

BUDDHISMUSAKTUELL

Euro 10,20 | Österreich: € 10,80 | Schweiz: CHF 13,-  
buddhismus-aktuell.de

1|2024

Januar, Februar, März

# BUDDHISMUS AKTUELL



## ZEIT

*Gegenwärtigkeit*

*Kultur & Natur*

*Meditationstiefe*

*Kostbare Welt*

*Shin-Buddhismus*





8



14



22



30



36



44

### 3 Editorial

6 Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

### INSPIRATION

7 Es gibt keine Ewigkeit  
Nagarjuna

### FRAUEN IM BUDDHISMUS

8 Leben in einer gefährdeten und kostbaren Welt  
von Gabriela Frey

### WARUM

11 Warum ... sich aus Buddhismus und Daoismus gleichermaßen schöpfen lässt, ohne sie zu vermischen  
von Dennis Engel

### PORTRÄT

12 Ursula Lyon  
*Ein Leben der Freude auf dem buddhistischen Weg*  
von Marianne Merbeck-Khouri

### MEDITATION

14 Meditationstiefe  
*Die Qualitäten meditativen Erlebens*  
von Harald Piron und Janine Bächle

### SCHWERPUNKT ZEIT

22 Jenseits von Zeit und Zeitlosigkeit  
von Michael von Brück

27 Nur gehen. Nur hören. Nur atmen.  
von Ayya Tisarani

30 Das Ende des Dharma und die Ankunft des Maitreya  
Susanne Billig über Forschungsarbeiten von Max Deeg

34 Die Muße ist ein Tor zur Gegenwartigkeit  
von Leon Kirschgens

36 Zeit der Uhren, Zeit des Erlebens  
von Thomas de Padova

40 Zeit für den Weg  
*Reflexionen zur Bhikkhuni-Ordination*  
von Ayya Phalanyani

44 Zeit ist, was die Uhr misst  
von Nicola Hernádi

48 Wir begegnen einander nicht in der Zeit  
von Agnes Pollner

### GÄRTNERN & MEDITATION

52 Gärtnern auf den Feldern des Lebens  
von Andreas Lillig

### JUNGER BUDDHISMUS

54 Für eine Versöhnung von Kultur und Natur  
von Smilla Brusenbauch und Julie Clausen

### SHIN-BUDDHISMUS

58 So wie du bist  
*Erfahrungen eines Shin-Buddhisten*  
von Meik Nörling, Shaku Gendai Man'po Hoshin

### FRAGEN AN EINE BUDDHISTISCHE NONNE

62 Fünfzig Jahre Entschlossenheit – und niemals gezweifelt?  
Tenzin Metok im Gespräch mit Tenzin Dasel

### MEIN BUDDHISTISCHES LEBEN

66 Es gibt Dimensionen der Lehre, die wir noch nicht verstehen  
Traudel Reiß

### AUS DER WELT DER MEDIEN

68 Rezensionen

### NUR ONLINE

Das Gesicht des Buddhismus im Wandel  
von Bhikkhu Bodhi

buddhismus-aktuell.de

### MAGAZIN

75 Nachrichten

96 DBU-Mitgliedsgemeinschaften

98 DBU-Rat | Impressum

### Vorschau BUDDHISMUS aktuell 2 | 24 KRIEG UND FRIEDEN



Auch an ausgewählten Kiosken und fast überall im Bahnhofsbuchhandel erhältlich! Einzelheft, Print und Digital sowie Probeheft: [buddhismus-aktuell@janando.de](mailto:buddhismus-aktuell@janando.de) (siehe Impressum S. 98) Abo-Bestellungen: [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org)

**BUDDHISMUS AKTUELL ONLINE**  
[buddhismus-aktuell.de](http://buddhismus-aktuell.de)

# MEDITATIONSTIEFE

## Die Qualitäten meditativen Erlebens

TEXT: HARALD PIRON | FOTOS: JANINE BÄCHLE

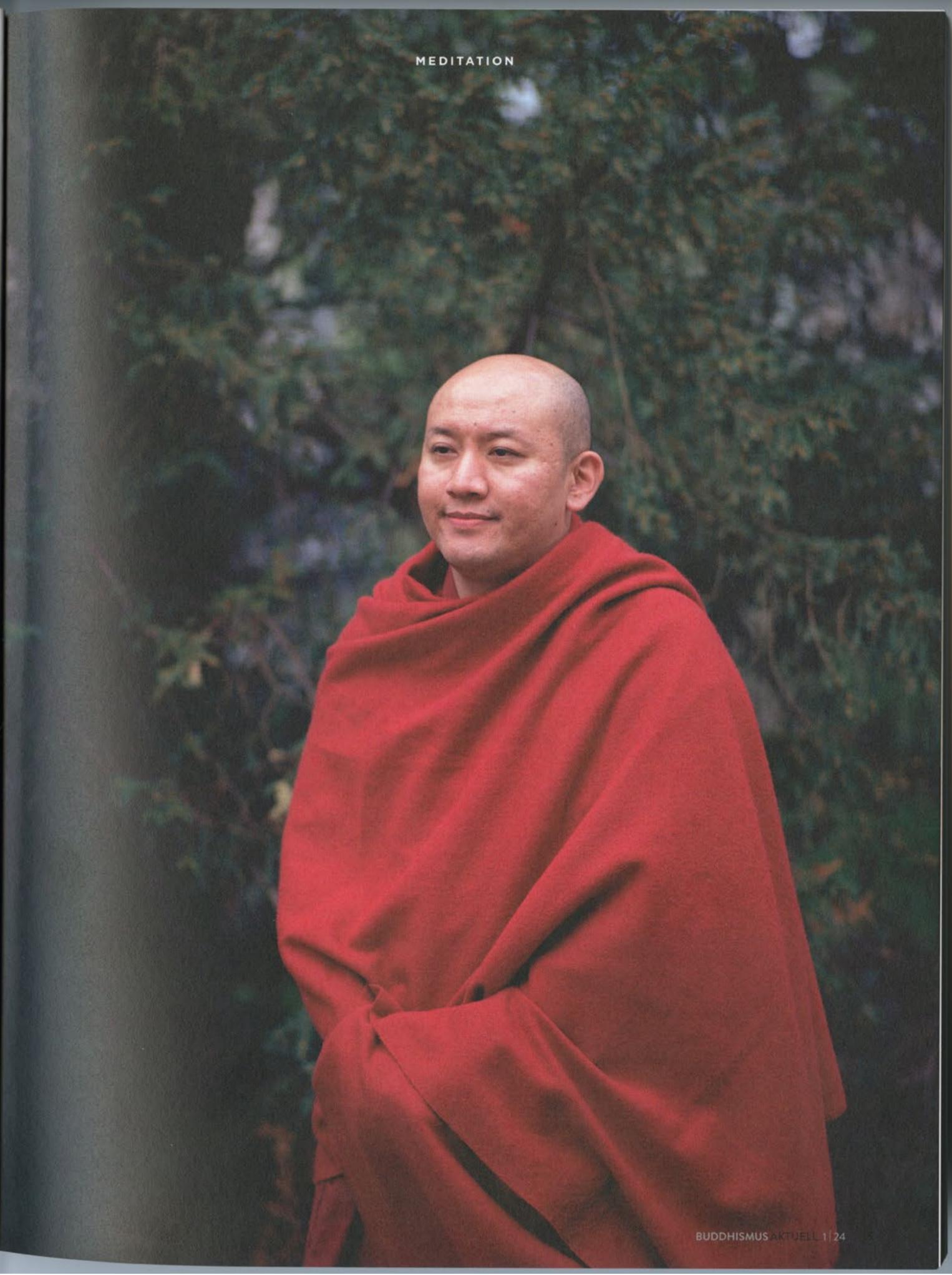
Fast zeitgleich trat die Meditation in weit entfernten Regionen in Erscheinung. Menschen haben einfach meditiert. Welche Erfahrungen sie gesucht und gefunden haben, hat der promovierte Psychologe Harald Piron erforscht und fasst wichtige Ergebnisse für BUDDHISMUS aktuell zusammen. Die fotografischen Arbeiten der Künstlerin Janine Bächle zeigen Meditierende unterschiedlicher spiritueller Traditionen.

**W**enn wir uns bewusst machen, dass die Meditation in vielen Kontinenten und Kulturen fast zeitgleich aufgetreten ist – zu einer Zeit, als es noch keinen mit den heutigen Möglichkeiten vergleichbaren, weitflächigen kulturellen Austausch gab –, liegt es nahe, von einer typischen Synchronizität auszugehen.

Die Meditation gehört, so ist anzunehmen, zur Tiefendimension unseres Bewusstseins und stellt einen essenziellen Teil unseres Wesens dar. Deshalb kommt früher oder später in jeder Kultur und auf jedem Kontinent das Bedürfnis zum Vorschein, dem eigenen inneren Wesen auf den Grund zu gehen. Voraussetzung ist, dass die eigene Existenz halbwegs gesichert ist, also Nahrungsbeschaffungsstrategien und überdachte Behausungen existieren. Dann können adrenalingesteuerte zugunsten serotoningesteuerter Aktivitäten und Zustände phasenweise zurücktreten.

Wenn wir das, was Menschen in der Meditation erfahren, unabhängig von Tradition und Methode betrachten, können wir Qualitäten des meditativen Erlebens benennen, die sich auf den verschiedenen Wegen durch regelmäßige Übung entfalten. Sobald die anfänglichen Hindernisse wie Ungeduld, Gedankenrasen oder flache Kurzatmigkeit überwunden sind, setzt eine grundlegende Entspannung in unserem Körper und Beruhigung in unserem Gemüt ein. Was sich dann entfaltet, sind die Qualitäten meditativen Erlebens. Dazu gehören das Erleben von Bewusstseinsklarheit, eine intensive, konzentrierte oder fließende Energie, körperliche Leichtigkeit, ein verändertes oder aufgelöstes Zeit- und Körpergefühl, mentale Stille oder unendliche Leerheit, tiefere Gefühle von Glück, Frieden oder Liebe, Verbundenheit bis hin zu dem Gefühl des Einsseins mit allem.

Rechts: S. E. Zong Rinpoche,  
Tibethaus, Frankfurt



## Was versteht man unter Meditationstiefe?

Meditationstiefe ist zunächst ein subjektives Erlebnis. Man könnte es sich einfach machen und sagen, Meditationstiefe sei das, was Praktizierende in der Meditation als tief empfinden. Allerdings können Menschen, die noch nicht so lange üben, bereits Entspannung als äußerst tief empfinden; ihnen fehlt der Vergleich zu noch tieferen Zuständen. Die meditativen Erlebnisqualitäten liegen also nicht alle auf der gleichen Ebene, sondern entfalten sich in einer Dimension, die sich als Meditationstiefe beschreiben und bezeichnen lässt. Meditationsexpertinnen und -experten aller Traditionen sind sich einig, dass Übende nicht einfach vom Alltagsmodus in einen tiefen Versenkungszustand kippen, sobald sie auf dem Kissen sitzen, sondern einen Prozess durchlaufen, eine innere Reise. Diese Reise führt in tiefere Bewusstseinszustände.

Den Begriff „Tiefe“ kennen wir als Gegenteil von Oberflächlichkeit. Buddhistische Texte verwenden als Metapher für Bewusstsein das Meer. Der Wind der Gedanken fegt über die Wasseroberfläche und bewirkt emotionale Wellen. Der Grund des Meeres liegt im Verborgenen. Kommt der Geist zur Ruhe, wird die Wasseroberfläche transparent. Je weniger die Wasseroberfläche sich bewegt, desto tiefer in Richtung Grund können wir schauen. Aber auch, wenn es oben auf der Oberfläche noch Wellen gibt – sobald wir eintauchen, interessieren und stören sie uns nicht mehr. Der Tauchprozess beginnt. Wenn wir an unserem Wesensgrund angedockt sind, verweilen wir dort für eine gewisse Zeit, bis wir wieder an



der Oberfläche auftauchen und erneut am turbulenten Alltag teilnehmen.

Expertinnen und Experten des Theravada-, Zen- und Vajrayana-Buddhismus, des Taoismus, der Yoga-Tradition und der christlichen Kontemplation, die alle auf eine sehr lange Meditationspraxis zurückblicken können, stimmen hochsignifikant in der Beurteilung überein, wie tief welches Erlebnis ist. Auf dieser Grundlage hat sich eine traditionsunabhängige und methodenübergreifende Dimension der Meditationstiefe in Studien untersucht, bestätigt und unter kontrollierten Bedingungen wiederholen lassen (siehe Literaturhinweise). Fünf Tiefenbereiche habe ich mittels einer sogenannten Clusteranalyse ermitteln können.

## Die fünf Tiefenbereiche der Meditation

Der erste Tiefenbereich ist der flachste und beinhaltet all jene Erfahrungen, die einer Meditation zunächst scheinbar im Weg stehen. Dazu gehören beispielsweise Grübeleien, Gedankenkreisen wie im Hamsterrad, emotionale Unruhe wie Ärger oder Angst, innere Unruhe, Anspannung, Ungeduld, Langeweile und Unkonzentriertheit.

Sobald die anfänglichen Hindernisse überwunden sind, macht sich eine angenehme Entspannung des Körpers und Beruhigung des Gemüts bemerkbar. Diese kennzeichnen den zweiten Tiefenbereich. Zunehmende Geduld, Wohlbefinden und eine ruhige und fließende



Links: Schwester Edith, Kloster Hegne, Allensbach

Anne, Dhamma Sumeru, Vipassana Meditation Centre, Mont-Soleil, Schweiz

Rechts: Manraj Kaur, Gurdwara Nanak Darbar, Offenbach



*Gedankliche Bewegungen nehmen durch den Einfluss zunehmender Achtsamkeit ab und können die Klarheit des Bewusstseins nicht mehr beeinträchtigen.*

Atmung gehören dazu. Durch weitere Übung entwickelt sich die Aufmerksamkeit; sie wird stabiler und wacher. Bald lässt sich eine innere, konzentrierte, starke Energie erfahren.

Weitere Früchte des Übens, die zum dritten Tiefenbereich gehören, sind Gleichmut und innerer Frieden. Gedankliche Bewegungen nehmen durch den Einfluss zunehmender Achtsamkeit ab und können die Klarheit des Bewusstseins nicht mehr beeinträchtigen.

Im vierten Tiefenbereich werden schließlich die essenzielleren Qualitäten erfahren, die nicht mehr personaler Natur sind, sich also nicht aus Selbstregulation und Aufmerksamkeitssteuerung ergeben, sondern Folge einer beginnenden Selbsttranszendenz sind. Die Grenzen von Ich

und Umwelt, Raum und Zeit zerfließen. Verbundenheit, Liebe, Hingabe, Demut, Dankbarkeit, universelles Mitgefühl und unermessliche Freude werden erfahrbar.

Das letzte Cluster, der fünfte Tiefenbereich, schließt nahtlos an den vierten an und beinhaltet Erfahrungen, die sich als Erleben von Nichtdualität zusammenfassen lassen. Das Bewusstsein gelangt zum Seins-Grund. Da gibt es keine Grenzen mehr. Es wird in seiner grundsätzlichen Soheit erfahren, als leer, all-eins, formlos und zeitlos. Da ist kein Subjekt und kein Objekt mehr, kein Gegenstand und kein Inhalt, kein Anfang und kein Ende, kein Gedanke und kein Denkender. Dieser Zustand ist in sämtlichen meditativen Traditionen gut dokumentiert worden.



### Das Prinzip der Emergenz

*Wichtig für das Verständnis dieser fünf Tiefenbereiche ist das Prinzip der Emergenz, der zunehmenden Transzendenz und Integration.*

Wichtig für das Verständnis dieser fünf Tiefenbereiche ist das Prinzip der Emergenz, der zunehmenden Transzendenz und Integration. Emergenz bedeutet, dass etwas Neues „aufsteigt“, das nicht linear-kausal auf frühere Faktoren oder Ursachen zurückgeführt werden kann, diese aber voraussetzt. Entspannung verursacht nicht Konzentration, Konzentration verursacht nicht transpersonale Erfahrungen und transpersonale Erfahrungen verursachen nicht das nonduale Einheitserlebnis. Aber um sich konzentrieren zu können, muss man zunächst einigermaßen entspannt sein. Und das Erleben von tiefer Liebe oder Verbundenheit wäre kaum möglich, wenn der Geist unkonzentriert wäre und folglich von oberflächlichen inneren und äußeren Eindrücken abgelenkt wäre. Der nächste Tiefenbereich bringt

also den vorherigen nicht zum Verschwinden, sondern transzendiert und integriert ihn.

Hindernisfreiheit (also die Umwandlung von „erlebten Hindernissen“) bleibt in der Entspannung ja schließlich weiterhin bestehen und in dem mittleren Bereich der Achtsamkeit und Konzentration bleibt die Entspannung ebenfalls erhalten. Die Qualitäten anfänglicher Meditationstiefe wandern mit, werden aber in ihrer Bedeutung relativiert und nebensächlicher. Menschen im fünften Tiefenbereich sind ja nicht emotions- und gedankenlos, gleichgültig und apathisch geworden. So sind Konzentration, Achtsamkeit, Wachheit und Klarheit weiterhin Qualitäten des Bewusstseins, und Liebe, Verbundenheit, Mitgefühl und Freude sind weiterhin Qualitäten des Erlebnisstroms, hinterlassen aber keinen sentimental-emotionalen, anhaftenden „Schaum“ mehr. Der Mensch, der hier ankommt, ist bildlich gesprochen sowohl der Fels in der Bran-

dung (Tiefe 3) wie auch der Ozean (Tiefe 4), wie auch der grenzenlose Grund aller Meere (Tiefe 5).

Ist er noch handlungsfähig? Ja sicherlich, zumindest sollte er das sein, wenn alles „richtig“ gelaufen ist. Die meditative Entwicklung geht immer weiter und führt zu einer zunehmenden Integration der fünf Tiefenbereiche in den Alltag. Die Integration der meditativen Qualitäten zeigt sich dann nicht nur im Erleben, sondern auch im Verhalten.

### Die Bedeutung und der Einfluss von Tradition und Methode

Meine eigene Studie, die ein Teil meiner Dissertation war, zeigte keinen signifikanten Einfluss der gewählten Tradition oder Methode auf die Meditationstiefe. Es konnten lediglich Tendenzen festgestellt werden: Praktizierende der christlichen Kontemplation scheinen sensibler oder offener für den vierten Bereich zu sein. Theravada-Buddhistinnen und -Buddhisten erleben den dritten Bereich als sehr stark, wo es um Achtsamkeit und Konzentration geht. Praktizierende der Meditationsformen des Zen und des tibetischen Buddhismus bewerten den dritten und den fünften Tiefenbereich oft höher als den vierten. Diese Unterschiede sind aber auf Basis meiner Daten nicht signifikant, sondern lediglich tendenziell.

Auch wenn die Dimension der Meditationstiefe samt ihrer fünf Bereiche gesichert als transkulturell gelten kann, heißt das nicht, dass alle Wege gleich verlaufen und zum selben Ziel führen. Jede Tradition oder jeder Weg setzt die Schwerpunkte etwas anders. Aber letztendlich gibt es so viele Wege, wie es Individuen gibt. Auch die Weggefährtinnen und -gefährten derselben Tradition machen auf ihren Wegen stets individuelle Erfahrungen. Wie die unzähligen Flüsse in ein offenes Meer münden und alle Weltenmeere zusammen einen einzigen Ozean bilden, so erleben zwar alle Meditierenden im tiefsten Zustand dieses Einssein aller Meere, erreichen diesen Ozean aber an verschiedenen Stellen. Alle Wege weisen diese universelle Tiefenstruktur auf, weil unser Bewusstsein sie offenbar mitbringt. Somit sind die Wege nicht alle identisch, aber in ihrer Tiefenstruktur vergleichbar.



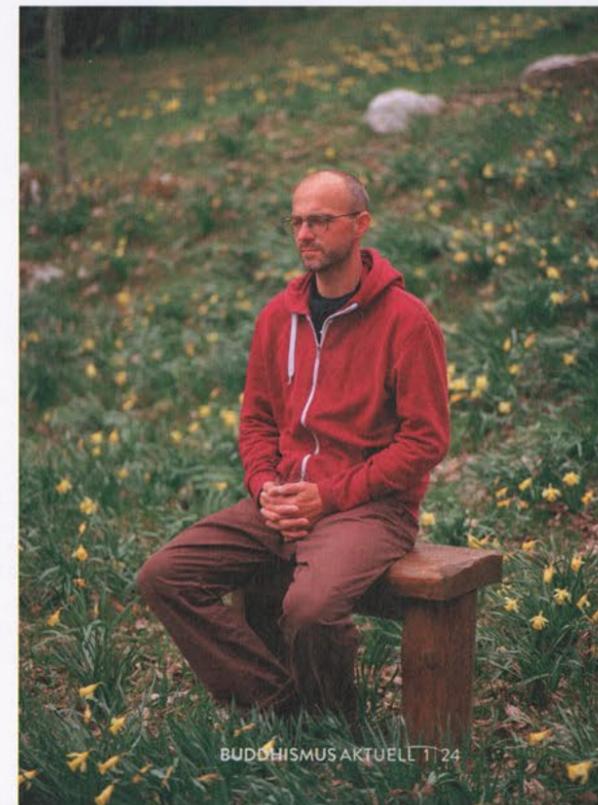
*Jede Tradition oder jeder Weg setzt die Schwerpunkte etwas anders. Aber letztendlich gibt es so viele Wege, wie es Individuen gibt.*

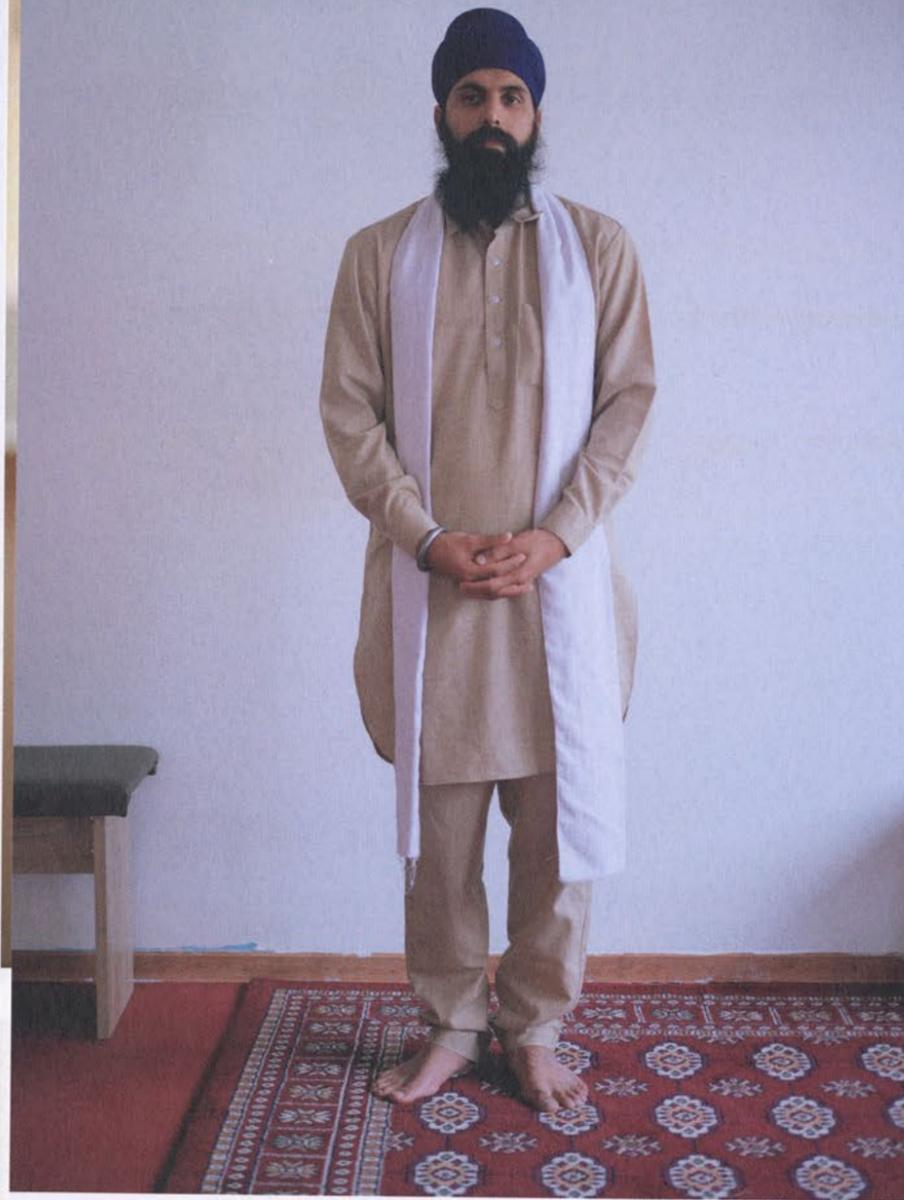
Oben: Feride beim Gebet, Sufiland Eigeltingen

Andrew praktiziert Yoga, „Italian Rainbow Gathering“, Tramonti di Sopra, Italien

Mischa, Dhamma Sumeru, Vipassana Meditation Centre, Mont-Soleil, Schweiz

S. 18: Diana, Dhamma Sumeru, Vipassana Meditation Centre, Mont-Soleil, Schweiz





Gurpreet Singh, Gurdwara Nanak Darbar, Offenbach



**Harald Piron** hat in Trier Psychologie studiert und zum Thema „Meditationstiefe“ promoviert. Er blickt auf langjährige eigene Meditationserfahrungen (Kontemplation, Mahamudra) zurück, war 12 Jahre lang Vorsitzender der Society for Meditation and Meditation Research, ist seit 2006 Leiter des von der Kassenärztlichen Vereinigung

anerkannten Qualitätszirkels Meditationsbasierte Psychotherapie sowie Mitherausgeber und Autor von zahlreichen Publikationen zu Meditationsforschung und Psychotherapie (unter anderem „Meditationstiefe“ und „Transpersonale Verhaltenstherapie“).  
**Weitere Infos:** [www.institut-tipp.de](http://www.institut-tipp.de), [www.meditationstiefe.de](http://www.meditationstiefe.de)

## Meditation und seelische Gesundheit

Die spirituelle Bedeutung von Meditation liegt in der tiefsten Seins-Erfahrung, die mehr mit Selbsttranszendenz als mit Selbstverwirklichung zu tun hat. Aber auch ihr gesundheitlicher Nutzen ist gut erforscht und dokumentiert worden. Meditationstiefe eignet sich als Faktor, auf dessen Basis sich voraussagen lässt, inwieweit Anfängerinnen und Anfänger der Meditation Verbesserungen ihrer generellen körperlichen und seelischen Beschwerdefreiheit erfahren werden. Gesichert ist ebenfalls, dass Meditation auch einen positiven Einfluss auf Autonomie, Selbstwertgefühl, Sinnerfülltheit, Liebesfähigkeit, Willensstärke, Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, Mitfreude, Mitgefühl, liebende Güte und Gleichmut hat, und zwar abhängig von der erreichten Meditationstiefe. Zwar sollte in akuten Psychosen auf Meditation verzichtet werden, aber davon abgesehen weisen zahlreiche Forschungsarbeiten heute darauf hin: Meditation verbessert die seelische Gesundheit auch im schulmedizinischen Sinne signifikant.



### Literaturhinweise

Harald Piron: „Meditationstiefe – Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie“, Springer, Berlin 2020

Harald Piron: „Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit“, BIS, Oldenburg, 2003

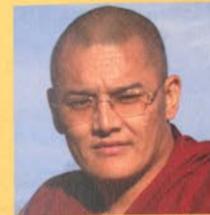


**Janine Bächle** ist 1990 am Bodensee geboren und hat Fotografie und Kommunikationsdesign an der Hochschule für Gestaltung in Offenbach studiert. Heute lebt die Künstlerin und Fotografin in Leipzig. In ihrer Arbeit „Inner Journey“ („Innere Reise“), die wir hier in Auszügen zeigen, wollte sie unterschiedliche Kulturen, Medi-

tati-onsorte und -techniken dokumentieren, vor allem aber subjektive Meditationserlebnisse darstellen. In diesem Prozess wurde das Fotografieren für die Künstlerin selbst zu einer meditativen Übung.

**Kagyü**  
**DHARMA**  
**DHARA**

## STUDIEN- UND PRAXISPROGRAMM START 2024



Khenchen Nyima Gyaltsen



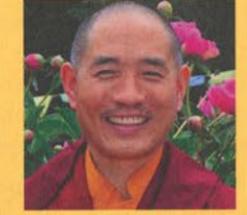
Khenpo Tamphel



Drubpön Kunsang



Drubpön Palkyi



Drubpön Tsering



Drubpön Rachel &amp; Giorgio Savigliano



Dr. Jan-Ulrich Sobisch



Dr. Katrin Querl



Claude Jürgens



Sonam Spitz

### Auf dem Lehrplan stehen Themen wie:

- Grundlagen der buddhistischen Lehren
- Einführung ins tibetische Yoga (Tsa Lung)
- Shravasti-Meditation (Achtsamkeit)
- Fünffacher Pfad der Mahamudra
- Buddhas Eine Absicht (Gongchik)
- Essenz der Mahayana-Lehren (Thegchen Tenpé Nyingpo)

*Dharmadhara* ist ein mehrjähriges traditionsübergreifendes Studien- und Praxisprogramm der Drikung-Kagyü-Linie in Deutschland. Alle Details findet ihr auf unserer Webseite.

Webseite: [www.dharmadhara.de](http://www.dharmadhara.de)  
E-Mail: [info@dharmadhara.de](mailto:info@dharmadhara.de)



Drikung Kagyü

