

A woman wearing a bright yellow long-sleeved sweater and blue jeans is sitting outdoors. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of her chest. She is wearing dark nail polish. The background is a soft-focus green, suggesting a natural setting. The overall mood is peaceful and serene.

Gabriela Baumgartner

Meditieren.  
Ruhe finden.  
Kraft schöpfen.

Meditations- und  
Achtsamkeitsübungen  
für deinen Tag

atVERLAG

Gabriela Baumgartner

Meditieren.  
Ruhe finden.  
Kraft schöpfen.

Meditations- und  
Achtsamkeitsübungen  
für deinen Tag

In Zusammenarbeit mit  
Lharampa Tenzin Kalden

atVERLAG

Vorwort 8

## VOM TUN ZUM SEIN

Dr. Thomas Ihde-Scholl: »Achtsamkeitsübungen können helfen, einen inneren Felsen aufzubauen.« 17

Was wir tun, wenn wir »nichts« tun 23

Meditieren im Alltag: Vom Tun- in den Sein-Modus wechseln 30

Andreas Wenzel: »Man kann Großartiges leisten, wenn sich das Hirn nicht ständig einmisch.« 39

## VORBEREITENDE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Gähnen ist gesund 46

Tausend Gedanken abschütteln 48

Selbstmassage 50

Dehnungsübungen 54

Die Körperreise 59

Muskelentspannung 63

Niederwerfungen 67

Den Herzraum öffnen 69

Die Meditation einem Zweck widmen 72

## EINSTIEGSÜBUNGEN ZUM ENTSPANNEN, ATEM- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Atemzüge zählen 78

Ruhig wie ein Berg 80

Den Anfängergeist üben 82

Ein Königsgeier am Himmel 84

Honig-Meditation 86  
 Gehmeditation 90  
 Tee-Meditation 92  
 Bitte lächeln! 96

#### A TEMMEDITATIONEN

Den natürlichen Atem spüren 103  
 Mit dem Atem einer Linie folgen 105  
 Mit dem Atem Spannung loslassen 107  
 Den Atem spüren 110  
 Das Mantra OM AH HUM atmen 115  
 Fabienne Braun: »Mit Geduld und Hingabe kannst du dich ganz neu erschaffen« 119

#### GEDANKEN BEOBACHTEN UND ZIEHEN LASSEN, DEN ENERGIEFLUSS SPÜREN

Verwurzelt sein wie ein Baum 126  
 Körper und Geist in Einklang bringen 128  
 Wie ein Wasserfall von einem Berg herabsprudelt 130  
 Kerze im Wind 133  
 Wolken am blauen Himmel 135  
 Über die drei Energiekanäle meditieren 138  
 Leer wie eine Bambusflöte 143  
 Über die vier edlen Wahrheiten meditieren 146  
 Dankbarkeit erleben 152

#### ZUFLUCHTSMEDITATIONEN DER TIBETISCHEN MEISTER

Atemstille im Herz-Chakra 160  
 Mit dem Mantra OM MANI PEME HUM meditieren 164

Über die fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde meditieren 167  
 Tibetische Stein-Meditation 174  
 Tara-Meditation: Meditation der liebenden Güte 179  
 Sonne, Mond und Diamant 183  
 Die Feuerball-Meditation 187  
 Über den Vollmond meditieren 191

#### KRAFT SCHÖPFEN IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Den inneren Tempel aufsuchen 198  
 Medizin-Buddha 201  
 Die Tonglen-Meditation bei Wut, Sorgen, Ängsten oder Schmerzen 205  
 Analytisch meditieren bei Angst, Wut und Traurigkeit 210  
 Meditieren über das Leben und den Tod 213  
 Jutta Skocic: »Meditieren gibt mir Halt und Kraft« 221

#### MIT RUHE IN DEN ALLTAG

Das Gute am Ende: Die Meditation abschließen 227  
 Wie weiter? Ein Übungsplan für die tägliche Praxis 229  
 Lharampa Tenzin Kalden: »Buddha ist ein Vorbild, kein Erlösergott« 235

Glossar 247  
 Literatur 252  
 Adressen 253  
 Autorin und Autor 254  
 Ein herzliches Dankeschön 255

»Wenn Eisenvögel durch die Luft fliegen, wird der Buddhismus Richtung Westen wandern.« Diese Prophezeiung wagte der tibetische Mönch und Meister Padmasambhava vor 1200 Jahren. Er sollte recht behalten.

Nie zuvor war das Interesse an buddhistischer Spiritualität bei uns im Westen größer als heute. Statt Gartenzwerge zieren Buddha-Figuren Gärten und Balkone, Kalender mit buddhistischen Weisheiten liegen in Buchhandlungen und westliche Therapeuten nutzen die Weisheitslehren aus dem Himalaja in ihrer Praxis. Groß ist auch das Interesse an Meditation und Achtsamkeit. In unserer temporeichen und auf Leistung getrimmten Gesellschaft stellen sich viele Menschen Fragen zum Sinn des Lebens, sehnen sich nach innerer Ruhe und suchen einen besseren Zugang zu sich selbst. Bedürfnisse, die sich mit ein paar Klicks oder mit dem Herunterladen einer App nicht befriedigen lassen.

Seit er regelmäßig meditiere, könne er sich mehr wertschätzen, erzählt der ehemalige Skirennfahrer Andreas Wenzel in diesem Buch. Auch Fabienne Braun meditiert seit vielen Jahren. Sie habe sich dank ihrer Meditationspraxis von alten Mustern lösen können und sei nicht mehr das Opfer ihrer Gedanken. Jutta Skocic schließlich lebt seit vielen Jahren in ständiger Angst um ihren kranken Mann. Das Meditieren gebe ihr Halt und Kraft, berichtet sie. Diese drei Menschen erzählen, was Meditieren für sie bedeutet und wie sie im Alltag meditieren. Ihre Schilderungen zeigen, dass es beim Meditieren kein Ziel und schon gar kein Richtig oder Falsch gibt. Meditieren ist vielmehr ein Weg. Dieser Weg ist für jeden Menschen ein anderer.

Fast alle der heute bekannten Meditations- und Achtsamkeitsmethoden haben ihren Ursprung in der buddhistischen Lehre. Diese Lehre zeigt den Weg heraus aus dem Kreislauf unseres leidvollen Daseins. Das Werkzeug für diesen Weg ist die meditative Versenkung zur Schulung unseres Geistes.

In diesem Buch finden sich viele Übungen: von einfachen Atemübungen bis hin zu komplexeren tibetischen Meditationen. Die meisten dieser kraftvollen Möglichkeiten habe ich im Laufe meiner verschiedenen Ausbildungen von meinen Lehrern Lharmpa Tenzin Kalden und Loten Dahortsang gelernt. Die Übungen werden Schritt für Schritt erklärt, ergänzt durch Hintergrundinformationen und Tipps, wie sich die Wirkung der Meditation mit in den Alltag nehmen lässt.

Meditieren hilft, den Geist zu klären, zur Ruhe zu kommen und sich besser zu spüren. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Die Wahl der Übungen ist dabei nicht entscheidend. Ebenso wenig der religiöse Hintergrund oder Bezug. Die in diesem Buch geschilderten Übungen dienen als Anleitung, als Wegweiser auf dem Weg in die Stille. Selbstverständlich dürfen diese Anleitungen auch als spirituelle Inspiration betrachtet werden. Vor allem sollen sie dir einen Einblick in eine jahrtausendealte, kostbare Weisheitskultur vermitteln.

Gabriela Baumgartner

Im Januar 2021

»Suche  
die Stunden  
der Sammlung,

damit deine Seele  
zu dir sprechen kann.«

ALBERT SCHWEITZER



## Mit »Nichts-Tun« das Beste aus seinem Leben machen

»Ich möchte lernen, wie ich das Karussell meiner Gedanken abschalten kann«, sagt die Teilnehmerin eines Meditationskurses auf die Frage, weshalb sie hierhergekommen sei. »Ich bin ständig gereizt und überfordert«, schildert eine andere. Sie möchte lernen, wieder geduldiger mit sich selbst zu sein, sich wieder besser zu spüren. Weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer erzählen von ihrer Unruhe, ihrer Getriebenheit, ihren Schlafproblemen, ihrer Verwundbarkeit und ihrer Sehnsucht nach innerer Ruhe.

Dass Achtsamkeitsschulungen, Meditieren und Yoga positive Auswirkungen auf unser Befinden und unsere Gesundheit haben, ist längst wissenschaftlich belegt. Beim Meditieren werden verschiedene Regionen unseres Gehirns aktiviert und stimuliert. Die beiden Hirnhälften können dadurch besser zusammenspielen, die Schaltkreise werden trainiert, Gehirnschicht und Nervenfaserbündel verdichten sich.

Durch regelmäßiges Üben verringert sich schon nach wenigen Wochen die Anzahl der Stresshormone im Blut. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum regelmäßig meditieren, Blutdruck und Schmerzempfinden deutlich tiefer sind als bei Vergleichspersonen. Durch die Meditationspraxis fühlen sich die Testpersonen buchstäblich wohler in ihrer Haut: Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich spürbar und sie entwickeln einen liebevolleren Umgang mit sich selbst.

Regelmäßiges Meditieren ist eine Wohltat für Körper und Seele und gut für die Gesundheit. Auf diese Vorzüge sind längst auch Unternehmen aufmerksam geworden. Viele Betriebe bieten heute ihren

## »Achtsamkeitsübungen können helfen, einen inneren Felsen aufzubauen.«

Dr. med. Thomas Ihde-Scholl ist Chefarzt der Psychiatrie der Spitäler Berner Oberland und Präsident der Stiftung Pro Mente Sana. Mit einer Kollegin leitet er Achtsamkeitstreffings.

Herr Doktor Ihde-Scholl, seit einigen Jahren lässt sich ein großes Interesse am Thema Achtsamkeit und Meditation feststellen. Wie erklären Sie sich dieses Interesse?

Die Menschen sind heute sehr gefordert. Das Leben ist sehr vielfältig geworden, sehr dicht. Viele haben Mühe mit der Informationsflut und spüren, dass sie auf ihren Energiehaushalt schauen müssen. Sie erkennen, dass sie nicht nur für ihre körperliche, sondern auch für ihre psychische Gesundheit aktiv Sorge tragen müssen.

Man liest viel vom gesundheitlichen Nutzen von Achtsamkeits- und meditativen Übungen. Lässt sich dieser Nutzen medizinisch belegen, oder handelt es sich hier um den berühmten Placebo-Effekt?

Der gesundheitliche Nutzen ist wissenschaftlich erwiesen. Ich habe meine Ausbildung Ende der Neunzigerjahre in Madison, Wisconsin (USA), absolviert. Dort wurde bei den Angestellten einer Biotechnologie-Firma untersucht, welche Effekte meditative

Verfahren haben. Zum Beispiel, ob die Leute weniger Krankheits-tage im Jahr aufweisen. Oder ob die Achtsamkeitsschulung einen Effekt auf ihr Immunsystem hat, was sich ja im Blut nachweisen lässt. Bei dieser Untersuchung konnten erstmals klare Effekte festgestellt werden. Diese Studie wurde später vielfach wiederholt, die Resultate bestätigten sich. Anhand dieser Studien lässt sich heute sagen, dass Achtsamkeit gesundheitsfördernd ist, dass wirklich im Hirn und im Körper gesundheitsfördernde Prozesse angestoßen werden.

#### Was passiert im Gehirn, wenn wir meditieren? Wirken sich diese Prozesse auch auf den Alltag aus?

Achtsamkeitsschulung und Meditation wirken sich auf verschiedenen Ebenen aus: In der elektrischen Aktivität des Hirns lässt sich eine Form der Entspannung beobachten, die wir sonst heute nur noch selten erreichen. Durch die ganze Reizüberflutung, der wir permanent ausgesetzt sind, ist das Aufmerksamkeitssystem des Hirns immer aktiviert. Während der Praxis der Achtsamkeit oder der Meditation hingegen sind die sogenannten Alphawellen feststellbar: ein Zeichen von guter Erholung, bei der der Energietank wieder aufgefüllt werden kann.

Ausgeprägte Veränderungen lassen sich auch auf der Stressachse feststellen. Wir haben im Gehirn ein Zentrum, das ständig beurteilt, ob wir uns gefährdet fühlen – ob uns etwa ein Bär verfolgt. Während der Achtsamkeitspraxis fährt dieses Zentrum herunter und findet mehr Ruhe also sonst. Auch andere Hirnsysteme regulieren sich wieder, die in unserer aktiven Zeit häufig überaktiviert sind.

Der wichtigste Prozess ist jedoch, dass der hirneigene Wachstumsfaktor BDNF (brain derived neurotrophic factor) aktiviert wird. Das Hirn wird wieder viel beweglicher und kann sich besser anpassen. Dadurch wird die Immunantwort, die Erholungsfähigkeit gesteigert. Dieser Prozess lässt sich dann auch körperlich feststellen, er wirkt sich zum Beispiel auf das Nervensystem aus, auf die Aktivierung der Organe. Das Hirn

steuert all diese Prozesse. Achtsamkeitsschulung wirkt sich also über das Hirn auf den ganzen Körper aus.

Das Schöne ist zudem: Diese Veränderungen lassen sich nicht nur während des Übens feststellen, sondern sind nachhaltig. Wenn man regelmäßig Achtsamkeit praktiziert, haben diese Auswirkungen Bestand.

#### Wie lange und wie oft muss man üben, bis man diese Auswirkungen wirklich spürt?

Einmal eine Stunde meditieren oder einen Kurs besuchen, das hat keinen nachhaltigen Effekt. Das ist klar. Es braucht eine gewisse Regelmäßigkeit. Wichtig ist auch, dass man sich überlegt, wie man die Praxis ins Leben integrieren kann, damit es einen Verstärkungseffekt gibt. Einmal pro Woche in einer Gruppe zu meditieren, wäre ideal. Möglich ist auch, zu Hause zu üben und sich bei einer Lehrerin oder einem Lehrer in loser Folge Einzeltermine zu buchen, um so dranzubleiben. Häufig ist es ja so, dass man nach einem Kurs voller Energie nach Hause geht, dort dann aber die Umsetzung nicht klappt.

#### Spielt es eine Rolle, welche »Methode« man wählt? Also ob Achtsamkeitsschulung, Meditation oder beispielsweise Qi Gong? Sind einzelne Methoden oder Richtungen empfehlenswerter als andere?

Man kann nicht sagen, dass eine Methode wirksamer sei als eine andere. Zur Achtsamkeitsschulung gibt es einfach mit Abstand die meisten Studien. Bei anderen Verfahren hat man weniger Daten, was aber nicht heißt, dass sie weniger wirksam sind. Ich kann mir vorstellen, dass sich beim Qi Gong sehr ähnliche Effekte erzielen lassen, weil die Verfahren große Gemeinsamkeiten haben. Es gibt achtsamkeitsspezifische Aspekte, wenn zum Beispiel der Fokus auf der Körperwahrnehmung liegt. Jedes Verfahren hat solche Aspekte. Gerade bei vielen asiatischen Methoden ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers zentral.



Was auch eine große Rolle spielt: Die heute weit verbreitete sogenannte Selbstoptimierung, das ständige Sich-selbst-Beurteilen, ist enorm erschöpfend. Von der Evolution her war vermutlich angedacht, dass wir das vielleicht maximal zehn Minuten pro Tag tun sollten. In unserer Optimierungswelt sind wir heute ganze elf Stunden damit beschäftigt, ständig zu überlegen, ob wir etwas gut genug machen, ob jemand besser ist, wie wir etwas besser machen könnten, wie wir noch effizienter sein könnten, vielleicht sogar wie wir noch effizienter meditieren könnten. Bei der komplexen Achtsamkeit wird genau das massiv zurückgefahren. Das Nicht-Bewerten ist etwas sehr Achtsamkeitsspezifisches und Heilsames.

Studien sagen, solche Verfahren könnten seelische Probleme auch verstärken. Sind Verfahren wie Achtsamkeitspraxis und Meditation für alle Menschen geeignet, oder gibt es Umstände, unter denen man von solchen Methoden abraten sollte?

Das ist sehr individuell. Es gibt Menschen, die sagen, Achtsamkeit sei nichts für sie. Es mache sie sogar unruhig. Noch unruhiger als sonst. Manche Menschen brauchen zum Beispiel viel Stimulation und haben gern Neues. Bei ihnen kann es vorkommen, dass die Achtsamkeit einen sogenannten paradoxen Effekt hat und diese Menschen unruhig macht. Deshalb muss man gut schauen, welche Methode zu wem passt.

Für Menschen mit psychischen Belastungen, ich denke an Traumatisierte oder Menschen, die unter Stress die Bodenhaftung verlieren, kann es schwierig sein, wenn sie den Fokus plötzlich zu hart und intensiv von außen nach innen richten. Für sie sind mehrtägige Retreats, bei denen man seine Aufmerksamkeit die meiste Zeit nach innen richtet, nicht sinnvoll.

Meditative Verfahren können tatsächlich destabilisieren. Dessen sollten sich auch Kursleiterinnen und Kursleiter bewusst sein. Wenn wir den Nutzen und den möglichen Schaden abwägen, lässt sich dennoch sagen: Der Nutzen der meditativen Verfahren überwiegt deutlich.

Achtsamkeitsbasierte Übungen und Verfahren werden heute auch bei psychischen Beschwerden eingesetzt. Können sie eine konventionelle Psychotherapie ersetzen?

Nein, sie können keine Therapie ersetzen. Aber sie können eine Therapie unterstützen. Viele Menschen praktizieren Achtsamkeitsverfahren als Prävention, in einer frühen Krankheitsphase oder ergänzend zur Therapie.

In den Vereinigten Staaten begann man in den Neunzigerjahren, Achtsamkeitsverfahren als Ergänzung zur Psychotherapie einzusetzen, vor allem bei Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl oder bei Menschen, die Schwierigkeiten haben, Beziehungen zu gestalten oder Emotionen zu regulieren. Man stellte fest, dass diese Verfahren die Betroffenen stabilisieren und ihnen helfen, einen inneren Felsen aufzubauen. Heute werden Achtsamkeitsverfahren vor allem bei der Behandlung von Depressionen eingesetzt, bei Angstkrankheiten oder Essstörungen.

Über welche Qualitäten sollten Lehrerinnen und Lehrer verfügen, die Kurse in diesen Bereichen leiten?

Es braucht Fachwissen, Erfahrung und Didaktik. Wichtig ist in meinen Augen eine fundierte, längere und auch breit ausgerichtete Ausbildung. Die ganze Achtsamkeit hat sich zu einem Markt entwickelt. Es gibt es viele Kursleitende, die einfach ein Verfahren anleiten, ohne einen Überblick über andere Methoden zu haben. So ist es aber oftmals nicht möglich, die Teilnehmenden gut zu beraten und ihnen eventuell ein anderes Verfahren zu empfehlen. Kursleitende sollten sich zudem Grundkompetenzen im Gebiet der psychischen Gesundheit aneignen.



**Ein Meister setzte sich  
mit seinem Schüler hin,  
um zu meditieren.**

**Nach einer Weile  
fragt der Schüler:**

**»Meister,  
was passiert nun?«**

**Der Meister antwortete:**

**»Nichts.«**

## **Was wir tun, wenn wir »nichts« tun**

Beim Wort »meditieren« denken viele an prächtige asiatische Tempel mit am Boden sitzenden, in rote Gewänder gekleideten Mönchen und Nonnen, die ganz in ihrer Meditation versunken Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Tatsächlich bedeutet »meditieren« so viel wie »nachdenken«, »nachsinnen« oder eben »sich versenken«.

Viele der heute im Westen bekannten Meditationstraditionen haben ihren Ursprung im asiatischen Raum, vorwiegend in Indien. Meditiert im Sinne der Bedeutung des Wortes wird aber schon seit Menschengedenken. Immer dann und dort, wo es etwas zu beobachten oder zu bestaunen gab und wo Menschen sich an einen spirituellen Ort zurückzogen, um nachzudenken oder sich in einem Ritual oder Gebet mit einer höheren Macht zu verbinden.

In Indien praktizierten wandernde Heilige und Yogis bereits vor 5000 Jahren meditative Körper- und Geistesübungen. In den frühen indischen Schriften, den Veden, taucht das Wort »meditieren« oder »Meditation« allerdings nirgends auf. Dennoch praktizierten die vedischen Priester mit anspruchsvollen Atemübungen verbundene Gebetsmeditationen. Aus diesen Riten entwickelten sich im Laufe der Jahrhunderte die drei heute noch bekannten Meditationstraditionen: das Yoga, der Buddhismus und die spirituelle Lehre des Tantra.

Im 19. Jahrhundert begannen westliche Philosophen, sich mit den alten indischen Schriften zu befassen. Auf dem Weltparlament der Religionen 1893 in Chicago stellten erstmals asiatische Meister ihre Lehren der neuen Welt vor.

Einige dieser Meister blieben im Westen und gründeten Zentren. Vor allem Yoga und der Zen-Buddhismus stießen auf großes Interesse

und breiteten sich schnell aus. Einen regelrechten Aufschwung erlebten diese Lehren in Amerika in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts. Der Vietnam-Krieg erschütterte große Teile der Bevölkerung und führte zu weltweiten Protesten. Die sogenannte Hippie-Bewegung lehnte die bisherige gesellschaftliche Ordnung ab, verlangte nach mehr individueller Freiheit und experimentierte mit bewusstseinsweiternden Drogen und neuen Lebensformen. In dieser Zeit verbreitete sich vor allem dank der Friedensbewegung und der Beatles die Methode der »Transzendentalen Meditation«, einer auf den Lehren des Yoga basierenden Meditationstechnik. Gleichzeitig begannen immer mehr Forscher, sich wissenschaftlich mit den Auswirkungen der Meditation zu befassen.

Als einer der ersten Wissenschaftler erforschte der amerikanische Medizinprofessor Herbert Benson die medizinischen Auswirkungen der Meditation. Er belegte 1975 in seiner Studie, dass regelmäßiges Meditieren zum Beispiel Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzkrankheiten und Angststörungen lindern kann. Im gleichen Jahrzehnt entwickelte der Amerikaner Jon Kabat-Zinn an seiner Klinik an der Universität von Massachusetts ein auf Yoga und buddhistischer Achtsamkeitsmeditation basierendes achtwöchiges Programm zur Stressreduktion. Kabat-Zinns Methode der »Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion« (MBSR) ist heute auf der ganzen Welt bekannt, seine achtwöchigen Kurse stoßen überall auf großes Interesse.

Von den asiatischen Meistern haben vor allem zwei wesentlich dazu beigetragen, das Interesse für Meditation und für buddhistische Spiritualität im Westen zu wecken: der vietnamesische Mönch und Zen-Meister Thich Nhat Hanh und der 14. Dalai Lama, das spirituelle Oberhaupt der Tibeterinnen und Tibeter.

## Thich Nhat Hanh und der 14. Dalai Lama

Der 1926 geborene Thich Nhat Hanh ist Mitbegründer der Organisation »Engagierter Buddhismus« und setzte sich in seiner Heimat nach dem Vietnam-Krieg für den Wiederaufbau von Dörfern, Schulen und Spitälern ein. Als Friedensmissionar bereiste er die ganze Welt und wurde für dieses Engagement 1967 für den Nobelpreis vorgeschlagen. Wegen seiner Aktivitäten für den Frieden und die Menschenrechte verweigerte ihm sein Heimatland 1966 die Einreise. Thich Nhat Hanh ließ sich in Südfrankreich nieder, wo er die buddhistische Gemeinschaft »Plum Village« gründete, ein heute international bekanntes Zentrum, in dem etwa zweihundert Nonnen und Mönche Retreat-Gäste aus der ganzen Welt empfangen. Die zahlreichen Bücher von Thich Nhat Hanh – darunter so bekannte Titel wie *Schlüssel zum Zen*, *Wahren Frieden schaffen* und *Ohne Schlamm kein Lotos* wurden weltweit in zweiundzwanzig Sprachen übersetzt. Thich Nhat Hanh lebt heute wieder in Vietnam, in dem Kloster, in dem er 1942 zum Mönch ordiniert wurde.

Der 14. Dalai Lama, 1935 als Sohn einer Bauernfamilie geboren, wurde im Alter von zwei Jahren als Reinkarnation des 13. Dalai Lama erkannt und drei Jahre später – mit viereinhalb Jahren – unter dem Mönchsnamen Tenzin Gyatso in Lhasa inthronisiert. Infolge der chinesischen Besetzung Tibets musste der damals Vierundzwanzigjährige 1959 über die Bergketten des Himalaja ins indische Dharamsala flüchten, wo er bis heute lebt. Von dort aus setzt er sich für eine friedliche Lösung der Tibet-Frage ein und wurde dafür 1989 mit dem Friedensnobel-

## Glossar

### **ACHTFACHER PFAD**

Der achtfache Pfad ist die vierte der vier edlen Weisheiten der buddhistischen Lehre. Diese Lehre gibt Anleitungen, wie man dem leidvollen Dasein entrinnen kann. Zum Beispiel durch rechte Gesinnung (rechtes Erkennen und rechter Entschluss), rechtes Handeln (rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb) und durch rechte Achtsamkeit (rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung).

**ACHTSAMKEIT** Die gezielte Anstrengung, mit seinem Bewusstsein von Moment zu Moment im Hier und Jetzt präsent zu sein. Kerntechnik des Meditierens. Achtsamkeit kann bei jeder Handlung und in jeder Situation angewendet werden.

**ANFÄNGERGEIST** Ein offener Geist, der frei von vorgefassten Meinungen und Erwartungen ist. Die beste Einstellung, die man bei der Meditation haben kann.

**ATEM** Im tibetischen Buddhismus ist der Atem der Reiter unseres Geistes. Wenn wir den Atem kontrollieren, beruhigt sich der Geist.

### **BEWUSSTHEIT,**

**BEWUSSTSEIN** Fähigkeit oder Eigenschaft, gegenwärtig, offen und aufmerksam zu sein. Wird mit der Meditation trainiert.

**BODHISATTVA** Ein Bodhisattva hat die Erleuchtung erlangt, verzichtet aber darauf, den ewigen Kreislauf des Leidens zu verlassen. Er will stattdessen weiterwirken und so lange helfen, bis alle fühlenden Wesen befreit sind.

**BUDDHA** Ein Buddha ist ein »Erleuchteter«, »Erwachter«, der durch Meditation und Verinnerlichung der buddhistischen Lehre die Erleuchtung erlangt und sich so aus dem Kreislauf des Leidens, dem Samsara, befreit hat.

**BUDDHA-NATUR** Alle fühlenden Wesen tragen das Potenzial zur Erleuchtung, die Buddha-Natur, in sich. Sie kann sich in der Meditationspraxis zeigen.

**BUDDHA SAKYAMUNI** Der historische Buddha, Begründer des Buddhismus.

**BUDDHISMUS** Als Begründer des Buddhismus gilt der indische Königssohn Siddhartha Gautama, der im 5. Jahrhundert vor Christus

ein Leben als Asket einem Leben als Königssohn vorzog. Der Buddhismus breitete sich von Indien nach Zentral-, Ost- und Südostasien aus. Dabei bildeten sich verschiedene Schulen und Richtungen (unter anderem Mahayana-, Theravada- und Vajrayana-Buddhismus). Unter »Buddhismus« werden heute alle Lehren zusammengefasst, die sich auf die Lehre Buddhas beziehen.

**CHAKRA** Energiezentrum. Durch diese Zentren fließt die spirituelle und emotionale Energie. Die Chakras sind die Wirbelsäule entlang bis zur Schädeldecke angeordnet: zum Beispiel Wurzel-Chakra, Nabel-Chakra, Herz-Chakra, Kehle-Chakra, Stirn-Chakra und Kronen-Chakra.

**DHARMA** Die Lehren des Buddha Sakyamuni, eine der drei Juwelen des Buddhismus.

**EDLE WAHRHEITEN** Die vier edlen Wahrheiten sind der Kern der ersten Lehrrede Buddhas und Grundlage der buddhistischen Lehre. Sie beinhalten die Wahrheit über das Leiden, die Entstehung des Leidens, die Beendigung des Leidens und über den Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt.

**EINSICHT** Das direkte, aus der eigenen experimentellen Erfahrung erwachsene Verstehen der Arbeitsweise des eigenen Geistes. Einsicht

wird durch Meditation entwickelt und ermöglicht es, Denk- und Reaktionsmuster zu ändern.

#### ERLEUCHTUNG

**(ERWACHEN)** Nach buddhistischer Auffassung befinden sich alle Lebewesen im leidvollen Kreislauf der Wiedergeburten, dem Samsara. Ursachen für dieses leidvolle Dasein sind die sogenannten Anhaftungen, zum Beispiel Gier, Hass und Unwissenheit. Wer diese Anhaftungen überwindet, gilt als »erleuchtet«.

**ESOTERIK** Der innere, spirituelle Erkenntnisweg.

**GEBETSFAHNEN** Werden im tibetischen Kulturraum im Freien aufgehängt, damit sich die darauf gedruckten Gebete verbreiten können. Die fünf Farben Blau, Weiß, Rot, Grün und Gelb stehen für die Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

**GEIST** Im Buddhismus ist das Wort »Seele« nicht bekannt. Alle fühlenden Lebewesen haben einen physischen Körper und einen formlosen Geist. Ziel der Meditation ist es, den Geist zu schulen.

**JUWELEN** Wer der buddhistischen Gemeinschaft beitreten möchte, nimmt Zuflucht zu den drei Juwelen Buddha, Dharma (Lehre) und Sangha (Gemeinschaft).

**KARMA** Bedeutet so viel wie »Tat« oder »Handlung«. Im Buddhismus

bedeutet das Konzept des Karmas, dass jede Tat – auch jede gedankliche Tat – Folgen für den weiteren Lebensweg und die nächsten Leben hat.

**KONTEMPLATION** Meditation, bei der du über ein bestimmtes Problem, eine Erfahrung oder eine spirituelle Wahrheit nachdenkst, um eine größere Einsicht und ein besseres Verständnis zu gewinnen.

**KONZENTRATION** Achtsamkeit, auf ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Aktivität gerichtet. Kernthema bei der Meditation und auf dem Weg zur Erkenntnis.

**LEERHEIT** Zentrales Konzept im Buddhismus. Es besagt, dass kein Lebewesen und kein Gegenstand eine eigene, von seiner Umgebung unabhängige Existenz besitzt. Nichts, auch nicht das eigene »Ich«, existiert aus sich selbst heraus. Alle Dinge sind zeitlich begrenzte Erscheinungen, die nur in Abhängigkeit von anderen Erscheinungen entstehen und vergehen. Die Erkenntnis der Leerheit ist eine Grundvoraussetzung für das Erlangen der Erleuchtung.

**LIEBENDE GÜTE** Unbedingte Liebe und Sorge um das Wohlergehen aller Wesen. Kann mit der Meditation entwickelt und vertieft werden.

**LOTOSBLUME** Gedeihen am besten in schlammigen Gewässern.

Die Blätter der Lotosblume schwimmen auf der Wasseroberfläche, das Wasser perlt an ihrer Oberfläche ab, sodass die Pflanze immer sauber ist. Schon im alten Indien galt der Lotos als Symbol der Reinheit.

#### MALA GEBETSKETTE

Besteht aus 108 kleineren Perlen und einer großen Perle. Die Mala wird beim Rezitieren eines Mantras zum Zählen der Wiederholungen benutzt. Getragen wird die Mala entweder um das Handgelenk oder um den Hals.

**MANTRA** »Geistiger Schutz«. Ein Mantra kann ein sinntragender Vers oder Ausdruck sein, ein Wort oder eine Silbe. Mantras werden beim Meditieren ausgesprochen oder gesungen. Ihr Klang öffnet das innerste Wesen des Menschen den Schwingungen einer höheren Wirklichkeit.

**MEDIZIN-BUDDHA** Der Buddha der Heilung. Durch die meditative Verbindung mit dem Medizin-Buddha kann die reine Natur des Geistes erfahren werden.

#### MUDRA HANDGESTEN

(Mud heißt »Geste«, »Freude«, Ra heißt »das, was gibt«). Jedes Mudra hat seine eigene symbolische Bedeutung.

**NIEDERWERFUNG** Mit diesem Bewegungsablauf, bei dem man sich vom Stand aus auf den Boden

## Autorin und Autor

**Gabriela Baumgartner** arbeitet als Juristin und Redakteurin für die Sendungen »Espresso« und »Kassensturz« beim Schweizer Radio und Fernsehen (SRF). Sie ist langjährige Schülerin von Lharampa Tenzin Kalden und hat bei ihm unter anderem den Lehrgang in Buddhistischer Psychologie und spirituellem Coaching absolviert. Zuvor hat sie am Tibet Institut Rikon bei Loten Dahortsang die Ausbildung zur Meditationsleiterin und zur Lehrerin in tibetischem Lu Jong Yoga abgeschlossen. An ihrem Wohnort in Zürich leitet sie Meditationsabende.

[www.namaskara.org](http://www.namaskara.org)

**Lharampa Tenzin Kalden** ist in Tibet geboren. Er ist Mönch und Gelehrter. Er studierte siebzehn Jahre an der Klosteruniversität Sera in Südindien und schloss das Studium der fünf großen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa. 2017 schloss er den Master-Studiengang in »Spirituelle Theologie und interreligiösem Prozess« an der Universität Salzburg ab. Lharampa Tenzin Kalden leitet in der Schweiz und in Europa Ausbildungen in Buddhistischer Philosophie, Psychologie und Meditation. Ehrwürdige Meister wie Gesche Ugyen Tseten Rinpoche und der ehemalige Abt der Klosteruniversität Sera, Gesche Lobsang Palden Rinpoche, haben ihn gütig auf dem inneren Weg begleitet.

[www.lharampa-tenzin.ch](http://www.lharampa-tenzin.ch)



### EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN

Lharampa Tenzin Kalden  
Loten Dahortsang  
Tibet Institut Rikon  
Fabienne Braun  
Dr. Thomas Ihde-Schöll  
Jutta Skocic  
Andreas Wenzel  
Markus Hegglin  
das Team des AT Verlags

Ohne ihre Anleitungen und ihre Unterstützung hätte ich dieses Buch nicht schreiben können.