

DZA KILUNG RINPOCHE

Der entspannte Geist

*In 7 Schritten immer
tiefer meditieren*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

O.W.BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»The Relaxed Mind« bei Shambhala Publications, Inc., Boulder, USA.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de**



© 2015 Dza Kilung Rinpoche
Nach Vereinbarung mit
Shambhala Publications, Inc., Boulder
für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2017 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Illustrationen: © 2015 Janice Baragwanath
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Gettyimages | wingmar | Kollektion: E+
Satz: Sandra Hacke
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29271-6

2 4 5 3 1

INHALT

Vorwort des Herausgebers	7
Einleitung	17
ERSTER TEIL	31
<hr/>	
1. Erste Meditation: <i>Grundlegende Meditation im Sitzen</i>	33
2. Zweite Meditation: <i>Das ruhige Verweilen</i>	55
3. Dritte Meditation: <i>Meditation im Sitzen, die verfeinerte Grundform</i>	73
4. Vierte Meditation: <i>Einsichtsmeditation</i>	88
Betrachtung: <i>Ein vertiefender Blick auf die bisher behandelten Themen</i>	104
ZWEITER TEIL	121
<hr/>	
Einleitung	123
5. Fünfte Meditation: <i>Die Meditation des offenen Herz-Geistes</i>	125
6. Sechste Meditation: <i>Die Meditation des reinen Geistes</i>	136
7. Siebte Meditation: <i>Gedankenfreie Meditation</i>	152
Betrachtung: <i>Die traditionellen Praxisformen des Mahayana, Vajrayana und Dzogchen</i>	174

Nachwort des Autors	185
Nachwort von Tulku Thondup Rinpoche	191
Empfohlene Literatur	193
Glossar	197
Anmerkungen	203
Dank	206

VORWORT DES HERAUSGEBERS

Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Meditationsversuch. Er fand vor Jahrzehnten in einer Zeit statt, in der Bücher über Meditation bei uns im Westen noch rar waren. Ich war auf eins gestoßen, das die Grundlagen der meditativen Konzentration beleuchtete, und darüber hinaus hatte ich immer wieder mal Tipps von meiner Yoga-Lehrerin bekommen. Das klang alles ziemlich cool, fand ich, und so kam der Tag, an dem ich mit überkreuzten Beinen und einigermaßen geradem Rücken auf einem üppig gepolsterten grünen Sofa Platz nahm und die Augen schloss, um einem Blick in meinen Geist zu riskieren.

Es war, als hätte ich die Tür zu einer Welt voller ratternder Pressluftschlämmer und kreischender Kreissägen aufgestoßen. Wo war ich hier? Hatte ich den Kopf in ein Hornissennest gesteckt? Jedenfalls konnte ich nicht stillhalten und bekam Schweißausbrüche wie ein kleiner Junge im Zahnarzt-Wartezimmer. Eine chaotische Flut von Gedanken und Gefühlen riss mich mit sich, manches war wiedererkennbar, anderes überhaupt nicht. Meditation war ja die reine Geisterbahnfahrt!

Ich blieb nicht sehr lange so sitzen, und das Erlebnis machte mich nicht gerade froh oder zuversichtlich, aber es war doch eine sehr gute und wertvolle Erkenntnis damit verbunden, die mir allerdings erst viel später aufging: dass dieses Stimmengewirr in meinem Kopf keineswegs ein außergewöhnlicher Sonderfall war, durch Blähungen, Müdigkeit oder ein vorausgehendes Streitgespräch bedingt, sondern Normalität. So ging es eigentlich ständig in mir zu, nur dass

ich jetzt zum ersten Mal angehalten hatte, um einmal hinzuhören. Ein sehr mulmiges Gefühl drängte sich auf, nämlich dass diese pausenlose Kakophonie etwas Zwanghaftes hatte und ich mein Leben lang praktisch ein Gefangener dieser Zwänge gewesen war.

Die hier vorgestellten sieben aufeinander aufbauenden Meditationen bilden zusammen einen Weg zur inneren Befreiung. Sie basieren auf Praxisformen des tibetischen Buddhismus, aber man muss kein Buddhist sein, um sie anzuwenden. Sie können in jedem Leben ihre hilfreiche Wirkung entfalten und die spirituelle Entwicklung fördern, ob man nun einer bestimmten religiösen Tradition anhängt oder nicht. Die Meditationen sind auf ein westliches Publikum zugeschnitten, wobei es vielleicht besser wäre, von »modernen Menschen« zu sprechen, da sich die westliche Lebensform inzwischen überallhin ausgebreitet und mit allen Kulturen vermischt hat.

Der Autor, Kilung Rinpoche, stammt aus einer der höchsten und entlegensten Regionen Tibets. Er wuchs dort in einer Umgebung auf, in der von den meisten Ablenkungen des modernen Lebens noch nichts zu spüren war. Als er später als Lehrer in den Westen kam und mit der unglaublichen Vielschichtigkeit des Alltagslebens in diesem Teil der Welt Bekanntschaft schloss, überraschte es ihn kaum noch, dass die meisten seiner Schüler außerstande waren, die entspannte Gelassenheit zuzulassen, die man braucht, um ins Herz der Meditation zu gelangen. Aus dem gleichen Grund besaßen sie auch keinen Sinn für die Feinheiten der traditionellen Meditationsformen, die auf die tiefste »Entspannung« überhaupt abzielen, die Erleuchtung. Sie verstanden weder die subtilen Unterschiede dieser Meditationen noch ihre ebenso subtile Verflochtenheit. Von dem, was die westliche Lebens-

weise an Tempo, Stress und Unruhe mit sich bringt, bleiben natürlich auch Meditierende nicht verschont. Wir alle sitzen in diesem Boot und können nicht einfach aussteigen. Deshalb ging es bei der Gestaltung dieser sieben Meditationen von Anfang an in erster Linie um tiefe Entspannung.

Kilung Rinpoche vermittelte seinen Schülern diese sieben Meditationen von Woche zu Woche im Laufe eines Jahres. Die Erfolge waren so überzeugend, dass seine Schüler die Meditationen Jahr für Jahr erneut durchgehen und mit Begeisterung praktizieren. Die Themen und Übungen wiederholen sich zwar dabei, aber es zeigt sich auch, dass die Erfahrung immer wieder neu ist und von Mal zu Mal tiefer wird. Das wirft eine interessante und wichtige Frage auf: Brauchen wir die mündliche Unterweisung eines Meditationsmeisters, um nach diesem System zu tiefer Verwirklichung zu kommen? Die allermeisten der heute verfügbaren authentischen und brauchbaren Meditationsanleitungen, die den großen kontemplativen Traditionen entstammen, sind dazu da, die detaillierten mündlichen Anleitungen eines Lehrers zu ergänzen. Meist sind sie so angelegt, dass sie zunächst in eine Fülle von philosophischen und moralischen Themen einführen, um dann eher kurze und allgemein gehaltene Meditationsanleitungen zu geben. Es wird davon ausgegangen, dass der Lehrer das alles auseinanderlegt und im Detail erläutert.

Das ist in diesem Buch anders. Sehr viele der heute Meditierenden können sich nicht an qualifizierte Lehrer wenden oder haben nicht die Zeit, regelmäßig an mündlichen Unterweisungen teilzunehmen. Sie halten sich an Bücher, die ihnen aber nicht unbedingt weiterhelfen, wenn es um Fragen wie diese geht: »Wie gehört das jetzt alles zusammen? Wie kann ich meine Meditation so anlegen, dass sie ein spiritueller Weg für mich wird?« Dazu gesellt sich für viele nach einer Weile die Frage: »Wieso komme ich nicht vom Fleck?«

Der entspannte Geist ist von Anfang an aus Kilung Rinpoches mündlichen Unterweisungen aufgebaut, in denen er die oft schwer fassbaren Probleme aufgreift, mit denen man bei jedem Schritt dieses Weges konfrontiert werden kann, um dann Anregungen für mögliche Lösungen zu geben. Hier ist mit anderen Worten die Meditation selbst im Vordergrund, während philosophische und technische oder fachliche Themen und Definitionen so kurz wie möglich gehalten und immer im unmittelbaren Zusammenhang mit der jeweiligen Meditation behandelt werden. Zur Einführung in diese im praktischen Teil weitgehend ausgesparten philosophischen Themen dienen zwei »Betrachtung« genannte Abschnitte nach der vierten Meditation und am Schluss des Buchs.

Für die echte Meditationserfahrung ist entscheidend, wie sie sich anfühlt, deshalb bringt es uns überhaupt nichts, sie in ein Korsett aus Kurzdarstellungen, Zielvorstellungen und Erwartungen zwingen zu wollen, wie wir es von unseren sonstigen Unternehmungen – Arbeit, Hobbys, Vorhaben und so weiter – gewohnt sind. Solche Festlegungen werden in dieser differenzierten praktischen Anleitung vermieden, und so entstehen für uns Freiräume, in denen wir eine ganze Menge aus eigener Kraft erreichen können. Natürlich bleibt die direkte Unterweisung durch echte Meister eine große Hilfe, ohne die wir es in den meisten Fällen nicht bis zu den höchsten Stufen der Verwirklichung bringen. Aber ein engagierter Schüler, der es ernst meint, kann es mit diesem kleinen Führer weit bringen.

*Entspannung, Vereinfachung
und das moderne Leben*

Meditation ist etwas Geistiges, und jede dieser sieben Meditationen zeigt uns den Geist und die Möglichkeiten der geistigen Entspannung aus einer anderen Perspektive. Es lässt sich alles Mögliche über den Geist sagen, aber wirklich verstehen können wir ihn nur durch persönliches Forschen, bei dem wir ihm schließlich unmittelbar begegnen und sehen, was er seiner Natur nach ist. Auf jeder Stufe, so eine Grundaussage dieses Buchs, kann sich uns das wahre Wesen des Geistes erschließen, so dass der Zugang zur Erleuchtung dann frei ist. Das möchte uns dieses Buch zu verstehen geben und zu einer Erfahrung werden lassen. Wem das ein wenig hoch gegriffen erscheint, dem hält der Autor immer wieder entgegen, dass Erleuchtung unsere wahre Natur ist und nicht erst erworben werden muss. Sie ist immer vorhanden, klar und rein, nur eben oft von den Wolken unserer Gewohnheiten verdeckt. Die Sonne selbst wird dadurch nicht verändert, nur sehen wir sie zeitweilig nicht. Unser komplizierter Verstand verschleiert unser wahres Wesen in seiner ganzen Einfachheit. Meditation lindert Stress und Anspannung, und das ist sicher ein erwünschter Nebeneffekt, aber vergessen wir nie, worum es dabei eigentlich geht: um tiefen Frieden, um Freiheit, um Erleuchtung.

Bei diesen sieben Meditationen geht es immer wieder um Entspannung, um geistige Entspannung, in der das Klare und Einfache auf ganz natürliche Weise hervortreten kann. Sie werden diesem Wort »entspannen« in diesem Buch immer wieder begegnen. Sie werden auch immer wieder die Aufforderung hören, sich »gänzlich zu öffnen«, zu »ruhen«, sich zu »sammeln«, »ins Gleichgewicht« zu kommen und »nicht zu urteilen«. Das liegt unter anderem daran, dass die sieben

Meditationen einander zwar folgen, aber die Anleitung keine voneinander abgegrenzten Schritte vorgibt. Vielmehr ergeben sich immer wieder Überschneidungen, und die genannten Formulierungen werden ihre Bedeutung immer weiter offenbaren, während Sie die Kapitel durchgehen und sich mit den Meditationen befassen. Die Sequenz dieser Meditationen hat nämlich etwas von einer immer höher strebenden Spirale, in der sich die Themen und Anleitungen bei jeder Windung mit zunehmender Bedeutungstiefe wiederholen. Insgesamt findet so eine allmähliche »Anreicherung« statt, wobei es aber an jeder Stelle zu tiefen Einsichten kommen kann, denn tatsächlich ist diese Tiefe von Anfang an in uns vorhanden.

Vereinfachung ist der Schlüssel zur Entspannung. Wie könnten wir uns entspannen, wenn wir uns mit lauter Details herumschlagen müssten? Kilung Rinpoche bereitet uns den denkbar kürzesten und direktesten Weg, auf dem wir die wesentlichen Qualitäten jeder dargestellten Meditation ohne große Mühe erfassen können, ohne erst ein umfangreiches Studium der buddhistischen Philosophie zu absolvieren. Trotzdem sind diese Meditationen natürlich kein »Fast-food« – leicht zu konsumieren, aber ohne wesentlichen Nährwert. Sie enthalten vielmehr den Kernbestand der traditionellen Meditationsformen, von denen sie abgeleitet sind, und ihre Praxis führt uns zu Dingen, die echt und von wahrer Tiefe sind.

Dennoch, ist das nicht alles ein bisschen viel? »Woher soll ich die Zeit nehmen?«, fragen Sie sich vielleicht. Auch für Kilung Rinpoche mit seinen vielen Schülern in den Vereinigten Staaten, Europa, Südamerika und Asien war nicht zu übersehen, dass dieses moderne Leben vielen an der Meditation Interessierten nicht allzu viel Zeit für die Praxis lässt. Der Buddhismus und andere meditative Traditionen haben

jedoch schon immer betont, dass es neben der formellen Meditation im Sitzen auch darum geht, das meditative Bewusstsein in den Alltag mitzunehmen. Meditation soll ein Bestandteil des Lebens sein, und diese sieben Meditationen sind eine Art Brücke zwischen der formellen Meditation des stillen Sitzens und der aktiven Meditation im täglichen Geschehen. Wenn Sie also wenig Zeit fürs Sitzkissen haben, können Sie das im Verlauf des Tages durch eine meditative Grundhaltung ausgleichen, die Sie in allen Zusammenhängen wahren – beim Essen, bei der Arbeit, in der Freizeit, beim Spaziergang. Je mehr Sie die Meditation in Aktion zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens machen, desto besser wird Ihnen die Meditation im Sitzen gelingen. Die beiden Formen verstärken sich gegenseitig und sind gleich wichtig.

Schritt für Schritt – und mit Geduld

Was Honig ist, kann man erst wissen, wenn man ihn gekostet hat. Das gilt für unseren Geist ebenfalls. Man kann eine Menge über ihn sagen, aber was er letztlich ist, lässt sich nicht in Worte fassen. Sie haben in diesem Buch bereits ein paar mehr oder weniger rätselhafte Begriffe gelesen – »die wahre Natur des Geistes«, »ursprünglich rein« oder »Erleuchtung« –, und manche der Anleitungen, die Sie noch vor sich haben, werden sich auch nicht so ohne weiteres erschließen; das liegt auch daran, dass Meditation immer überraschend Frisches und Neues zu bieten hat. Und Erfahrungen, die sich mit den gleichen Worten umschreiben lassen, sind trotzdem nie identisch.

Nähern Sie sich also den einzelnen Meditationen in aller Ruhe, und wenn irgendwelche Anleitungen zunächst unklar sind, lassen Sie sie einfach im Hinterkopf ein wenig gären, bis

sie doch nach und nach assimilierbar werden und Sie von innen heraus verstehen, wie sie gemeint sind. So wird beispielsweise bei der ersten Meditation das kurze Mantra OM AH HUNG eingeführt und in den weiteren Kapiteln immer wieder aufgegriffen. (Ein Mantra kann mehr oder weniger lang sein und wird laut oder innerlich rezitiert beziehungsweise gesungen. Mantras sind von hoher symbolischer Bedeutung und können auch unmittelbar über den Klang segenreich wirken.) Bei der Einführung wirkt dieses Mantra zunächst ganz harmlos und unkompliziert, als könnte es sich einfach um eine Technik der Entspannung von Geist und Körper als Vorbereitung auf die Meditation handeln. Aber diese drei Silben enthalten weitaus mehr, und ihr Sinn, der weit über Entspannung hinausgeht, wird sich Ihnen nach und nach erschließen. OM AH HUNG klingt vermutlich erst einmal ziemlich mysteriös, aber mit etwas Geduld werden Sie die tiefere Bedeutung schließlich verstehen und fühlen. Das gilt auch für »das wahre Wesen« oder »die wahre Natur« des Geistes und das Wort »Entspannung«, mit denen in diesem Buch die immer tiefer werdende Meditationserfahrung umschrieben wird.

Es gibt zwei Möglichkeiten, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen: Beim analytischen Vorgehen zerlegen wir den Gegenstand in Unterthemen, aus denen wir dann eine Art Umriss erstellen. Hier bauen die Dinge nach den Gesetzen der logischen Folgerichtigkeit aufeinander auf. Oder wir präsentieren sie eher organisch, ungefähr so, wie man einzelne Stränge zu einem Tau oder Kabel verflocht, so dass alle Einzelaspekte in ein einheitliches Ganzes eingehen. Die mündlichen Unterweisungen Kilung Rinpoches besitzen diesen organischen Charakter. Er betrachtet den Weg der Meditation aus vielen verschiedenen Blickwinkeln, so dass wiederholte Ratschläge doch immer einen etwas anderen Aspekt

hervorheben, der das Bild ergänzt, subtile Verbindungen beleuchtet und unserem Verständnis einer bestimmten Meditation oder der Meditation überhaupt schließlich Farbe und Fülle verleiht. Es handelt sich also um eine nichtlineare Darstellung dieser sieben Meditationen, immer wieder mit ergänzenden Erläuterungen und Ratschlägen angereichert und mit Humor und Begeisterung gewürzt. All das lockert unsere Hörgewohnheiten, und dadurch haben wir es leichter, uns der verborgenen Seite des Geistes durch unsere Praxis anzunähern. Dieses Spontane und Organische der mündlichen Unterweisung wurde in *Der entspannte Geist* so weit wie möglich bewahrt.

Wenn Sie jetzt weiterlesen und die Meditationen ausprobieren, sollten Sie sich vor Augen halten, dass überzeugende Meditationserlebnisse oder gar Resultate sich nicht unbedingt sofort einstellen. Geduld ist eine entscheidende Zutat bei der Meditation, denn mit dem Nachlassen unserer Ungeduld können Eigenschaften hervortreten, die wir bereits besitzen. Wenn Tiefe und Stetigkeit der Meditation nicht zustande kommen wollen, ist Ungeduld meist eine der Hauptursachen. Außerdem hat Ungeduld viel mit Erwartungen zu tun. Wenn wir bei der Meditation auf etwas Bestimmtes aus sind, ist das einfach eine Ablenkung mehr – als gäbe es nicht so schon genügend Ablenkendes. Bei der Meditation wünschen wir uns aber weniger, nicht noch mehr. Geben Sie sich also gar nicht erst mit der Frage ab, ob Ihre Meditation nun gut oder schlecht ist. Wichtig ist auch, dass Sie regelmäßig mit der Ihnen möglichen Häufigkeit meditieren, damit eine Gewohnheit entstehen kann. Bedenken Sie, dass diese neue Gewohnheit das Gegenteil der bisher gewohnten Ablenkung und Hektik ist, die uns im rasenden Tempo des modernen Lebens schon fast zur Selbstverständlichkeit geworden sind.

Ein Weg für alle

Das Leben ändert sich von Tag zu Tag. Jeder weiß das, und im Buddhismus wird diese offensichtliche Tatsache mit dem Wort »Vergänglichkeit« umschrieben. Wer Veränderungen scheut, hat davon am Ende keinen Vorteil. Können wir uns dagegen bei der Meditation entspannen und einfach bei unseren Gefühlen und Gedanken sein, wie sie gerade erscheinen, sind wir weitaus besser gegen die Schicksalsschläge des Lebens gewappnet und werden auch klüger mit Herausforderungen umgehen. Denken wir etwa an körperliche Krankheiten. Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, dass Meditation auch von gesundheitlichem Nutzen ist. Herbert Benson zum Beispiel, einer der Wegbereiter der psychosomatischen Medizin und der Entdecker der sogenannten Entspannungsreaktion, formulierte viele seiner Erkenntnisse anhand von wissenschaftlichen Forschungen zur Meditation. Ein entspanntes Gleichgewicht von Körper und Geist baut den Stress, der hinter vielen Krankheiten steht oder sie verschlimmert, teilweise oder ganz ab.

Da die sieben Meditationen dieses Buchs von den Kernpunkten der traditionellen Praxis im tibetischen Buddhismus abgeleitet sind, eignen sie sich für Fortgeschrittene ebenso wie für alle, die noch nie meditiert haben. Falls Sie sich gerade erst für Meditation zu interessieren beginnen, finden Sie hier einen einladenden Weg zu tieferer Erfahrung und tieferem Verständnis; und einem in der Meditation Erfahrenen erlaubt dieses Buch, seinen Weg mit mehr Leichtigkeit, Selbstsicherheit und Entspannung fortzusetzen.

EINLEITUNG

Der Wert der Meditation

Die Welt scheint für uns alle von Tag zu Tag kleiner und umtriebiger zu werden. Weil das so ist, fühlen wir uns innerlich und äußerlich immer stärker bedrängt – in uns das Gedränge der Gedanken und Gefühle und draußen alle Tage die Hektik des Alltags. Bei all diesem Druck ist unser Tun oft allzu berechnend. Wir lassen die Dinge nicht mehr einfach ihren Lauf nehmen. Es fehlt ein Gefühl von Freiheit. Wir sind nicht zufrieden und fühlen uns nicht ganz wohl in *Samsara*, der Welt, wie wir sie aufgrund unserer unklaren geistigen Muster wahrnehmen, und der vom Geist erschaffenen inneren Welt, in der wir primär leben.

Es geht darum, dass wir zu einer sinnvollen Lebensform finden, bei der Innen- und Außenwelt in fröhlichem Einklang miteinander sind. Viele unserer Probleme lassen sich lösen, oder die Situationen lassen sich zumindest verbessern, wenn wir uns selbst mit einer spirituellen Praxis wie Meditation unter die Arme greifen. Meditation löst nicht nur Stress, sondern wirkt auch heilend, wenn wir unglücklich oder deprimiert sind. Sie erlaubt uns, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und unseren Weg fortzusetzen.

Solange auf der materiellen Seite des Lebens alles gut zu laufen scheint, meinen wir, es gebe keine Leiden, aber so ist es nicht. In der gewohnten Geistesverfassung kann die materielle Seite die Leiden und Schwierigkeiten des Lebens ein wenig ausgleichen, aber nicht durchgreifend und nicht dauerhaft. Wir müssen mehr auf die Stärke und das Glück

zurückgreifen, die *in* uns sind. Durch Meditation stoßen wir auf diese Stärke und dieses Glück, und dann müssen wir sie stabilisieren und aufbauen, damit wir uns immer wirklich gut versorgen können. Für wahres Glück ist es ganz entscheidend, dass wir diesen inneren Schlüssel nie vergessen, auch dann nicht, wenn uns die äußeren Bedingungen besonders erfreulich erscheinen – einfach deshalb, weil alle Dinge vergänglich sind. Auch der Buddha wiederholte immer wieder, dass nichts unverändert bleibt. Es könnte sonst sein, dass wir uns zuerst sehr eifrig für die spirituelle Praxis engagieren, aber kaum entwickeln sich die äußeren Umstände zum Besseren, reden wir uns ein, wir brauchten sie nicht mehr. Oder wir werden nachlässig und schwächen unsere Praxis dadurch. Bedenken wir, dass sich alle Umstände und Bedingungen, wie gut oder schlecht sie auch seien, wieder ändern werden.

Im Buddhismus gilt also, dass nichts von Dauer ist, aber wenn es etwas gibt, was dieser Beständigkeit zumindest nahekommt, dann ist es das innere Glück, von dem ich spreche. Es ist uns sicherer als alle äußeren Umstände, da es in unserem Herz-Geist wohnt. *Herz-Geist* ist ein wichtiger Ausdruck, dem Sie in diesem Buch öfter begegnen werden. Er steht für die Herz-Intelligenz in uns, dieses Bewusstseins- und Energiezentrum des Guten und der Weisheit. Er entspricht ungefähr dem, was wir mit unserem »Innersten« meinen: »Wie empfindest du das ganz in der Tiefe, im Innersten deiner Intuition?« Im Körper hat dieser »Geist« – den wir nicht mit dem Gehirn verwechseln dürfen (wenngleich er mit ihm verbunden ist) – seinen Sitz in der Mitte der Brust. Was Herz-Geist letztlich bedeutet, erschließt sich uns nur durch Erfahrung und Intuition. Und wenn wir einmal Zugang zu diesem Glück gefunden haben, geht es nicht mehr so leicht verloren. Man kann es uns nicht mehr nehmen. Deshalb bezeichnen wir es als innere oder vollkommene Freiheit.

Der Aufbau unserer Meditationspraxis ist wie Gartenarbeit. Die Anlage eines Gartens – den richtigen Platz wählen, die Gerätschaften anschaffen, den Boden vorbereiten – ist eine Sache. Aber die beständige Pflege ist dann eine andere Sache. Wenn beide zusammenpassen, kommt man zu wunderbaren Ergebnissen: zu einem Garten, der Schönes und Wertvolles hervorbringt. Deshalb lege ich Ihnen allen ans Herz, jeden Tag zu meditieren, wenn es irgendwie möglich ist. Irgendwann wird sich die Praxis zunehmend mühelos und selbstverständlich anfühlen, weil sie zur Gewohnheit geworden ist.

Ich lege Ihnen außerdem ans Herz, die Form der Meditation oder des Yoga oder einer Heiltradition zu praktizieren, durch die Sie in Berührung mit Ihrem Innersten kommen. Aus meiner Sicht ist das nicht nur für den Einzelnen eine Hilfe, sondern für die Welt insgesamt. Vor vielleicht hundert Jahren war es noch so, dass das Leben weitgehend davon abhing, in welcher Gegend der Welt man geboren wurde. Wer über die Mittel verfügte, konnte für sich ein ruhiges Plätzchen mit wenig Ablenkung finden. Heute dagegen sorgen Technik, Handel, Wirtschaft, Reisemöglichkeiten und manches andere dafür, dass die Verhältnisse fast überall ähnlich liegen und überall Umtriebigkeit herrscht. Deshalb müssen wir den Frieden jetzt in uns selbst suchen. Und das ist nach meiner Überzeugung das Beste, was wir für uns und andere tun können. Tägliche Meditation wirkt sich auf unsere Gesundheit und unser ganzes Leben aus – ganz abgesehen vom spirituellen Gewinn und der Erkenntnis der wahren Natur unseres Geistes.

In den Lehren des Buddha heißt es, dass wir über alles Wichtige Aufschluss bekommen, wenn wir die Natur oder das Wesen unseres Geistes erkennen. »Natur des Geistes« besagt das Gleiche wie »Buddha-Wesen« oder »ursprüngliches Bewusstsein« und ähnliche Begriffe und verweist auf

die ursprünglich reine Natur des Bewusstseins. Dahin können wir kommen, wenn wir jeden Tag den Blick für einige Zeit nach innen wenden, und sei es auch nur für ein paar Augenblicke. Sie brauchen dazu nicht abgeschieden zu leben, sie müssen sich nicht von Familie, Arbeit und Gesellschaft abwenden. Ihr Geist kann mitten im Getümmel spielender Kinder, dudelnder Telefone und lärmender Nachbarn ganz ruhig, in Frieden und glücklich sein. Diese innere Elastizität und Anpassungsfähigkeit entwickelt sich, wenn Sie nur ab und zu für ein paar Minuten innerlich zur Ruhe kommen können, offen für alles, was sich zeigen mag. Gestatten Sie sich, wenigstens für ein paar Minuten für alles offen und mit allem einverstanden zu sein. Der sufische Dichter Rumi schrieb: »Gestern war ich intelligent und wollte die Welt ändern. Heute bin ich weise und ändere mich selbst.«

Diese kleine Auszeit, zur Gewohnheit gemacht, kann eine Menge bewirken. Wir waren so lange nach außen orientiert und mit so vielen Dingen beschäftigt, dass wir jetzt großes Verlangen nach dieser wirklich tröstlichen Nahrung haben. Es ist eine spirituelle Energie, die uns ernährt wie nichts sonst. Schön wäre es, wenn Sie sich jeden Tag und für immer längere Zeitabschnitte diese Nahrung zukommen lassen könnten, aber wenn Ihnen dafür nur fünf oder zehn Minuten bleiben, ist das auch schon eine große Hilfe. Sie müssen sich bei der Meditation nicht hervortun. Es genügt, wenn Herz und Geist diese Vereinbarung treffen: »Lassen wir Ruhe einkehren. Es gibt jetzt im Moment keinen Grund, Gedanken oder Sorgen nachzugehen. Bleiben wir einfach entspannt und offen.« Es ist nicht einmal nötig, unsere Gedanken zum Schweigen zu bringen. Seien Sie einfach bei Ihren Gedanken, aber ohne sich groß auf sie einzulassen oder sich Sorgen zu machen. Es soll vollkommene Offenheit herrschen, und in der entspannen Sie sich einfach.