

# Kopfurlaub

Malerei und ein Exkurs  
zum Thema Meditation

Henriette Müller

Copyright: © 2021 Henriette Müller – www.henriette-mueller.de  
Malerei, Fotos & Text: Henriette Müller  
Umschlag & Satz: Erik Kinting – www.buchlektorat.net  
Titelbild: Henriette Müller: *Ultramarin* – aus der Serie *Meditation*, 2020  
Für die Werke und Fotos von Henriette Müller © VG Bild-Kunst, Bonn 2021

gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-9823540-0-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Inhalt:

Vorwort:.....	5
Malerei.....	7
Exkurs zum Thema Meditation.....	81
Warum überhaupt meditieren, und was hat Meditation mit Kunst zu tun?.....	82
Die Technik der Meditation.....	87
Stadien der Meditation.....	89
Die Theorie hinter der Meditationstechnik oder: Wie funktioniert unser Denken und Fühlen?.....	91
1. Unsere Sinne.....	92
2. Gedanken.....	94
Unser überaktiver und anmaßender Intellekt führt uns immer wieder auf den Holzweg.....	96
Was tun oder besser nicht tun?.....	97
3. Gefühle.....	98
Der alte Freund.....	99
Die verknotete Schlange.....	101
Der Dieb im leeren Haus.....	101
Der magische Tanz des Lebens.....	102
Dank.....	108
Bibliographie der zitierten und erwähnten Werke:.....	109
Anmerkungen:.....	111

## **Vorwort:**

Meditieren, aber auch das Erschaffen und Betrachten von Kunst ist für mich Kopfurlaub, durch und durch nicht-intellektuell. Die Malerei im ersten Teil dieses Buches lädt Sie dazu ein, sich in Farben und Formen zu versenken.

Im zweiten Teil versuche ich zu erklären, wie wir meditieren und die Pausentaste drücken können, um aus unserem Gedankenkarussell auszusteigen. Immer noch erstaunlich relevante Zitate tibetischer Meditationsmeister vergangener Jahrhunderte ergänzen meinen Exkurs.

In den Anmerkungen finden sich Literaturangaben und andere Hinweise für alle, die vielleicht tiefer einsteigen möchten.

*Kobalttürkis 2* – aus der Serie *Meditation*, 2020  
Öl auf Leinwand, 97 x 113 cm



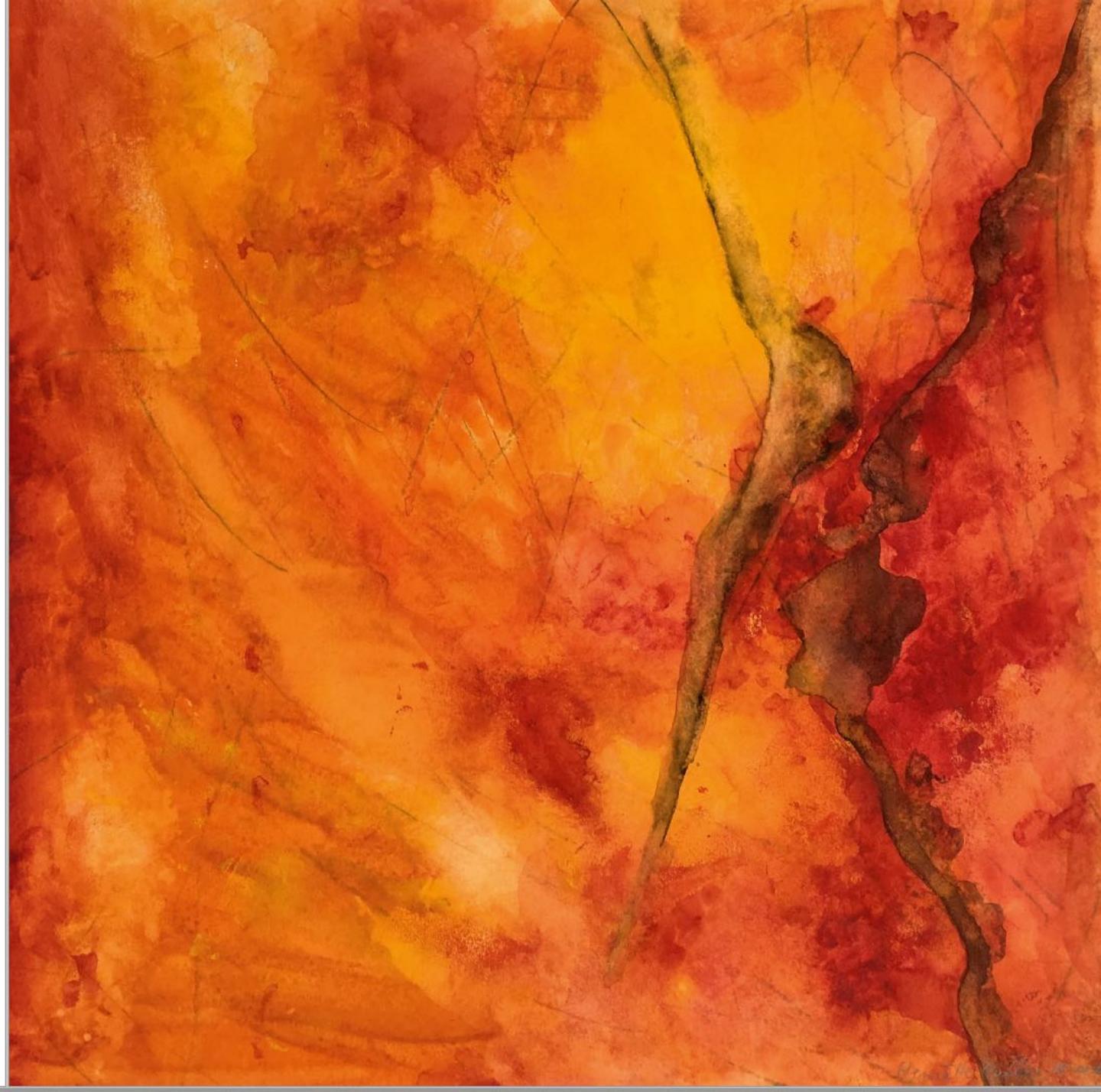
16.02.21 - aus der Serie *Meditation*,  
Aquarell, 42 x 42 cm



16.10.18 - aus der Serie *Meditation*,  
Aquarell, 42 x 42 cm



18.11.18 - aus der Serie *Tanz*,  
Aquarell, 42 x 42 cm



## Warum überhaupt meditieren, und was hat Meditation mit Kunst zu tun?

Vielleicht haben Sie wie ich irgendwann eine „spirituelle Ader“ entdeckt und deshalb dieses Buch gefunden? Oder Sie wollten eigentlich nur die Bilder anschauen, weil Ihnen nicht der Sinn nach Spiritualität oder Religion steht? Ich würde mich freuen, wenn es mir gelungen ist, einen Exkurs für alle zu schreiben. Es geht mir nicht um Religion, sondern um Meditation als eine von vielen Hilfen für den eigenen wachen und gelassenen Weg durch dieses schöne, traurige, intensive, langweilige, anstrengende Leben mit all seinen Herausforderungen.

Wenn wir nicht immer alles so kompliziert machen würden, wäre Meditation ganz einfach. Hinsetzen, Blick nach innen wenden, die Pausentaste drücken und aussteigen aus dem Gedankenkarussell.

Gestern verbrachte ich wieder einmal zwei Stunden mit einem Dutzend Damen und Herren des Call Centers einer Telefongesellschaft, wurde von eintöniger Musik berieselt, flog zimal aus der Leitung und musste wieder von vorne mein Anliegen vortragen. Zum Schluss wurde ich zu einem Herren mit sonorer Stimme durchgestellt (nein, er sei nicht derjenige für die Querulanten), der mir versicherte, alles würde gut und ab morgen wieder funktionieren. Was natürlich nicht der Fall war.

Es ist schön und gut, im stillen Kämmerchen zu meditieren, aber was passiert, wenn wir mit dem ‚echten‘ Leben konfrontiert werden? Mein Call Center ist ja noch ein vergleichsweise zivilisierter Ort der Fehlkommunikation. Als fortge-

schrittenen Test für die eigene Gelassenheit empfehle ich beispielsweise den Versuch, ein altes Amazon Konto zu löschen, bei dem die Zugangsdaten nicht mehr funktionieren. Oder: Doch mal wieder den Ton der Fernsehnachrichten einschalten?

Genug des Zynismus, schließlich geht es ja hier um den eigenen Weg durch das Chaos hin zu mehr Gelassenheit. Shantideva (685–763) empfiehlt, sich Schuhe anzuziehen, anstatt zu versuchen, die ganze Welt mit einer Schutzschicht aus Leder zu bedecken.

Als ich anfang zu meditieren, hatte ich zunächst Anfängerglück: Obwohl es schon über 20 Jahre her ist, erinnere ich mich an alle Einzelheiten. Ich saß im Schneidersitz auf meinem kunstvoll geschnitzten flachen Holzbänkchen und wartete in einem Feriendorf in Hessen mit anderen auf einen buddhistischen Vortrag. Plötzlich verschob sich meine Wahrnehmung, als ob ein Schalter umgelegt worden wäre. Alles war für ein paar Minuten frisch, sehr klar und völlig friedlich.

Bei der gleichen Veranstaltung hörte ich den ersten Vortrag von Kyabje<sup>1</sup> Dzogchen Rinpoche, Jigme Losel Wangpo<sup>2</sup>. Das tibetische Wort Dzogchen (*rdzogs chen*) bedeutet ‚große Vollkommenheit‘: Alles ist letztendlich gut. Wir sind perfekt, so wie wir sind, und in dieser Vollkommenheit mit allem verbunden (wir wissen es nur vielleicht noch nicht).<sup>3</sup>

Dzogchen Rinpoche stellte damals auch seine Projekte am Dzogchenkloster in Südindien vor und erwähnte, dass Hilfe dort willkommen sei. Ich fühlte mich

## Dank

Vielen Dank an Angelika Schlunck für ihre hilfreichen Hinweise, an Matthieu Ricard für seine wunderschönen Übersetzungen aus dem Tibetischen und an Kyabje Dzogchen Rinpoche für all seine Mühe, die er sich im Laufe der Jahre mit mir machte.

## Bibliographie der zitierten und erwähnten Werke:

Ernst-Gerard Güse: „Emil Schumacher. Das Erlebnis des Unbekannten“, Hatje Cantz Verlag 2012

Thinley Norbu: „Magic Dance. The Display of the Self-Nature of the Five Wisdom Dakinis“, Shambhala 1999

„The heart of compassion. The Thirty-seven Verses on the Practice of a Bodhisattva“. A commentary by Dilgo Khyentse, translated from the Tibetan by the Padmakara Translation Group, Shambhala 2007

„Collected Works of Dilgo Khyentse“, Volume three, edited by Matthieu Ricard and Vivian Kurz, Shambhala 2010

Silbernagel, Despopoulos: Taschenatlas der Physiologie, Georg Thieme Verlag, 7. Auflage 2007

Longchenpa: „Finding Rest in Illusion. The Trilogy of Rest, Volume 3“, translated by the Padmakara Translation Group, Shambhala 2018

Longchen Rabjam: „The Precious Treasury of the Basic Space of Phenomena“, translated by Richard Barron, Padma Publishing 2001

Longchen Rabjam: „A Treasure Trove of Scriptural Transmission. A Commentary on The Precious Treasury of the Basic Space of Phenomena“, translated by Richard Barron, Padma Publishing 2001

„Enlightened Vagabond. The Life and Teachings of Patrul Rinpoche“, collected and translated from the Tibetan by Matthieu Ricard, Shambhala 2017

Matthieu Ricard: „Der erleuchtete Vagabund – Leben und Lehre von Patrul Rinpoche“, Manjugosha Edition 2020

Patrul Rinpoche: „Die Worte meines vollendeten Lehrers“, Arbor Verlag, 3. Auflage 2012

Oona Soleil Fergusson: „Die Genialität deiner Gefühle. Du bist das Geheimnis“, Ahva Skoi Ltd. 2019, übersetzt von Cornelius Dei

Dzongsar Jamyang Khyentse: „Der Guru trinkt Schnaps?“, Manjughosha Edition 2018, Übersetzung aus dem Englischen: Manjughosha Team

Tsültrim Allione: „Den Dämonen Nahrung geben. Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung“, aus dem Amerikanischen von Erika Ifang, Arkana 2009

„The Life of Shabkar. The Autobiography of a Tibetan Yogi“, translated from the Tibetan by Matthieu Ricard, Snow Lion Publications 2001

Matthieu Ricard: „Das Leben des Shabkar – Autobiographie eines tibetischen Yogi“, Manjughosha Edition 2011

## Anmerkungen:

Tibetische Wörter sind, wie in anderen Büchern üblich, so wiedergegeben, dass sie halbwegs einfach auszusprechen sind und außerdem in Klammern in der Wylie Transliteration.

1. Ich habe mich entschieden, nicht den sperrigen Kardinalstitel ‚Seine Eminenz‘, sondern den tibetischen Titel *kyabje* (*skyabs rje*) als Titel für Dzogchen Rinpoche zu benutzen. ‚Rinpoche‘ ist ebenfalls ein tibetischer Titel, der Respekt ausdrückt.
2. Mehr Informationen zu Biographie und Wirken von Kyabje Dzogchen Rinpoche findet sich auf englisch auf der Webseite des Dzogchen Klosters in Südindien: [www.dzogchen.org.in](http://www.dzogchen.org.in), und auf deutsch auf der Webseite des gemeinnützigen Vereins Shenpen Deutschland: [www.shenpendeutschland.org](http://www.shenpendeutschland.org)
3. Dzogchen als Meditationsmethode gab es schon vor dem 1. Dzogchen Rinpoche, Pema Rigdzin, der in Tibet von 1625 bis 1697 lebte. Er und die sechs Dzogchen Rinpoches nach ihm bekamen ihre Namen, weil sie Dzogchen so überzeugend verkörpern. Dzogchen ist im System des tibetischen Buddhismus gleichzeitig eines der sechs Hauptklöster der ältesten Schule im tibetische Buddhismus, der Nyingma-Schule, die sich ab dem 8. Jahrhundert entwickelte, als der Buddhismus von Indien nach Tibet gebracht wurde. Kyabje Dzogchen Rinpoche, der 7. Dzogchen Rinpoche, ist das Oberhaupt des Dzogchenklosters.