



# Leseprobe

Daniel Goleman, Tsoknyi Rinpoche

## Meditieren

7 einfache Praktiken für einen ruhigen Geist

---

»Praktisch, weise, humorvoll und außergewöhnlich wirksam! Eine exquisite Erforschung der Wissenschaft und Praxis der Meditation.« *Roshi Joan Halifax, Zen-Meisterin und Meditationslehrerin*

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

Mit klarem Kopf und unerschütterlicher Ruhe die Herausforderungen des Alltags meistern: Meditation ist erwiesenermaßen das beste Gegenmittel bei Stress und innerer Anspannung! In einer einzigartigen Verbindung von buddhistischer Weisheit und modernster Forschung erschließen zwei renommierte Experten die heilsame Kraft der Meditation. Bestsellerautor Daniel Goleman und der tibetisch-buddhistische Meditationslehrer Tsoknyi Rinpoche präsentieren verblüffend einfach anwendbare Übungen, die auf bahnbrechenden neurowissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Mit ihrer Hilfe werden Stress und mentale Blockaden überwunden, und der unruhige Geist findet zu der Klarheit, Stärke und Gelassenheit, die wir in unserem hektischen Leben so sehr benötigen. Ein praktischer Leitfaden, der völlig neue Möglichkeiten der Meditation eröffnet – sowohl für erfahrene Meditierende als auch für Meditationsanfänger.

Daniel Goleman  
Tsoknyi Rinpoche  
mit Adam Kane

# MEDITIEREN



Daniel Goleman  
Tsoknyi Rinpoche  
mit Adam Kane

# MEDITIEREN

7 einfache Praktiken  
für einen ruhigen Geist

Aus dem Amerikanischen übersetzt von  
Maïke und Stephan Schuhmacher

*L o t o s*

*Für inneren Frieden, eine friedliche Welt und  
zum Wohle aller Lebewesen*



## INHALT

**EINS** WAS DIESES BUCH IHNEN GEBEN KANN 9

**ZWEI** LASS ES FALLEN! 21

**DREI** BAUCHATMUNG 35

**VIER** SCHÖNE MONSTER 67

**FÜNF** ESSENZIELLE LIEBE 105

**SECHS** LIEBE UND MITGEFÜHL 135

**SIEBEN** RUHIG UND KLAR 171

**ACHT** EIN TIEFERER BLICK NACH INNEN 199

EPILOG:

EINIGE ABSCHLIESSENDE RATSCHLÄGE 227

DANK 235

ANMERKUNGEN 237

REGISTER 241





EINS



WAS DIESES BUCH IHNEN  
GEBEN KANN



## TSOKNYI RINPOCHE

Ich bin, von Liebe und Fürsorge umfungen, in einer dörflichen Atmosphäre aufgewachsen. Ich erinnere mich noch lebhaft daran, wie ich als kleines Kind immer wieder auf den Schoß meines Großvaters, der in einen *Dagam* – einen großen, warmen Meditationsmantel – gehüllt war, kletterte und dann wieder weglief. Mein Großvater meditierte einfach weiter und murmelte Mantras, während er den Lausbuben frei kommen und gehen ließ. Er strahlte Wärme, Liebe und Frieden aus, ganz gleich, was um ihn herum geschah.

Ich wurde in Kathmandu geboren als Sohn von Tulku Urgyen Rinpoche, einem angesehenen tibetischen Meditationsmeister, und einer nepalesischen Mutter, die von einer tibetischen Familie von Meditierenden abstammt. Zu den Vorfahren meiner Mutter gehörte ein berühmter tibetischer König, dessen Nachfahren sich in Nubri niedergelassen hatten, einem nepalesischen Hochtal, das im Schatten des Berges Manaslu, dem achthöchsten Berg der Welt, liegt. In dieser abgelegenen Landschaft verbrachte ich meine frühe Kindheit.

In meiner Familie gab es auf beiden Seiten hingebungsvolle, vollendete Meditierende, darunter mein Vater, die Großmutter meines Vaters und ihr Vater, der einer der legendären Meditierenden seiner Zeit war. Vollkommenheit in der Meditation bedeutet im Allgemeinen, viele Stufen der Geistesschulung durchlaufen zu

haben und fest in Weisheit und Mitgefühl verankert zu sein. Ich hatte daher das Privileg, von Kindheit an in Meditation geschult und in einer meditativen Atmosphäre aufgezogen zu werden.

Mit dreizehn Jahren wurde ich in eine tibetische Flüchtlingsgemeinschaft im Kangra-Tal in Nordindien geschickt, um dort eine formale buddhistische Ausbildung zu erhalten, die ich bei verschiedenen Meistern, darunter auch Yogis, die dort in Abgeschiedenheit praktizierten, fortsetzte. Und seither hatte ich das Glück, weiterhin von einigen der führenden Meditationsmeister der Gegenwart unterwiesen zu werden.

In meinen frühen Zwanzigern begann ich, Buddhismus zu lehren, und reise seitdem um die Welt, um Zehntausende von Schülern auf mehreren Kontinenten in Meditation zu unterrichten. Außerdem versuchte ich natürlich, mich ständig weiterzubilden, und studierte die für die Erforschung des Geistes relevanten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Ich nahm an mehreren Mind-and-Life-Seminaren teil, bei denen der Dalai Lama mit Wissenschaftlern diskutierte, und unterrichtete am Mind and Life Summer Research Institute Doktoranden und Promovierte in Meditation.

Seit Beginn meiner Tätigkeit als Meditationslehrer interessierte ich mich aufgrund meiner natürlichen Neugierde besonders für westliche Psychologie, zeitgenössisches Leben und die ganz besonderen Herausforderungen, die sich modernen Menschen stellen. Mein Lebensstil als reisender Lehrer bringt es mit sich, dass ich ständig in Bewegung bleibe. Im Gegensatz zu vielen bekannten asiatischen Meditationslehrern ziehe ich es aber vor, allein und anonym zu reisen, damit ich die Menschen auf spontane, authentische Weise beobachten und mit ihnen interagieren kann. Ich brachte viel Zeit auf Flughäfen zu, lief durch die Straßen von Städten auf der ganzen Welt, saß in Cafés und beobachtete ganz allgemein die Menschen.

Ich verbrachte Jahrzehnte mit Experten aus Psychologie und Naturwissenschaft sowie mit Freunden und Studenten auf der ganzen Welt und versuchte, ihre Denkweise, ihre Kämpfe und kulturellen Zwänge zu verstehen. Von mehreren hoch angesehenen Psychotherapeuten wie Tara Bennett-Goleman und John Welwood erhielt ich Unterweisungen. Mit Tara (der Ehefrau von Daniel Goleman) konnte ich viele psychologische Themen erkunden, insbesondere häufige dysfunktionale emotionale Muster wie Gefühle der emotionalen Deprivation sowie die Angst vor dem Verlassenwerden, über die Tara in ihrem Buch *Emotionale Alchemie* und anderswo geschrieben hat. John Welwood, ein Ehe-therapeut und Autor, vermittelte mir Einblicke in Beziehungsmuster sowie in das Konzept des *Spiritual Bypassing*, der Tendenz, spirituelle Praktiken wie die Meditation zu benutzen, um nicht geheilte psychische Wunden und überwältigende beunruhigende Gefühle zu »umgehen« und so die Auseinandersetzung mit ihnen zu vermeiden. Auch von meinen Schülern lernte ich unglaublich viel, indem ich mit ihnen über ihr Leben, ihre Beziehungen und ihre spirituelle Praxis sprach.

Aus diesen Quellen schöpfend, lernte ich sowohl meine eigenen Neurosen, Gewohnheitsmuster und Gefühle als auch die meiner Schüler kennen. Dies beeinflusste meinen Lehransatz, da mein Verständnis für die besonderen emotionalen und psychischen Herausforderungen heutiger Meditationsschüler natürlich immer mehr wuchs. Ich sah nicht nur, wie Menschen sich in ihrer spirituellen Praxis vor seelischen Problemen verstecken können, sondern auch die andere Seite: dass es möglich ist, sich die verborgene Macht emotionaler Muster und Beziehungsverletzungen zu erschließen. Solche Erkenntnisse haben die Anleitungen in diesem Buch geprägt.

Meine Herangehensweise als Lehrer beruht aber nicht nur auf dieser Sensibilität für moderne Herausforderungen im

emotionalen und seelischen Bereich, sondern auch darauf, dass ich der Möglichkeit der Transformation und des Erwachens verpflichtet bleibe. Ich versuche der traditionellen tiefen Weisheit der Kultur, aus der ich stamme, treu zu bleiben, aber gleichzeitig zeitgemäß und innovativ zu sein. Dies bedeutet, dass ich bestrebt bin, in der direkten Interaktion mit meinen Schülern offen und freimütig zu sein, während ich gleichzeitig viele Ebenen ihrer Anspannung, Verwundung und Verwirrung anspreche.

Als ich zu unterrichten begann, verwendete ich einen eher traditionellen tibetischen Stil. Ich konzentrierte mich auf die Theorie und betonte die von den traditionellen Texten vorgenommenen feinen Unterscheidungen. Die meisten meiner Schüler waren ziemlich gebildet, erfassten die Bedeutung der Lehren intellektuell und stellten geschliffene Fragen. Ich dachte: *Wow, diese Leute sind wirklich klug! Sie sollten schnell Fortschritte machen.* Aber nach einem guten Jahrzehnt hatte ich so langsam das Gefühl, dass etwas nicht stimmte. Die Schüler verstanden die Dinge im Kopf, schienen aber Jahr für Jahr in denselben emotionalen und energetischen Gewohnheitsmustern festzustecken. Dieses Feststecken hinderte sie daran, Fortschritte in ihrer meditativen Praxis zu machen.

Ich begann mich zu fragen, ob der Lehransatz, der in meiner Tradition so sehr geschätzt wird, die Schüler tatsächlich auf die beabsichtigte Weise berührt. Ich fragte mich, warum Schüler auf der ganzen Welt die Lehren zwar verstanden, aber nicht in der Lage waren, sie zu verkörpern und sich dadurch tief zu transformieren.

Deshalb vermutete ich, dass die Kommunikationskanäle zwischen ihrem Geist, ihren Gefühlen und ihrem Körper blockiert oder überlastet waren. Aus tibetischer Sicht sollten alle diese Kanäle miteinander verbunden sein und ein freies Fließen zulassen. Doch ich sah, dass meine Schüler das Verständnis, zu dem ihr

Intellekt fähig war, nicht zu integrieren vermochten, weil sie es auf der Ebene des Körpers und der Gefühle nicht verdauen konnten. Dies führte dazu, dass ich die Art und Weise, wie ich Meditation lehre, änderte.

Heute konzentriere ich mich in erster Linie auf die Heilung und Öffnung des Kanals zwischen dem Geist und der Gefühlswelt, um das ganze Sein des Schülers anzusprechen. Die hier beschriebenen Techniken spiegeln diesen neuen Ansatz wider, den ich in den letzten Jahrzehnten verfeinert habe. Obwohl sie aber auf langjähriger Schulung durch große Meditationsmeister und meiner eigenen Meditations- und Lehrerfahrung beruhen, sind sie nicht nur für Buddhisten oder »ernsthaft Meditierende« gedacht. Ganz im Gegenteil, sie sind so konzipiert, dass sie für jedermann von Nutzen sein können.

Auch sind sie kein bloßes Gegenmittel gegen Neurosen, sondern bieten praktische Möglichkeiten, mit jeder Art von belastenden Gedanken und Gefühlen, die uns immer wieder heimsuchen, umzugehen. Dazu gehören neben der Angst auch Aggression, Eifersucht, ungezügelter Verlangen und andere Hindernisse, die dem inneren Frieden im Wege stehen.

Es ist mir ein Anliegen, Meditation auf eine Art und Weise zu vermitteln, die psychologisch und emotional relevant, praktisch und für Menschen, die in der heutigen Welt gefangen sind, zugänglich ist. Die Zeit, die wir für die Arbeit mit unserem Geist und unserem Herzen haben, ist rar und kostbar; deshalb müssen die Techniken uns hier und jetzt zugutekommen.



## DANIEL GOLEMAN

Ich wuchs in Stockton in Kalifornien auf; einer Stadt, die etwa neunzig Minuten östlich der San Francisco Bay Area gelegen ist. Damals erlebte ich diesen Ort, eine friedliche mittelamerikanische Stadt, als sei er von Norman Rockwell gemalt.\* In letzter Zeit hat sich Stockton jedoch einen ganz anderen Ruf erworben: als die erste Stadt in Amerika, die bankrottging; als Ort eines Experiments, bei dem verarmte Bürger ein bedingungsloses Grundeinkommen erhielten – und als eine Brutstätte für Gangs.

Schon in früher Kindheit fiel mir auf, dass in den Häusern meiner Freunde fast keine Bücher zu finden waren, während es in meinem Zuhause Tausende gab. Meine Eltern waren beide Hochschullehrer und schätzten Bildung als den besten Weg zum Erfolg im Leben. Wie sie es vor mir getan hatten, nahm ich die Schule ernst und arbeitete hart an meiner Ausbildung. Das brachte mich auf ein College an der Ostküste und von dort nach Harvard, wo ich einen Dokortitel in Klinischer Psychologie erlangte. Aber mein Bildungsweg nahm eine scharfe Wendung, als ich ein Forschungsstipendium für eine Reise nach Indien erhielt,

---

\* Norman Rockwell (1894–1978) war ein in den USA ungemein beliebter Maler und Illustrator, der in seinem Werk den American Way of Life als eine Art heile Welt feierte. Kritiker bezeichnen die meisten seiner Gemälde als »patriotischen Kitsch«. (Anm. d. Übers.)

wo ich zwei Jahre lang – wie ich meinen Sponsoren sagte – Psycho-Ethnologie oder »asiatische Modelle des Geistes« studierte. Tatsächlich stürzte ich mich in das Studium der Meditation.

Ich hatte schon vor meiner Graduierung mit dem Meditieren begonnen und nahm in Indien nun mit Begeisterung an einer Reihe von zehntägigen Klausuren teil. In diesen *Retreats* fand ich einen Zustand inneren Friedens und setzte die Meditationspraxis nach meiner Rückkehr in die USA fort. Dabei bin ich im Laufe der Jahrzehnte einer Reihe von wunderbaren Lehrern begegnet; und heute bin ich ein Schüler von Tsoknyi Rinpoche.

Meine Dissertation in Harvard befasste sich mit Meditation als Stressunterbrechung, und seitdem habe ich die Wissenschaft der kontemplativen Praxis aufmerksam verfolgt. Mein beruflicher Weg führte mich in den Wissenschaftsjournalismus und schließlich zur *New York Times*, wo ich in der Wissenschaftsredaktion arbeitete. Meine Kernkompetenz in diesem Beruf besteht wahrscheinlich nach wie vor darin, in die Berichte wissenschaftlicher Fachzeitschriften einzutauchen und diese Erkenntnisse so zu übersetzen, dass sie auch normale Menschen ohne spezielle Ausbildung verstehen und interessant finden können.

All das hat mich dazu gebracht, zusammen mit Richard Davidson, einem alten Freund aus meiner Studienzeit, der heute ein weltweit anerkannter Neurowissenschaftler an der Universität von Wisconsin ist, ein Buch über die wissenschaftliche Erforschung der Meditation zu schreiben. Unser Buch *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Brain, Body, and Mind* stützt sich auf die fundiertesten Studien zur Meditationspraxis.

In meinen Beiträgen zum vorliegenden Buch bin ich nun zu diesem Quell der kontemplativen Wissenschaft zurückgekehrt und habe mir die Labor-Erkenntnisse, die sich auf die meditativen Praktiken beziehen, welche Tsoknyi Rinpoche in den einzelnen Kapiteln anspricht, noch einmal genau angesehen.

## Was dieses Buch Ihnen geben kann

Achtsamkeit hat in unsere Unternehmen, Schulen, Yogazentren, medizinischen Zentren und weit darüber hinaus Einzug gehalten und ist bis in die entlegensten Winkel der westlichen Gesellschaft vorgedrungen. Obwohl diese Atempause von den Sorgen des Lebens verständlicherweise viele Menschen anspricht, ist Achtsamkeit nur eines von vielen Werkzeugen einer tieferen Meditationspraxis. Der Übungsweg, den wir in diesem Buch beschreiben, handelt von elementarer Achtsamkeit, geht aber auch weit darüber hinaus. Wir sagen Ihnen, was Sie tun können, *nachdem* Sie begonnen haben, sich in Achtsamkeit zu üben – aber auch was man *zu Beginn* tun sollte, um die tiefen emotionalen Gewohnheiten zu entschärfen, die Menschen meist überhaupt zu dieser Praxis treiben.

Dieses Buch kann Ihnen helfen, die verbreitetsten Hindernisse für die Fokussierung von Aufmerksamkeit zu überwinden, mit denen wir in unserem modernen Leben konfrontiert sind: Es geht hier nicht nur um die ständig präsenten Telefone und immer hektischere Zeitpläne, sondern vor allem um destruktive Gedanken wie Zweifel und Zynismus sowie emotionale Gewohnheiten wie Selbstkritik, die uns oft völlig in Anspruch nehmen.

Die ersten Kapitel helfen dem Leser, die beiden Probleme zu lösen, über die die meisten Meditationsanfänger klagen: (1) »Mein Geist ist unbändig, ich kann keine Ruhe finden«, und (2) »Meine beunruhigendsten Gedanken kehren immer wieder«. Die Meditationsanweisungen für die Arbeit mit diesen beiden Hindernissen hat Tsoknyi Rinpoche angepasst; er beginnt mit dem »Fallenlassen«, bei dem der Meditierende hartnäckige Gedanken gleichsam durchschneidet, und dem »Händeschütteln«, bei dem der Meditierende lernt, sich mit seinen hinderlichsten Gedankenmustern anzufreunden.

Diese Praktiken, die in den Standardanweisungen zur Übung von Achtsamkeit meist fehlen, sind von unschätzbarem Wert. Viele, die mit der Übung von Achtsamkeit beginnen, geben wieder auf, weil sie frustriert und verärgert darüber sind, dass die Gedanken, die sie zu überwinden versuchen, sie weiterhin quälen. Dieses Buch befasst sich damit, wie man solchen Gedanken mit Liebe und Akzeptanz begegnen kann.

Hinzu kommt, dass einige der hier vorgestellten Methoden noch nicht allgemein zugänglich gemacht wurden. Sie sind bislang nur Rinpoches Schülern bekannt, aber noch nicht einer breiteren Öffentlichkeit.

Dieses Buch ist womöglich das Richtige für Sie, wenn

- Sie darüber nachgedacht haben, mit der Meditation zu beginnen, sich aber über die Vorteile nicht ganz im Klaren sind oder nicht wissen, wie Sie beginnen sollen;
- Sie bereits meditieren, sich aber über die Vorteile ebenfalls nicht ganz im Klaren sind beziehungsweise nicht wissen, was Sie als Nächstes tun sollen, um Fortschritte zu machen;
- oder Sie bereits ein überzeugter Meditierender sind und jemandem, der Ihnen wichtig ist, den Einstieg in die Meditation ermöglichen wollen, indem Sie ihm dieses Buch schenken.



ZWEI



LASS ES FALLEN!

Wenn es *möglich* ist, etwas zu ändern,  
warum sich Sorgen machen?  
Und wenn es *nicht* möglich ist, etwas zu ändern,  
warum sich Sorgen machen?

TIBETISCHES SPRICHWORT

