Westen einfach offener über ihre Probleme reden oder ob die Leute, die ich fragte, einfach nur höflich waren. Jedenfalls erhielt ich schon bald mehr Antworten, als ich erwartet hatte.

Binnen kurzem erfuhr ich, dass Verkehrsstaus, verstopfte Straßen, Abgabeterminale, das Bezahlen von Rechnungen, lange Schlangen in der Bank, in den Postämtern, auf dem Flughafen und in Supermärkten weit verbreitete Auslöser oder Ursachen für Anspannung, Gereiztheit, Verärgerung und Wut sind. Beziehungsprobleme zu Hause und am Arbeitsplatz sind häufig Gründe für emotionale Aufregung. Das Leben vieler Menschen ist mit Aktivitäten derart vollgestopft, dass sie sich am Ende eines langen Tages einfach nur noch wünschen,

die Welt möge samt all ihrer Wesen für eine Weile *verschwinden*. Und haben sie den Tag endlich hinter sich gebracht, die Füße hoch gelegt und sich gerade zu entspannen begonnen, klingelt das Telefon oder der Hund des Nachbarn beginnt zu bellen – und sofort ist jedes Zufriedenheitsgefühl dahin, das sich vielleicht ansatzweise eingestellt hat.

Als ich all diese Erklärungen hörte, wurde mir nach und nach klar, dass die Zeit und Mühe, die die Menschen auf das Ansammeln und Bewahren von Materiellem oder »äußerem Reichtum« verwenden, sehr wenig Gelegenheit bietet, »inneren Reichtum« zu kultivieren: Qualitäten wie Mitgefühl, Geduld, Großzügigkeit und Gleichmut. Dieses Ungleichgewicht macht die Leute insbesondere dann verletzlich, wenn sie es mit schwerwiegenden Problemen zu tun bekommen, etwa einer Scheidung, einer ernsthaften Krankheit, mit chronischem körperlichem oder emotionalem Schmerz. Im Laufe des letzten Jahrzehnts habe ich Reisen rund um die Welt unternommen, um Belehrungen und Kurse in Meditation und buddhistischer Philosophie zu geben. Immer wieder bin ich Menschen begegnet, die absolut nicht mehr weiter wissen, wenn sie sich vor die Herausforderungen des Lebens gestellt sehen. Manche haben ihren Arbeitsplatz verloren und werden nun von der Angst vor Armut, dem Verlust ihres Eigenheims aufgefressen und befürchten, nie wieder auf die Beine zu kommen. Andere kämpfen mit einer Sucht oder mit der Last, die ihnen unter schweren emotionalen Problemen oder Verhaltensstörungen leidende Kinder oder andere Angehörige auferlegen. Eine erstaunlich hohe Anzahl von Menschen wird von Depressionen, Selbsthass und einem qualvoll geringen Selbstwertgefühl gepeinigt.

Viele dieser Menschen haben es schon mit einer Reihe von Ansätzen versucht, um diese Emotionsmuster, die sie schwä-

chen, zu durchbrechen oder Wege zu finden, mit Stresssituationen umzugehen. Sie fühlen sich vom Buddhismus angezogen, weil sie irgendwo gehört oder gelesen haben, dass er eine neuartige Methode anbietet, um Schmerz zu überwinden und ein gewisses Maß an innerem Frieden und Wohlbefinden zu erlangen. Oft ist es dann ein Schock für sie zu erfahren, dass die von Buddha vor 2500 Jahren dargelegten Lehren und Methoden in keinsten Weise beinhalten, wie man Probleme bewältigt oder das Unbehagen und die alltäglichen Einsamkeits- und Angstgefühle überwindet. Ganz im Gegenteil lehrte der Buddha, dass wir unsere Freiheit nur dadurch finden können, dass wir die Bedingungen, die uns Probleme machen, annehmen. Ich kann die Bestürzung begreifen, die manche Leute befällt, wenn ihnen diese Botschaft bewusst wird. Meine eigene Kindheit und frühe Jugend war derart tief von Angst und Furcht gefärbt, dass ich einzig nur an Flucht denken konnte.

AUF DER STELLE TRETEN

Je mehr man der Begierde (oder jeder anderen Emotion) Ausdruck verleiht, desto mehr, so zeigt sich, will da zum Ausdruck kommen.

Kalu Rinpoche: *Geflüsterte Weisheit*

Als extrem sensibles Kind war ich meinen Emotionen auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Meine Stimmungen waren je nach äußerer Situation dramatischen Wechsels unterwor-

fen. Lächelte mich jemand an oder sagte etwas Nettes zu mir, war ich tagelang glücklich. Beim geringsten Problem – hatte ich zum Beispiel bei einer Prüfung versagt oder schimpfte mich jemand – wollte ich mich hingegen in Luft auflösen. In Gegenwart von Fremden war ich besonders nervös: Ich begann zu zittern, hatte einen Kloß im Hals, und mir wurde schwindlig.

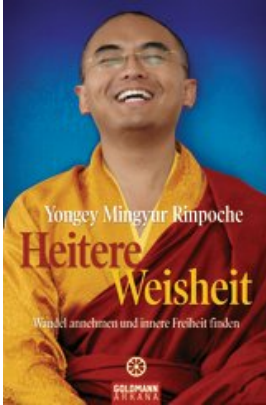
Die unangenehmen Situationen waren weitaus zahlreicher als die angenehmen. Als kleiner Junge konnte ich die meiste Zeit nur dadurch Erleichterung finden, dass ich wegrannte. Ich flüchtete in die Hügel rund um unser Haus und saß dort ganz für mich allein in einer der vielen Höhlen. Bei diesen handelt es sich um ganz besondere Orte, an denen schon Generationen buddhistischer Praktizierender über lange Zeiten hinweg in meditativen Retreats gesessen hatten. Ich konnte deren Gegenwart fast spüren und auch das Gefühl der geistigen Ruhe, die sie erlangt hatten. Ich ahmte die Körperhaltung nach, die ich meinen Vater – Tulku Ugyen Rinpoche, ein großer Meditationsmeister – und seine Schüler hatte einnehmen sehen, und tat so, als ob ich meditierte. Ich hatte bis dahin noch keine formelle Schulung erhalten. Doch wenn ich einfach so dasaß und die Gegenwart dieser alten Meister spürte, überkam mich eine besondere Stille. Die Zeit schien stehen zu bleiben. Wenn ich dann von den Höhlen zurückkehrte, schimpfte meine Großmutter mich natürlich für mein Verschwinden, und jegliches Gefühl von Ruhe, das ich zu empfinden begonnen hatte, verflüchtigte sich augenblicklich.

Als ich etwa neun Jahre alt war und mit einer Ausbildung bei meinem Vater begann, wurden die Dinge ein wenig besser. Aber – und dieses Geständnis ist für jemanden, der in der Welt herumreist und Meditation lehrt, ein bisschen peinlich – ob schon mir der *Gedanke* der Meditation und das damit einher-

gehende Versprechen gefiel, mochte ich die Praxis eigentlich gar nicht. Es juckte, der Rücken tat weh, meine Beine schliefen ein. Mir schwirrten so viele Gedanken durch den Kopf, dass ich mich unmöglich konzentrieren konnte. Fragen lenkten mich ab wie: »Was würde passieren, wenn es ein Erdbeben gäbe oder ein Gewitter?« Ich fürchtete mich besonders vor Gewittern, die in dieser Region sehr dramatisch ausfielen, mit heftigen Regenschauern, ständigen Blitzen und lautem Donnergetöse. Um die Wahrheit zu sagen, war ich das Musterexemplar des aufrichtig Praktizierenden, der nie praktiziert.

Ein guter Meditationslehrer – und mein Vater war einer der besten – befragt gewöhnlich seine Schüler und Schülerinnen zu ihren Meditationserfahrungen. Dies ist eine der Methoden, mit der ein Meister die Entwicklung eines Schülers abschätzt. Die Wahrheit lässt sich vor einem Lehrer, der die Zeichen des Fortschritts zu lesen vermag, nur schwer verbergen. Noch schwieriger ist es, wenn der Lehrer der eigene Vater ist. Und obwohl ich das Gefühl hatte, ihn zu enttäuschen, blieb mir nichts anderes übrig, als ihm die Wahrheit zu sagen.

Wie sich herausstellte, war diese Ehrlichkeit die beste Wahl, die ich treffen konnte. Erfahrene Lehrer haben gewöhnlich selbst die meisten schwierigen Stadien einer Praxis durchlaufen. Es kommt nur selten vor, dass jemand schon bei der ersten Meditationssitzung vollkommene Stabilität erlangt. Und selbst wenn – diese so seltenen Individuen haben von ihren Lehrern und aus Texten früherer Meister erfahren, mit welchen verschiedenartigen Problemen man sich konfrontiert sieht. Zweifellos ist einem, der über viele Jahre hinweg Hunderte von Schülern unterwiesen hat, alles an Klagen, Frustration und Missverständnissen zu Ohren gekommen, was sich im Verlauf der Schulung ergeben kann. Die Tiefe und der Umfang des Wissens, das ein solcher Lehrer ange-



Mingyur Rinpoche

Heitere Weisheit

Wandel annehmen und innere Freiheit finden

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 352 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-33869-6

Arkana

Erscheinungstermin: Dezember 2009

Der beste Weg hinaus führt mitten hindurch

Yongey Mingyur Rinpoche greift in seinem neuen Buch das aktuelle und doch zeitlose Thema Angst auf. Es geht ihm weder darum, Ängste zu leugnen noch vor ihnen zu kapitulieren. Sein "dritter Weg" besteht vielmehr darin, sich mit negativen Gefühlen anzufreunden und sich durch sie hindurch zu arbeiten, um mehr Weisheit und Freude zu gewinnen. Yongey Mingyur Rinpoche zeigt einen Weg auf, der ihm bei seinen eigenen Angststörungen Heilung brachte und für viele Leser das Potenzial zu tiefgreifender Transformation birgt. Er identifiziert die Quelle unserer Angst und stellt Meditationsmethoden vor, mit deren Hilfe wir unsere Erfahrung in tiefere Einsicht transformieren können. Weise und witzig, voll lebendiger Anekdoten und tiefer Einsicht lebt "Heitere Weisheit" vom unwiderstehlichen Charme des Autors und steht auf einer Ebene mit den Werken Jack Kornfields und des Dalai Lama.

 [Der Titel im Katalog](#)