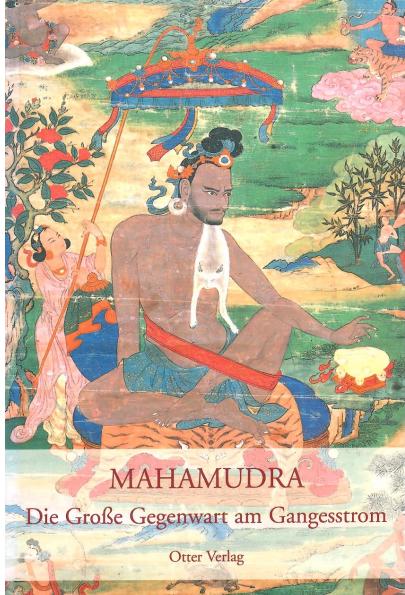


# Tilopas sechs Nägel

Ein Vortrag für die Buddhistische Gruppe Marburg (21. September 2023)

Der große indische Meister Tilopa (928 - 1009) hat in kurzer Form, „sechs Nägel“, eine prägnante Anleitung für die Meditationspraxis gegeben, die in dem Vorschlag mündet, den Geist einfach in seiner Natürlichkeit zu belassen. Als hätte er schon an die Beatles gedacht, mit ihrer Liedzeile „Speaking Words of Wisdom: Let it be“, im Sinne von „lasse es da sein“, nicht „hör auf damit“.

Diese sechs Nägel, an die wir manches durchaus hängen könnten, wenn wir uns in der Meditation verlieren, hat Karl Brunnhölzl folgendermaßen übersetzt:



Tilopa auf einem Thanka

1. Grüble nicht
2. Denke nicht
3. Spekuliere nicht
4. Meditiere nicht
5. Analysiere nicht
6. Lasse den Geist einfach natürlich sein

Im sogenannten *Herz-Sūtra* oder auch *Herzinfarkt-Sūtra*, die Prajñāpāramitā (Vollendung der Weisheit oder der Einsicht), wie Karl Brunnhölzl ein Buch<sup>1</sup> darüber betitelt hat, geht es um die Meditation und die Sicht- und Lebensweise, die sich aus der Anwendung und dem Beherzigen dessen ergeben könnten. Grundlage ist eine Frage, die Śāriputra dem Bodhisattva Avalokiteśvara stellt. Er fragt:

*Wie sollten Töchter und Söhne edler Gesinnung sich üben, die die Prajñāpāramitā auf tiefgründige Weise zu leben wünschen.“*

Avalokiteśvara antwortet: „Śāriputra, Töchter und Söhne edler Gesinnung, die Prajñāpāramitā auf tiefgründige Weise zu leben wünschen, sollten solcherart deutlich sehen: Fehlerfrei und nachdrücklich sollten sie sehen, dass die fünf Mengen des Erlebten leer jeglicher Eigennatur sind.<sup>2</sup>

Die fünf Mengen unseres Erlebens (die sog. Khandhas<sup>3</sup> oder Skandhas, ein eigenes Thema für mehrere Abende) leer jeglicher Eigennatur<sup>4</sup> zu sehen, wird möglich, wenn der Geist sich soweit beruhigt hat, dass das ständige Entstehen und Vergehen unserer Erfahrungen von Moment zu Moment erlebbar wird. Um dieses Erleben zu ermöglichen, brauchen wir eine Form innerer Ruhe, die uns üblicherweise nicht zur Verfügung steht, weil all das, was Tilopa zu unterlassen vorschlägt, so sehr zu unseren Gewohnheiten gehört und sich im Alltagsleben auch oft bewährt hat. Ohne Denken und Analysieren würden wir ja den Weg zum Meditationsraum nicht finden.

<sup>1</sup> Karl Brunnhölzl: Das Herzinfarkt-Sūtra – Ein neuer Kommentar zum Herz-Sutra, Edition Steinreich, Berlin, 2014

<sup>2</sup> Khenpo Tsültrim Gyamtso: Taghelle Weisheit – Erforschung der Wirklichkeit / Anleitung zur nachhaltigen Freude durch die Begegnung mit Nagarjunas "Intelligenz – die Grundlage des Mittleren Weges", Otter Verlag, 1999, S. 119

<sup>3</sup> Siehe: Fred von Allmen: Buddhismus – Lehren, Praxis, Meditation. Theseus, 2007, S. 87 f. f.

<sup>4</sup> „Leer jeglicher Eigennatur“ bedeutet, dass auch unsere Sinneserfahrungen, wie die Sinnesobjekte selbst, nicht von sich aus, unabhängig von Bedingungen, entstehen. Es haftet ihnen in diesem Sinne nichts Eigenes an, dass sie von Dauer sein lassen könnte. Diese Leerheit von einem Selbst zu erkennen wird möglich, wenn der Geist stiller wird und Raum für diese Wahrnehmung, dieses „nachdrückliche Sehen“ entsteht. Leerheit ist ein zentraler Begriff der Mahayana Tradition. Ihn zu erklären ist einigermaßen schwierig. Fred von Allmen beschrieb diese Schwierigkeit mit dem Versuch, in einem stockfinsternen Kohlenkeller die schwarze Katze zu fangen, die sich gar nicht darin aufhält.

Der indische Mahasiddha Tilopa<sup>5</sup> hat deshalb offensichtlich viele Unterweisungen in dieser Hinsicht gegeben.

Selbstverständlich auch viele Meditationsanleitungen. Der Begriff Meditationsanleitung zur „Meditationspraxis“ ist vielleicht schon der erste Stolperstein. Wir denken sofort daran, dass uns dabei vermittelt wird, wie Meditation zu *tun* ist. Schließlich geht es um eine Praxis, ums Praktizieren. Das kann und darf doch kein passiver Akt sein. Als brave Untertanengeister wollen wir das dann natürlich in Perfektion hinkriegen. Wir strengen uns also an, den Anweisungen unserer klugen Lehrerinnen und Lehrer zu folgen. Aber nun schlägt das gesellschaftlich etablierte Achtsamkeitsdefizit-Syndrom schon zu. Haben wir verstanden, was uns als Praxis nahegelegt wird? Sagen uns die Lehrerinnen und Lehrer uns tatsächlich: „mach, mach, mach“? Oder ist da etwa zunächst von Annehmen und Loslassen die Rede? Unbedingt ganz fest annehmen, was anzunehmen ist und ebenso intensiv loslassen, was loszulassen ist? Das klingt sehr ermüdend. Kein Wunder, dass manche Praktizierende schon nach einem Tag im Retreat todmüde ins Bett fallen und dem freundlichen Ratschlag, nach dem Abendvortrag die Zeit noch zum stillen Sitzen zu nutzen, einfach nicht folgen können? Auch das Phänomen, dass viele Retreatteilnehmer futtern wie die Scheunendrescher, scheint mit dieser anstrengenden Praxis zu tun zu haben. Liegt dieser Appetit wirklich nur an der schmackhaften Küche im Seminarhaus Engl, Mikado, Kamalashila-Institut oder auf dem Beatenberg?

Vielleicht liegt ja ein Missverständnis darüber vor, worum es in der „Praxis“ geht. Tilopa hat bereits im zehnten Jahrhundert seine Schülerinnen und Schüler darauf hingewiesen, dass es um eine Übung im Nichtstun geht.

Um diese Vorschläge soll es heute Abend gehen. Es wird also sehr un-praktisch werden.

Was hat Tilopa empfohlen:

### **Grüble nicht, denke nicht, spekuliere nicht**

Grübeln, Denken und Spekulieren sind Handlungen, die sich mit den drei Zeiten beschäftigen. Wir grübeln darüber nach, was schön längst vergangen ist, ob es nicht besser gewesen wäre, mit dem Kauf des neuen Smartphones noch etwas zu warten, wo doch nun die Preise gesunken sind. Oder: Warum hat sie mir das gesagt, ich habe ihr doch nichts getan? Wir denken uns eine schöne neue Welt, während wir auf den Kissen sitzen, planen wir den nächsten Vortrag oder gehen noch einmal die Prüfungsfragen durch. Genauso können wir uns mit dem befassen, was noch gar nicht geschehen ist und vielleicht auch nie geschehen wird. Also, wenn der mir morgen wieder so kommt, dann hau ich ihm aber um die Ohren, dass er doch damals schon und überhaupt, werde ich ihm heimlich einen Virus in den Rechner pflanzen, wenn er auf Fortbildung ist. Und dann werde ich wie zufällig an Elfriedes Büro vorbeikommen und ihr ein Kompliment machen. dann geht sie bestimmt mit mir einen Cappuccino trinken und anschließend...blablabla.

Man merkt schon an dieser kleinen Reise durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, wie anstrengend meditieren sein kann, wenn wir denken, unsere Lehrerin habe gesagt, wir sollten praktizieren.

All diese Gedanken sind nicht verboten. Den Boden der Meditation haben wir allerdings verlassen, wenn wir nicht merken, womit wir uns gerade beschäftigen. Unser Leben läuft nur gerade ohne uns ab. Wir glauben zwar stets, dass wir Frau oder Herr im Haus sind, aber wie zielgerichtet sind denn diese hüpfenden Gedanken, wie sinnvoll die Ergebnisse? Kaum entwickelt sich ein neuer Gedankenansatz, springen wir hinterher und schon geht die sprichwörtliche Post ab. Sind wir

---

<sup>5</sup> Ein wenig mehr über Tilopa findet sich im Kurzskript zum Vortrag auf unserer Homepage: <https://buddhismusmarburg.org/2023/09/17/21-09-2023-die-sechs-nagel-von-tilopa/> Vgl. auch Fußnote 6 (in diesem Buch findet sich eine ausführlichere Biografie)

wirklich bei der Menge unseres Erlebens, bemerken wir den Gedanken, wissen, dass gerade Denken stattfindet und werden uns nicht so leicht darin verwickeln.

*Gewöhnlicherweise sind wir in die Aspekte des Greifens und dessen, was ergriffen wird, eingebunden, und genau das hält „Samsara“ aufrecht. Wenn wir stattdessen unseren Geist in sich selbst entspannen lassen, ohne uns übermäßig zu verausgaben oder zu sehr gehen zu lassen, sondern eine natürliche Art des Bewusstseins gelten lassen, dann werden wir den Konstrukten des Bewusstseins nicht weiter nachfolgen. Neuen Formen des Greifens werden wir somit nicht Nachschub leisten, sondern wir werden alles sich in der Natur des Geistes auflösen lassen. Das gilt auch für die Meditation, bei der man weder versuchen sollte, etwas zu ergreifen, noch den Versuch starten sollte, etwas von sich zu weisen, etwas abzugeben oder zu unterdrücken. Sondern man sollte das Bewusstsein einfach in seiner natürlichen Beschaffenheit belassen, ohne etwas hinzuzufügen oder etwas wegnehmen zu wollen.<sup>6</sup>*

Das muss geübt werden, denn unsere Denk-Gewohnheitsmuster sind ja oft so anders. Deshalb kann an dieser Stelle schon einmal darauf hingewiesen werden, wie wichtig eine regelmäßige Meditationspraxis unter Berücksichtigung Tilopas sechs Nägel ist. Auch Retreats in unterschiedlicher Länge sollten immer wieder in Erwägung gezogen werden. Dies trainiert den Geist enorm und wir erfahren eine Tiefe der Meditation, die wir sonst im Alltag zunächst kaum erfahren können.

### **Meditiere nicht**

Trotzdem sagt Tilopa, wir sollten das Meditieren aufgeben. Was aber soll daran verkehrt sein, sich auf ein Kissen oder einen Stuhl zu setzen, um sich der Meditation zu widmen. Tatsächlich hat der Ratschlag damit zu tun, dass wir oft die Meditation „machen“ wollen. Anstatt einfach zu beobachten oder zu sehen, was sich gerade auf der Erfahrungsebene tut und aufmerksam mit wachem Geist dabei zu sein, wollen wir die „richtige“ Erfahrung hinkriegen. Deshalb sitzen wir vielleicht gerade nicht richtig. Wenn ich jetzt das Bein so lege, dann, ja dann werde ich meinen Geist beruhigen können. Das habe ich schließlich verdient. Ich strenge mich ja wirklich an, auf jeden Fall mehr als der neben mir mit seinem blöden Geräusper. Keine Ahnung von Meditation hat der, typisch.

Egal, was wir tun, wenn wir Meditation „machen“, wird sie seltsame und wenig erhellende Formen annehmen. Deshalb wird in der Dzogchen und Mahamudra Tradition von Nichtmeditation gesprochen. Nur wenn wir unseren Geist entspannen, werden wir in der Lage sein, das zu erkennen, wovon im *Herz-Sūtra* die Rede ist, nämlich dass all unser Erleben „leer jeglicher Eigennatur“ ist. Nichts hat Bestand, die Dinge um uns herum nicht, die inneren Zustände nicht und wir als Personen auch nicht. Dies wird nur erfahrbar, wenn wir dem Trubel entspannt folgen können, ohne ständig „dazwischenzuquatschen“, im wahrsten Sinne anstrengungslos. Im Auge des Sturms.

In der Mahamudrapraxis bedeutet dies, dass „der Geist in sich ruhen“ sollte. Alles zu kommentieren, zu verbessern ist kein Ruhen. Bezogen auf die Shamatha Meditation (friedvolles Verweilen) sollten vielleicht 20% der Achtsamkeit auf dem Objekt, dem Atem, liegen. Die restlichen 80% beobachten einfach, was sich gerade tut. Ganz so wie es der Buddha in der Anapanasati Sutta erläutert hat: „Wenn der Mönch atmet, weiß er dass er atmet. Wenn der Mönch hört, weiß er, dass er hört...“ Punkt. Mönch steht natürlich für die Person, die gerade meditiert. Das äußere Objekt ist wie der Pflock, an den wir unsere Achtsamkeit „anbinden“, wie die Schnur,

---

<sup>6</sup> Tilopa: Mahamudra – Die Große Gegenwart am Gangesstrom, mit einem Kommentar von S.H. Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche. Otter Verlag, 2003, S. 73

die den Luftballon hält, damit er nicht entfleucht. Das Objekt hat lediglich die Funktion der Stützräder an einem Kinderfahrrad. Sobald wir fahren gelernt haben (Übung und Enthusiasmus gehören dazu), benötigen wir sie nicht mehr. Bei Bedarf können wir sie selbstverständlich immer wieder anschrauben.

Wenn der Geist wirklich ruht, zeigt sich seine „klare strahlende Natur“. Vergänglichkeit, Leerheit der Phänomene können klar erkannt werden, ohne Konzepte. Mitgefühl mit den leidenden Wesen, zu denen wir auch gehören, entsteht auf natürliche Weise, weil unser Ich mit seiner Trennung von uns und den anderen in den Hintergrund tritt: Weisheit und Mitgefühl.

Vielleicht hilft an dieser Stelle ein Begriff: Akzeptanz. Wenn wir einfach akzeptieren (ohne akzeptieren zu „machen“), was gerade in unserem Geist aufscheint, hätten wir eine Chance, die Dinge einmal so sein zu lassen. Jenseits von aktivem Loslassen oder Anhaften. Der Erkenntnis werden auf diese Weise Tür und Tor geöffnet. Der Vipassana Lehrer Joseph Goldstein sagt dazu:

*Einsicht bedeutet, klar und tief zu sehen, dass alles im Geist und im Körper ein sich verändernder Prozess ist und dass es niemanden gibt, dem etwas geschieht. Der Gedanke ist der Denker; es gibt keinen Denker außer dem Gedanken selbst. Es ist die Wut, die wütend ist, und das Gefühl, das fühlt. Alles ist einfach, was es ist und nur, was es ist. Erfahrung gehört niemandem. Es ist genau jener zusätzliche und unangebrachte Prozess des sich-Rückbeziehens auf jemanden, auf irgendeine Vorstellung von einem Kernwesen, der das erzeugt, was der Buddha [...] „Ich“ nannte. Wir überlagern eine Realität, die eigentlich selbstlos und egolos ist, mit einer Vorstellung von „Ich“ oder „Selbst“. [...]*

*Manchmal tritt jedoch während der Praxis ein Gefühl von Kampf auf, weil sich da etwas abspielt – im Körper, in den Emotionen oder in den Gedanken – dem wir uns nicht öffnen können. Wir mögen bestimmte Emotionen nicht: Wut, Wertlosigkeit, Depression, Verzweiflung, Einsamkeit, Langeweile oder Angst. Wir finden es vielleicht schwierig, unsere Schattenseite zu akzeptieren. Wenn diese Gefühle auftreten und wir feststellen, dass wir kämpfen, liegt das nicht an den Gefühlen selbst, sondern an unserer zu diesem Zeitpunkt mangelnden Bereitschaft, sie zu akzeptieren. [...] Auf der Grundlage dieser Akzeptanz können wir dann ein sehr geschärftes Bewusstsein darauf richten, die vergängliche, flüchtige Natur all dieser Teile von uns selbst zu sehen. Wir können sehen, dass alle Gedanken, Gefühle, Emotionen und Empfindungen vorübergehend und ständig im Fluss sind. Wir können mit ihnen sein, ohne uns zu identifizieren, und sehen, dass sie niemandem gehören, dass sie einfach nur vorübergehende Phänomene sind, die aufsteigen und wieder vergehen.<sup>7</sup>*

### **Analysiere nicht**

Auch unser Hang, alles und jeden zu analysieren und in Schubladen zu packen, sollte an den Nagel gehängt werden. „Meine Meditation läuft gerade so richtig gut. So tief habe ich noch in meinen Geist geschaut. Jetzt bin ich gleich in Kontakt mit seiner Natur. Jetzt noch etwas bei der Stange bleiben und ich erwache noch heute Abend. Das wird ein Fest. Was werden die Leute aus der Meditationsgruppe, diese Loser, staunen, wenn ich dann vor ihnen stehe. Das liegt doch nur daran, dass ich den richtigen Lehrer habe. Allerdings, wenn ich mir vorstelle, was er da jüngst über die Wiedergeburt gesagt hat. Ich muss schon sagen, erleuchtet war das nicht, denn bei Lichte betrachtet... Aber was soll's. Ich spüren schon den Atem des Erwachens. Wenn ich mich jetzt noch ein wenig mehr bemühe – von nichts kommt ja nichts – dann muss und wird das Große Glück kommen, denn sagt Ayya nicht immer wieder...“

---

<sup>7</sup> Joseph Goldstein: Vipassana-Meditation – Die Praxis der Freiheit. Arbor, Freiamt, 2009, S. 126 f.

Da hilft dann nur noch Tilopas sechster Nagel:

### **Lasse den Geist einfach natürlich sein**

Dies bedeutet, dass wir uns in den Erfahrungen des Moments entspannen, ohne eingreifen zu wollen. Das bedeutet gerade nicht, dass keine Empfindungen stattfinden oder Gedanken auftauchen. Alles darf erscheinen, bleiben, solange es verweilt und wieder vergehen. Diesen Prozess zu beobachten, zu sehen, bedeutet das Leben zu leben. Denn was anderes als unser Erleben ist unser Leben? Dass die Phänomene „leer jeglicher Eigennatur“ sind, wird auf einmal zu einer ganz persönlichen Erkenntnis auf Grundlage, der Erfahrung, die wir durch Nichtstun ermöglichen. Gedanken über Leerheit sind zwar oft hohl, aber niemals Leerheit selbst.

In diesem Sinne müsste der eigentlich schon perfekte Satz Erich Kästners für Meditierende um ein Wörtchen ergänzt werden: **Es gibt nichts Gutes, außer man tut ... nichts.**

Nichts tun, ist, wie schon erwähnt, nicht ganz einfach. Wir bürsten uns sozusagen gegen den gesellschaftlichen Strich. Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche erläutert dies anhand eines sehr praktischen Beispiels:

*Es ist vergleichbar mit dem Erlernen des Autofahrens. Am Anfang müssen wir uns natürlich sehr anstrengen, um die einzelnen Funktionen dieses Autos richtig bedienen zu können. Wir müssen zu gegebener Zeit das Gaspedal herunterdrücken, wir müssen die Gangschaltung in rechter Weise bedienen, wir müssen auf dieses und jenes achten, was sehr viel Aufmerksamkeit von uns verlangt. Aber wenn wir dann im Laufe der Zeit geübter sind, brauchen wir die einzelnen Funktionen nicht mehr bewusst zu betätigen, es läuft ganz von selbst ab, und wir müssen uns nicht mehr verausgaben. Wir können uns praktisch ganz anstrengungslos mit diesem Gefährt bewegen.<sup>8</sup>*

In diesem Sinne können wir uns allen nur „Gute Fahrt“ und eine gute Fahrschule wünschen. Aber lassen wir Meister Tilopa noch einmal selbst zu Wort kommen:

*Strebst du nach dem, was über Verstand hinaus und ohne Zutun wirklich ist,  
Geh an den Ursprung dessen, was bewusst ist, und belasse in Bewusstheit schier und bloß.  
Des Denkens trübes Wasser überlasse sich zu klären.  
Was auch erscheint, behindre oder fördre nicht, lass am eigenen Platz zur Ruhe kommen. Ohne  
Tun- und Lassenwollen heißt, alles, was erscheint und möglich ist, wird frei als „Große  
Gegenwart“.<sup>9</sup>*

### **Schlussbemerkung**

Es mag außerordentlich schwierig erscheinen, die sechs Nägel in die (Nicht-)Tat umzusetzen. Tatsächlich handelt es sich um eine Übung des Weglassens, des Überwindens von Gewohnheitsmustern, die uns unentbehrlich scheinen. Aber Übung macht die Meisterin. Wenn wir hin und wieder den Geschmack von Stille im Trubel der Erscheinungen erhaschen und sehen, wie sinnlos unser Greifen nach der nächsten besseren Erfahrung ist, haben wir den ersten Schritt getan. Wie wohltuend ist es doch, nicht immer wieder auf unsere trügerischen Konzepte hereinzufallen und Gedanken und Gefühle einfach mal so sein zu lassen wie sie sind (im Auge des Sturms), erfahrend, dass sie ihrer Natur gemäß keinerlei Substanz haben, leer jeglicher Eigennatur.

Dies soll nicht bedeuten, dass wir in der Meditation in Dumpfheit verfallen, weil wir alles geschehen lassen oder in einen Glücksrausch verfallen, weil wir so eins mit dem Geist geworden sind. Es geht um die Erkenntnis der Natur des Geistes und der Phänomene. Sonst wird die

---

<sup>8</sup> Tilopa: Mahamudra, S. 76

<sup>9</sup> Tilopa: Mahamudra, S. 42

befreende Kraft unserer Praxis ihre Wirkung nicht entfalten können. Das geht nur mit wachem Verstand und wenn wir uns nicht an Konzepte von „richtiger Meditation“ und dem sturen inhaltsleeren Befolgen von Meditationsanleitungen festkralen.

*Die Gewohnheit der Meditation wird zu einer Krankheit, wenn dem Prozess die befreieende Qualität fehlt. So ist es krankhaft, wenn der arrogante Yogi sich in glückseliger Trance von seinem Geist abgetrennt wähnt. Vor allem aber ist es deshalb krankhaft, weil sie zielorientiert ist und Verwirklichung nur unter Preisgabe der Gegenwart an die Zukunft verspricht. Diese Entfremdung entsteht, wenn geistige Konstrukte für den Pfad gehalten werden und wenn man den Abglanz der in Worten ausgedrückten Bedeutung für die Sache selbst hält. Die Bedeutung der Worte wird für heilige Konzepte gehalten. Man nimmt sich die wortwörtliche Anweisung zu Herzen anstatt ihren Sinn.<sup>10</sup>*

Wir werden die Ruhe im Auge des Sturms nur erleben können, wenn wir wach und aufmerksam die inneren und äußereren Turbulenzen bemerken und erkennen, dass sie ohne unser Zutun von alleine auslaufen werden.

*Was Erwachte von nicht Erwachten unterscheidet, ist nicht ihr Äußeres, ihr Geschlecht oder Alter, ihre Hautfarbe, Kultur oder Sprache, es ist ihr Gewahrsein – ein Gewahrsein von dem, was ist, frei von Anhaften oder Verstrickung. Alle Erwachten sagen uns: „Das ist auch dir möglich! Befreie dich von Schleieren, von Verstrickungen, und dieses Gewahrsein wird sich ganz natürlich in dir zeigen, so wie ein Juwel, den du von Schlamm befreist. Es ist deine wahre Natur, die wahre Natur des Geistes aller Lebewesen.“*

*Jedes Lebewesen hat das Potenzial zu erwachen, wir alle tragen dieses Potenzial in uns und sind potenziell Erwachte. [...]*

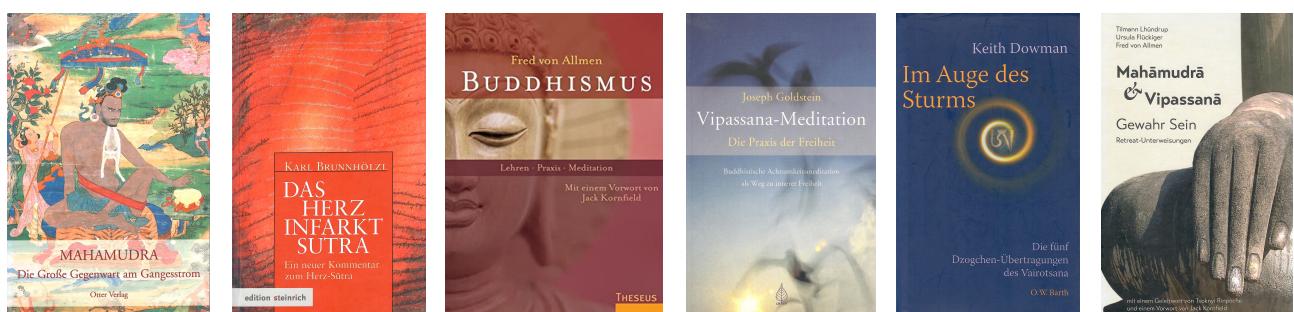
**„Lass den Buddha in dir meditieren!“<sup>11</sup>**

Mögen alle Wesen glücklich sein

*Alle sinnvollen Gedanken in diesem Vortrag verdanken sich den wunderbaren Lehrerinnen und Lehrern, deren Unterweisungen ich empfangen durfte, die Fehler und Ungereimtheiten meinem mangelnden Verständnis.*

Rüdiger Meier

## Literatur



<sup>10</sup> Keith Dowman: Im Auge des Sturms – Die fünf Dzogchen-Übertragungen des Vairotsana. O.W. Barth, 2006, S. 38 f.

<sup>11</sup> Tilmann Lhündrup, Ursula Flückiger, Fred von Allmen: Mahamudra & Vipassana – Gewahr Sein. Norbu Verlag, 2015, S. 59