



Lama Yeshe

Was ist  
Meditation

Aryatara Publikation





# Lama Yeshe

## Was ist Meditation

Auszug aus einem Vortrag  
Kensington Town Hall, London, 18. September 1975



Aryatara Publikation

© Aryatara Institut 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist nicht gestattet ohne schriftliche Genehmigung von Aryatara Institut. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Mikroverfilmungen, als auch für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Übersetzt aus dem Englischen von Jürgen Koch  
Februar 2016 in München.

# Inhalt

Einführung	5
Geistige Einstellung	7
Einsicht ist der Weg der Befreiung	12
Weisheit und Methode	14



# Was ist Meditation

## **Einführung**

Meditation ist der Weg, die Natur des Geistes zu verstehen. Sie ist deshalb etwas, das wir unbedingt tun müssen. Da die westliche Erziehung nicht erklärt, wie der Geist im Alltag funktioniert, widmen sich heute viele Menschen im Westen der Meditation, weil ihnen nicht genügt, was man ihnen über den Geist beigebracht hat.

Im Buddhismus ist immer von Leiden die Rede. Das stößt westliche Menschen ab: „Wir sind glücklich, wir leiden nicht. Was ist unser Problem? Warum sollten wir uns Belehrungen über das Leiden anhören?“

Gut, so kannst du denken, wenn du willst, aber wenn du dir etwas genauer anschaust, wie dein Geist im Alltag arbeitet, wirst du merken, wie unzufrieden du bist und welchen Ups und Downs dein unkontrollierter Geist unterworfen ist. Dieses Auf und Ab an sich ist Leiden, das ist alles. Es ist sehr einfach. Als Lord Buddha über Leiden sprach, meinte er nicht bloß körperliche Schmerzen wie Zahnschmerzen, Kopfschmerzen usw. Diese Arten von Leiden gehen schnell vorüber, sie bedeuten nichts. Aber wenn du in dir selbst nachschaust, ob du reich oder arm bist, berühmt oder unbekannt, dann stößt du immer auf Unzufriedenheit, eine Art unkontrollierbare, ständig wechselnde Energie des Missbehagens. Diese Energie ist ebenfalls Leiden.

Vom Beginn der menschlichen Evolution auf diesem Planeten bis heute haben die Menschen ständig nach etwas von Wert gesucht, Vergnügen und Glück auf vielerlei Art, aber ihre Bestrebungen gingen meistens fehl. Sie suchten das Glück hier, dabei war es die ganze Zeit dort, genau auf der andren Seite. Ihr seid doch gebildete Leute – forscht einmal nach, woran die Menschen während der vielen Zeitalter geglaubt haben und auf welch vielfältigen Wegen sie Erfüllung suchten. Ihr werdet sehen, meistens haben sie sich ganz in die falsche Richtung bewegt.

Aber jetzt begreifen die Menschen allmählich, dass Glück nicht von äußerer Entwicklung oder materiellem Reichtum abhängt. Heute brauchst du keinen Lama mehr, der dir das erklärt, denn schon der Augenschein macht das ständige Auf und Ab der weltlichen Angelegenheiten deutlich, so ist leicht einzusehen, dass materielle Dinge nicht alles sind. Als Folge davon fangen die Menschen an, nach geeigneteren Wegen zu einem glücklichen und freudvollen Leben zu suchen. Meditation ist einer dieser Wege.

## Geistige Einstellung

Im Westen ist Meditation kürzlich zu einiger Popularität gelangt. Die meisten Menschen haben davon gehört und viele haben es ausprobiert, aber wenn du dir anschaust, warum sie meditieren, warum sie es ausprobieren, taucht eine Frage auf. Dieselbe Frage stellt sich auch, warum die Menschen eine Religion ausüben. Im allgemeinen meditieren die Menschen oder folgen einem spirituellen Weg, weil sie glücklich sein wollen, aber ob sie das gewünschte Ergebnis erzielen, hängt aus der Sicht des Mahayana Buddhismus von ihrer geistigen Haltung oder Motivation ab. Damit Meditation oder irgendeine andere spirituelle Philosophie zum Glück führt, muss sie mit der richtigen Absicht praktiziert werden.

Viele glauben, Meditation bedeutet, irgendwo zu sitzen und nichts zu tun, während dein Geist mit irgendeinem Thema herumspielt. Das ist ein Missverständnis. Es reicht nicht, dass dein Geist mit einem Gegenstand spielt und versucht sich zu konzentrieren. Natürlich verstehe ich diese Auffassung. Euer Geist ist müde, ihr habt so viel gehört, so viele Philosophien, so viel dieses und jenes, dass ihr einfach etwas Ruhe und Frieden sucht, und ihr glaubt, das einsgerichtete Konzentration euch das gibt. Aber das reicht nicht.

Meditation ist ein Werkzeug. Das wichtigste beim Gebrauch dieses Werkzeugs, beim Meditieren, ist deine Motivation, die Art wie du damit umgehst, darauf kommt es an. Andernfalls besteht die Gefahr, dass deine Meditation einfach nur zu einer gedankenlosen Routine wird, so wie die Leute am Sonntag in die Kirche gehen. Sie geben sich keine Rechenschaft über ihre Motivation, sie gehen da einfach hin. Das ist nicht nur im Westen so, im Osten ist es dasselbe. Die Menschen gehen in die Tempel, weil alle anderen es auch machen, weil es Brauch ist in der Gegend. Aus solchen Gründen zu meditieren

oder eine Religion zu praktizieren, zeugt von einem großen Missverständnis.

Auch um eines vorübergehenden Glücks willen zu meditieren, nur um dieses Leben ein wenig glücklicher zu machen, ist ein Missverständnis. Das ist ein geringes Ziel, es ist selbstsüchtig und falsch. Wenn du lediglich dieses Leben ein wenig angenehmer machen willst, ist dein Ziel nicht der Mühe wert.

Gewöhnliche Menschen glauben, das Ziel von Meditation sei, den Geist ruhig und friedvoll zu machen, aber das reicht nicht. Wenn du eine ruhige und friedvolle Umgebung schaffst, kannst Du deinen Geist natürlich ordnen und ruhig und friedvoll werden lassen, aber das ist nicht Befreiung. Befreiung ist das totale Freisein von unkontrollierten Aufs und Abs und einem selbstsüchtigen Geist. Wenn du über diesen Bewusstseinszustand hinaus bist, hast du ein passables Ziel erreicht.

Meditation ist nicht einfach ein mentales Spiel, bei dem du einen weltlichen Geisteszustand in einen anderen sublimierst. Wenn wir meditieren, machen wir keinen Jux, kein Spiel mit Halluzinationen. Durch Meditation wollen wir freudvolle innere Freiheit und immerwährenden Frieden erlangen – Nirvana oder Erleuchtung in der buddhistischen Terminologie. Aber die Begriffe sind nicht so wichtig – was du jedoch unbedingt wissen musst, ist, welche Art von Ziel du erreichen willst.

Die geistige Einstellung, die ich meine, die beste Motivation, die man haben kann, wird im Mahayana Buddhismus Bodhicitta genannt, die Erleuchtungshaltung: das ist die vollkommene Hingabe von Körper, Sprache und Geist zum Nutzen anderer. Wenn du mit dieser geistigen Einstellung meditierst, schlüpfst dein Geist automatisch in das Fahrzeug, das dich geradewegs

zu deinem gewünschten Ziel bringt – zur Erleuchtung. Tust du's nicht, hast du unbewusst eine selbstsüchtige Motivation, dann träumst du nur, selbst wenn du dir intellektuell einredest, „ich mache diese Meditation, um Erleuchtung zu erlangen.“ Das ist nicht Bodhicitta.

Es gibt auch Leute, für die ist Meditation nur einsgerichtete Konzentration, sie rackern sich jahrelang ab, um das zu erreichen, aber weil ihre Motivation ich-bezogen ist, bleibt ihr Geist unruhig, selbst wenn sie diesen Grad von Konzentration erreichen. Das kann vorkommen, weil sie mit der falschen Motivation meditieren, mit Selbstbezogenheit. Bodhicitta ist die Haltung, bei der du dich vollkommen für das Wohl der Anderen aufopferst.

Wenn ich von „opfern“ spreche, meine ich das nicht im Sinne hinduistischer Blutopfer von Tieren oder Menschen, wie wir sie oft in Nepal sehen. Das meine ich nicht. Ich spreche davon, dass du deine Handlungen von Körper, Sprache und Geist mit dem Weisheitsgeist dem Wohle anderer widmest.

Solange du diese aufopferungsvolle Erleuchtungshaltung bewahrst, diesen reinen, innersten Bodhicitta-Gedanken, werden all deine Handlungen, was auch immer deine Handlungen im Alltag sein mögen, segensreich sein. Auch deine Meditationspraxis wird erfolgreich und frei von Enttäuschung sein.

Oft spielt bei deiner Meditation eine gehörige Portion Aberglaube mit, die Erwartung, mit Leichtigkeit die höchste Stufe der Erleuchtung zu erreichen. Das ist ein Irrtum, du bist von Anfang an psychisch krank. Wenn du mit einem kranken Geist beginnst, kannst du nur krank enden.

Aber klar, jeden Tag deines Lebens ganz und gar deinen Körper, Sprache und Geist anderen zu widmen ist mit das Schwerste, was du tun kannst. Aber wenn du es tun kannst, hat deine Leben automatisch einen Sinn. Wenn dein Leben einen Sinn hat, erfährst du auf ganz natürliche Weise Befriedigung und Freude. Wahre Freude kommt von innen, von deiner geistigen Einstellung, nicht von außen oder von einsgerichteter Konzentration.

Bei dem geschäftigen Durcheinander an deinem Arbeitsplatz kannst du nicht meditieren. Du kannst auch nicht mit gekreuzten Beinen im Supermarkt sitzen. Du musst mit den Menschen in Beziehung treten. Und wenn du mit den Menschen in Beziehung trittst und dabei den reinen Gedanken hegst, der dem Wohle anderer gewidmet ist, werden sie dir automatisch mit guten Schwingungen begegnen – wegen der Projektionen deines Geistes. Wenn dein Geist jedoch verdunkelt ist durch Gedanken wie „diese Leute sind nicht gut“, projizierst du automatisch ein negatives Bild auf andere. Das führt dazu, dass du immer anderen die Schuld dafür gibst, wie du dich fühlst: „Er hat mich verletzt, sie hat mich verletzt.“ In Wirklichkeit hat dich niemand verletzt. Du hast dich selbst verletzt, weil du nicht den Weisheits-Geist hast, dich selbst zu verstehen. Du hast nicht Weisheit zum Teil deines täglichen Lebens gemacht.

In der Terminologie des Buddhismus ist Eigenliebe schizophran. Ich weiß, für die westliche Psychologie ist Schizophrenie etwas anderes, sie interpretiert das anders, aber im Buddhismus ist eine selbstbezogene Motivation in sich schizophran und die Ursache für Geisteskrankheit.

Probiere es selbst aus. Ich verlange nicht, dass du akzeptierst was ich sage, nur weil ich es gesagt habe. Wenn du morgens aufstehst, denke nicht, wie schwer dein weltliches Leben ist,

sondern erzeuge die starke Motivation, „heute werde ich die Energie meines Körpers, meiner Rede und meines Geistes ganz in den Dienst von anderen stellen.“ Wenn du dich in dieser Weise wirklich für andere einsetzt, wird es reibungsloser Tag. Probiere es aus. Das Problem des Menschen besteht darin, dass die Leute miteinander in Beziehung treten müssen, und wenn Probleme entstehen, was unweigerlich geschieht, geben sie anderen die Schuld. Das beruht auf einem Missverständnis. Bodhicitta ist also nicht nur irgendeine Idee – es ist eine psychologische Methode den kranken Geist zu behandeln.

Außerdem sind körperliche Handlungen nicht immer der beste Weg, anderen etwas Gutes zu tun. Du musst selbst herausfinden, wie du anderen am besten helfen kannst. Hunger oder körperliche Leiden sind heute nicht das Hauptproblem des Menschen. Um anderen möglichst effektiv zu helfen, musst du das menschliche Potenzial entdecken. Und nicht nur das menschliche Potenzial: jedes Insekt besitzt Geist und damit das Potenzial, zur immerwährenden, friedvollen Erleuchtung geführt zu werden. Das musst du wahrnehmen, anstatt dir emotional die Luft abzuschnüren durch Gedanken wie, „Ich möchte anderen helfen, sie brauchen Hilfe, ich sehe, dass sie leiden, aber ich sehe nicht, wie ich etwas daran ändern kann.“

Wenn du das Potenzial des menschlichen Geistes erkennst, die angeborene Schönheit menschlicher Wesen und die unendlichen Möglichkeiten des Menschen, dann beginnst du, die Lösung jedes möglichen Problems zu erkennen. Im Denken des Mahayana Buddhismus gibt es für jedes menschliche Problem eine Lösung. Zunächst einmal hat jedes menschliche Problem eine Ursache. Probleme entstehen nicht ohne Ursache. Und wenn du die Ursache beseitigst, verschwindet auch die Wirkung, ist es nicht so? Das ist wissenschaftlich bewiesen.

## **Einsicht ist der Weg der Befreiung**

Buddhismus ist nicht irgendein fanatischer religiöser Trip. Er ist ein philosophischer Weg der Lebensführung. Wenn du dich mit Buddhismus befasst, musst du keine extremen Dinge glauben. Es geht darum, dich selbst zu erforschen, dich selbst zu untersuchen und mit dir selbst zu experimentieren. Es geht nicht darum, zu glauben. Glauben ohne Einsicht kann sehr gefährlich sein. Lord Buddha hat immer wieder betont, dass Einsicht, dass Wissen der Weg zu Befreiung ist.

Buddhismus hebt also die Bedeutung von Einsicht hervor. Einsicht ist der Weg. Keine Einsicht, kein Weg zur Befreiung. Vielleicht hast du deine Zweifel daran. Normalerweise denken die Menschen, "das ist Religion, das ist Buddhismus", und entwerfen ihr eigenes Bild von Buddhismus und Religion. Hier sitzen zum Beispiel mehr als hundert von uns zusammen - und ich garantiere, dass jeder von uns ein anderes Verständnis davon hat, was den Weg zur Befreiung ausmacht. Macht die Probe. Obwohl alle vielleicht sagen, "Befreiung ist dieses und dieses und dieses," also die gleichen Begriffe verwenden, malt sich unser begrenztes Bewusstsein sein eigenes individuelles Bild unserer persönlichen Interpretation des Weges zur Befreiung. Dabei tun wir vielleicht gar nichts Positives in unserer täglichen Praxis, unser Leben hat vielleicht nicht viel mit Befreiung zu tun.

Du musst also sehr genau aufpassen, ob du auf dem richtigen oder falschen Weg bist. Du solltest nicht blind dem eingeschlagenen Weg folgen. Es ist viel wichtiger, deinen spirituellen Weg zu untersuchen, als zum Beispiel die Waren, die du kaufst. Wenn du in den Supermarkt gehst, verbringst du viel Zeit damit, die Produkte zu vergleichen. "Soll ich das kaufen oder das? Oder vielleicht dieses?" Aber wenn es darum geht, welches für dich der beste Weg zum höchsten Ziel der Erleuchtung ist, welcher Pfad der rechte, welches der falsche

ist, untersuchst du nichts. Etwas zu untersuchen ist nie verkehrt, Untersuchung ist höchst wichtig.

Untersuchen ist Meditation, beobachten ist Meditation. Wie ich schon sagte, bedeutet Meditation nicht, in einer Ecke zu sitzen und nichts zu tun. Du kannst meditieren, während du die Straße entlang gehst und untersuchst und prüfst, wie dein Geist die Dinge sieht. Das ist Meditation. Nimmst du die Realität wahr oder eine Halluzination? Wenn du so dein Bewusstsein analysierst, meditierst du.

Oft sprechen wir über positive oder negative Handlungen. Jeder sagt Sätze, wie, "heute bist du so positiv; heute bist du zu negativ." Das ist normal. Aber woran erkennst du, ob eine Handlung positiv oder negativ ist? Du musst wissen, wie man das überprüft. Wie kannst du dich vergewissern, dass deine Meditation positiv ist und ein Fahrzeug, das zur Erleuchtung führt? Wie kannst du da sicher sein?

Das hängt nicht von der Meditation selbst ab - es ist deine Motivation, die deinen Geist in die richtigen Bahnen lenkt.

Wie stellst du fest, dass du auf dem falschen Weg bist? Wo liegt der Unterschied? Du brauchst die Unterscheidungskraft des Weisheitsgeistes. Das ist der Weg der Meditation, der Weg zur Befreiung. Du musst richtig von falsch unterscheiden können. Wenn du alles durcheinander rührst, bekommst du nur Suppe.

## **Weisheit und Methode**

Ich bin nicht voreingenommen, ich sage nicht, du bist dieses oder jenes. Ich erkläre lediglich, wie man meditiert. Wir streben alle nach Glück. Wie stellen wir sicher, dass unser Pfad zu diesem Ziel führt, dass er für uns der effektivste Weg zum Glück ist? Das müssen wir wissen.

Der Mahayana Buddhismus betont sehr die gleichzeitige Verwirklichung von Weisheit und Methode. Weisheit ohne Methode kann keine erleuchteten Realisationen hervorbringen. Und es ist wahr: Viele religiös eingestellte Menschen und Meditierende haben großartige Ideen, aber ihnen fehlt die Methode, diese Ideen umzusetzen. So bleiben ihre Ideen nutzlos.

Genauso im Westen. Viele Menschen besitzen große intellektuelle Weisheit, aber nicht allzu viel Methode. Da gibt es also ein Problem. Wie Lord Buddha sagte, intellektuelles Wissen allein reicht nicht aus, um Realisationen zu erlangen.

Im Moment habe ich nicht viel mehr zu sagen, aber ich hoffe, Ihr werdet alle die Methode und Weisheit anwenden, die den Weg zur Befreiung ausmachen und so bald als möglich immerwährenden Frieden finden. Und wenn Ihr jetzt Fragen habt, dann fragt, was immer Ihr wollt. Es gibt nichts daran auszusetzen, wenn wir all das diskutieren. Der Tibetische Buddhismus ist sehr offen. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch sagen, dass alles falsch war, was ich gesagt habe. Kein Problem. So lerne ich auch etwas. Ich bin nicht erleuchtet, die Diskussion ist also höchst interessant.

Frage: Lama, Du wurdest gezwungen, Tibet zu verlassen. Wie bist du mit dem Exil zurecht gekommen?

Lama Yeshe: Solange die Menschen ihr Leben auf die Reife kriegen, macht es nichts aus, wenn sie ihre Heimat und ihr Land verlieren, sie können trotzdem ein gutes Leben führen. Für mich ist jedes Land der Erde mein Zuhause. Dass ich Tibet verlassen musste, hat mich nicht unglücklich oder elend gemacht. Ich bin okay. Ich treffe hier englische Leute, esse englisches Essen und das gefällt mir sehr. Aber es ist eine gute Frage. Es stimmt, manche Menschen leiden psychisch sehr darunter, wenn sie ihr Zuhause verlassen müssen und werden dann krank. Aber den Tibetern sind die Gesetze von Ursache und Wirkung – das Gesetz von Karma – im allgemeinen bekannt, und wenn sie sich in einem fremden Land wiederfinden, können sie akzeptieren, dass ihre früheren Handlungen sie in diese Lage gebracht haben und können sich leichter damit abfinden. Die Realität zu verleugnen, kann einen dazu bringen, das man sich umbringen will.

Frage: Du hast gesagt, dass wir uns innerlich prüfen sollten, ob unseren Handlungen die richtige oder falsche Motivation zugrunde liegt. Aber besteht da nicht die Gefahr, dass wir alles so über-analysieren und uns so verknoten, dass wir nicht nur nichts davon haben, sondern schließlich schlechter dran sind als vorher? Oder würdest Du sagen, der Zustand ist genau richtig?

Lama Yeshe: Du hast Recht, zu viel Hinterfragen kann gefährlich sein, wenn man es mit der falschen Methode macht. Aber wenn du deine Handlungen von Körper Sprache und Geist im Alltag mit der geschickten Methode und Weisheit prüfst, kann nichts passieren. Je mehr du hinterfragst, desto bewusster und wacher wirst du. In unseren Beziehungen zu Familie und Freunden handeln wir meistens unbewusst und verletzen schließlich diejenigen, die uns am nächsten stehen. Ich stimme dir zu, wenn du deinen Geist auf eine verdrehte Art untersuchst,

wirst du nichts finden, und das kann tatsächlich gefährlich sein. Deshalb sage ich, wenn du immerwährende, friedvolle innere Befreiung suchst, brauchst du vollendete Methode und vollendete Weisheit. Es ist also nicht leicht. Auch einsgerichtete Konzentration ist da nicht genug.

Frage: Haben äußerliche Faktoren wie eine Diät, Schlafgewohnheiten und Lebenssituation einen Einfluss auf die Qualität unserer Meditation? Spielt insbesondere die Ernährung eine Rolle? Ich bin zum Beispiel Vegetarier, aber viele sind es nicht, und Fleisch, so sagt man, macht die Leute aggressiv und blutdürstig. Das ist zwar nicht leicht zu beweisen, aber viele Leute, ich auch, neigen dazu das zu glauben. Was ist deine Ansicht zu diesem Thema?

Lama Yeshe: Wir haben tatsächlich einige Diätvorschriften, wenn es um gewisse Meditationen geht, bei denen es einige Nahrungsmittel gibt, die wir essen und solche, die wir meiden sollten, wie Fleisch, Eier, Knoblauch, Zwiebeln und Rettich. Aber bei anderen Meditationen können diese Nahrungsmittel gegessen werden. Im Allgemeinen sollten die Leute nicht zu viel Fleisch, Eier oder Knoblauch essen, aber wenn du an eine Diät gewöhnt bist, die diese Lebensmittel enthält, kann dein Körper einen Schock erleiden, wenn du sie plötzlich nicht mehr isst. Und auch wenn du solche Nahrungsmittel nicht isst, kann es aus gesundheitlichen Gründen manchmal notwendig sein, es doch zu tun. Es ist also besser, einen Mittelweg zu wählen als zu extrem zu sein. In Tibet haben wir manchmal Fleisch gegessen, aber es war uns verboten, das Fleisch von Tieren zu essen, die wir selbst getötet hatten oder zu töten angeordnet hatten oder die speziell für uns getötet worden waren. Diese drei Fälle von Fleischverzehr haben enorme negative Schwingungen und können deine Meditation eher trübe als klar machen.

Frage: Ich habe von Tibetischen Lamas gehört, die Dämonen austreiben. Was sind Dämonen?

Lama Yeshe: Abergläubische und primitive Menschen glauben manchmal, dass sie von einem Geist besessen und deshalb krank sind, und die Lamas haben bestimmte Methoden, solche Leute zu heilen. Aber allgemein meinen wir mit „Dämon“ die Energie des Egos. Es gibt keinen äußeren Dämon, der irgendwo auf uns lauert. Der Dämon, Teufel oder wie immer du es nennst, ist nach Auffassung des Buddhismus in uns. ES gibt tausenderlei Arten von Bewusstsein, einige sind positiv, andere negativ. Einige dieser negativen Arten von Bewusstsein sind dämonisch und bestimmen vollkommen dein Bewusstsein, wenn sie sich manifestieren. In solchen Momenten wirst du zu einer Art Dämon. Gewinnt dieses dämonische Bewusstsein die Oberhand, bleibt für Weisheit oder dein positives Bewusstsein kein Raum. Wenn du jedoch deine Meditationspraxis entwickelst, an deiner Motivation arbeitest und allmählich deinen Geist reinigst, kannst du diese negative Energie automatisch kontrollieren. Aus diesem Grund lohnt es sich zu meditieren.

Wenn Leute aus dem Westen sich nicht gut fühlen, suchen sie für gewöhnlich die Hilfe eines Therapeuten. Nach buddhistischer Auffassung haben alle Lebewesen gleichermaßen positive wie negative Energien in ihrem Bewusstsein. Wenn wir meditieren, können wir das positive Bewusstsein allmählich stärken und das negative schwächen und dies kontinuierlich entwickeln, bis alle negative Energie verschwunden ist.

Deshalb wird der Schüler im Tibetischen Buddhismus stufenweise trainiert. Wir führen Schüler auf dem Stufenweg zur Befreiung. Heutzutage ist Zen sehr populär im Westen. Einige Zen-Praktizierende sprechen von Instant-Erleuchtung im Sinne von Instant-Kaffee. Wir halten das für unmöglich. Wir glauben,

der Geist muss sich allmählich entfalten oder entwickeln, so wie auch die moderne Wissenschaft von allmählicher Evolution spricht. Dementsprechend haben wir Stufen der Meditation vom Anfang des Pfades bis zum Ende. Manche Menschen haben eine Lieblingsmeditation, die sie immer praktizieren seit sie angefangen haben zu meditieren bis zum Lebensende. Die Tibetische Tradition sagt, das ist falsch: man sollte stattdessen eine Meditation praktizieren und wenn man einen bestimmten Punkt erreicht hat, zur nächsten übergehen, dann weiter zur nächsten und so fort in logischer Reihenfolge. Das meinen wir mit dem allmählichen oder stufenweisen Pfad zur Befreiung.

Frage: Sollen wir uns, wenn wir meditieren, auf unseren Atem konzentrieren, oder sollen wir unserem Bewusstsein einfach freien Lauf lassen?

Lama Yeshe: Wenn du ein Anfänger bist, ist es besser du fokussierst dich auf deinen Atem, als dass sich dein Geist mit weltlichen Themen beschäftigt. Das ist sehr hilfreich. Im Tibetischen Buddhismus gilt die Konzentration auf den Atem nicht als wirkliche Meditation. Warum? Wenn dein Geist emotional gebunden ist, völlig besetzt von starker Anhaftung oder starkem Hass, ist es unmöglich zu meditieren. Was du in solchen Situationen tun kannst, um eine gute Grundlage für Meditation zu schaffen ist, deinen Geist durch Konzentration auf den Atem und Gefühlseindrücke zu beeinflussen. Wenn du das tust, wird sich dein Geist automatisch beruhigen. Das Objekt deines Hasses verschwindet, das Objekt deiner Anhaftung verschwindet und du bist frei, deinen Geist auf welche Meditation auch immer zu richten.

Frage: In der westlichen Medizin gibt es ein wachsendes Interesse am Nutzen von Meditation für Menschen, die unter körperlichem und geistigem Stress leiden. Ich wüsste gern, wo

du bei deinen Reisen in den Westen Kontakt zu Ärzten hattest, die sich für diese Praxis interessieren. Konntest du mit ihnen sprechen und die tiefere Bedeutung von Meditation erklären?

Lama Yeshe: Vor ein paar Monaten traf ich eine Gruppe von Psychiatern in Melbourne, Australien, und wir hatten eine sehr interessante Diskussion über Patienten mit Geisteskrankheiten<sup>1</sup>. Über ähnliche Themen habe ich auch mit amerikanischen Ärzten gesprochen. Ich glaube, sie forschen ständig und machen weiter Fortschritte mit wissenschaftlichen Experimenten, und dadurch verändern und verbessern sich ihre Theorien ebenfalls ständig. Tibetischer Buddhismus hat im übrigen mehr gemein mit Wissenschaft, Logik und Philosophie als damit, was der gewöhnliche Mensch für Religion hält.

Das ist alles für heute. Ich danke euch sehr, dass ihr gekommen seid. Bitte verzeiht mir, wenn ich Fehler gemacht habe.

---

<sup>1</sup> „A Buddhist Approach to Mental Illness“, in Lama Yeshe, *Becoming your own Therapist* (Lama Yeshe Wisdom Archive)





Meditation ist der Weg, die Natur  
des Geistes zu verstehen.  
Sie ist deshalb etwas, das wir  
unbedingt tun müssen.

Meditation ist ein Werkzeug.  
Das wichtigste beim Gebrauch  
dieses Werkzeugs, beim Meditie-  
ren, ist deine Motivation, die Art  
wie du damit umgehst.

Meditation ist untersuchen.  
Meditation ist beobachten.

