

## Über die Kammern des Herzens

„Der Mystiker erfährt, dass der Geliebte in seinem Herzen wohnt, nicht als ein Konzept, sondern als eine lebendige Wirklichkeit“, schreibt Llewellyn Vaughan-Lee in seinem Buch „Transformation des Herzens“, einem Buch über die Weisheit der Sufis.

Er fährt fort mit den Worten: „In der Tiefe des Herzens besteht keine Trennung zwischen dem Liebenden und dem Geliebten. Hier sind wir immerfort mit Gott vereint, und die mystische Erfahrung der Einheit ist nichts anderes als eine Enthüllung dessen, was schon immer war.“<sup>1</sup>

In diesem Buch kommt Vaughan-Lee immer wieder auf das Herz als zentraler Ort im Menschen zu sprechen, der uns mit dem Göttlichen verbindet.

Aber nicht nur die Sufis geben darüber Auskunft, dass das Herz der Ort der Kraft ist, sondern viele andere Traditionen verstehen wie wir selbst, die abendländisch-christliche Kultur, das Herz als den Ort der Liebe. Man denke nur an die Herzjesu-Bilder, die den Herzensraum wohl am eindrücklichsten herausgestellt haben. Oder denken wir an alle Verliebten, die am süßen Schmerz schier verschmelzen und sich in der Gegengeschlechtlichen Liebe auflösen und das Herz als das heilige Symbol ihrer Verbundenheit verwenden.

Die Kabbala, mystische Lehre der Juden, sieht im Weltenbaum der göttlichen Schale, dem Sefirot Tifereth das Herz des Himmels, zu dem der Kabbalist aufsteigen muss, damit Gott auf halbem Weg entgegenkommen kann<sup>2</sup>.

Dort, in der Mitte des Brustraumes, finden wir die schönsten Worte für die Geheimnisse des Lebens. Wer seinem Herzen gefolgt ist, gilt als der große Held, der alle Hindernisse überwunden hat und der inneren Stimme gehorcht hat. Wer ein offenes Herzen hat, gilt als weit für Fremdes und Unbekanntes, als empfänglich für Widersprüchliches, als jemanden der über die Logik des nüchternen Verstandes hinaus Ungeahntes vollbringen vermag und Verständnis für die Schwachheiten der Menschen hat. Wer ein offenes Herzen hat, gilt als jemand, der erst zuhört, bevor er antwortet.

Überall auf der Welt finden wir das Herz als die Wohnstätte der Heiligkeit und der Kraft, die sich mit der Magie des Lebens verbindet. Es ist der Ort der Weisheit und des Mitgefühls und der Mystiker, die alle Grenzen sprengen, um mit allem zu verschmelzen.

Man sieht nur mit dem Herzen gut, hört man öfters sagen- ein Zitat aus dem Kleinen Prinzen von Antoine de Saint Exupéry. Um diesen Satz gut zu verstehen, bedarf es der existenziellen Erfahrung der Herzensdimension oder des Herzensraumes, denn diese Dimension ist nicht eine der Vorstellungskraft.

Dennoch sehen wir nach einer Auflistung verschiedenster Herzenerfahrungen, dass die sich nicht völlig gleichen, dass man von der Kraft des Herzens spricht, aber Unterschiedliches damit gemeint sein kann.

Ist man verliebt, so kommt es in den meisten Fällen vor, dass das Herz brennt und die Geliebte Person in einer nicht geahnten Schönheit erstrahlt, doch ist das die gleiche Herzenerfahrung wie die eines Mystikers?

Die Erfahrung des Herzensraumes ist eine unmittelbare Erfahrung der Kraft. Die Person erfährt aus einer unerwarteten Sphäre eine Kraft, die das Individuum Ungewöhnliches und Ungeahntes erleben lässt. Die Person fühlt spontan ein Tun, das nicht der Kategorie der angelernten Reaktionsmuster oder moralischen Grundsätze angehört. Man erlebt unerwartet ein Tun, das die eigene gewohnte Bewusstheit übersteigt. Es fühlt sich so an, als würde eine größere Macht oder Wesenheit in einem

---

1 Llewellyn Vaughan, Transformation des Herzens, S. 12

2 Vgl. Ernst Müller, Der Sohar, S. 21

wirken, als ob wir mehr Medium als Selbsthandelnde geworden sind. Dieses Gefühl der Ermächtigung ist sowohl kraftvoll als auch Glück spendend und belebend.

So schön dies Gefühl des Herzensraumes ist, so selten erreichen wir diesen, so sehr wir uns auch danach sehnen. Es scheint als bedürfe es einiger besonderer Talente, dass man dieser Glückseligkeit öfter teilhaftig werden könnte. Zudem scheint es ein Maß an Mut zu brauchen, um den Herzensraum aufzusuchen, da die Herzensmenschen oft Aufsehen erregend sind, obschon sie anziehend und kraftvoll sind, obschon sie Dinge tun, die manchmal die Grenzen der Gewohnheit sprengen. Solche Herzensmenschen werden oft für heilig erklärt, weil ihnen einige Sehnsüchte wie Ruhm, Besitz und Macht abhanden gekommen sind, anstatt dessen mehr die Einheit der Gemeinschaft und die spirituelle Entwicklung anstreben.

Dennoch gibt es neben der Erwähnung des Herzens als Ort der Liebe und Tugend auch weniger Positives, was im Zusammenhang mit dem Herzen Erwähnung findet.

Die Bibel findet dazu genügend Beispiele und findet nicht alles gut, was vom Herzen kommt.

So spricht Jesus in Luk. 24:38: „Was seid ihr so bestürzt? Warum lasst ihr in eurem Herzen solche Zweifel aufkommen?“

An anderen Stellen gilt das Herz gar als verräterisch und gefährlich, als Ort, der Böses hervorbringt<sup>3</sup>.

Doch heißt es in der Bergpredigt Mat. 5:8: „Selig die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.“

Es drängt sich somit die Frage auf, ob denn nun das Herz nur gut oder gar auch schlecht sein kann, ob die Dinge des Herzens zweifelsfrei positiv oder auch schädlich und negativ sein können. Ist das Herz vielmehr als Symbol zu verstehen oder ist das Herz jene Stelle, die uns mit dem Mysterium verbindet?

Um dazu eine konstruktive Antwort zu geben, möchte ich gerne die tibetische Lehre der Fünf Elemente vorstellen. Die Tibeter reden von fünf Elementen. Die vier bekannten sind Feuer, Wasser, Erde und Luft und das fünfte ist das Raumelement. Die ersten vier gehen aus dem Raumelement hervor. Es steht mit der Leere in Verbindung, aus der alles Lebendige hervorgeht. Diese Leere könnte man als den Urgrund allen Seins und Seienden verstehen, aus dem alles entsteht, das selbst aber unerschaffen ist.

Dort im Urgrund ist die Zusammenkunft aller Teile und die Einung aller Teilung, somit finden wir dort keinen Widerspruch, so gegensätzlich Teile in ihrer manifestierten Form sein mögen.

Dieses Raumelement wird nun im Herzen lokalisiert. Das Herz ist somit ihrer Meinung nach jener Ort, wo wir mit der Leere in Kontakt treten, wo die Dinge ihren Anfang nehmen oder umgekehrt gedacht, wo alles seine Auflösung und Befreiung erfährt, weil sich die gegensätzlichen Teile ins Nonduale auflösen. Das Herz ist damit also der Ort aus dem alles Leben kommt und zu dem alles zurückkehrt<sup>4</sup>.

Die Tibeter wie auch andere Traditionen meinen zudem, dass das Tor zum Herzen die Augen seien. Die umbandistischen Entitäten<sup>5</sup>, z.B: bitten die Besucher immer wieder die Augen für die Schönheit der Welt zu öffnen. Das will heißen, dass wir mittels der Augen zum Raum des Herzen gelangen. Denk man daran, wie schön es sein kann, jemanden voller Vertrauen in die Augen zu schauen, fällt es uns vielleicht leichter dem zuzustimmen.

Aber so einfach ist es nun auch wieder nicht, denn die Praxis zeigt, dass wir in der meisten Zeit nicht die Macht des Herzens mittels der Augen so erleben, dass wir die Welt umarmen könnten.

<sup>3</sup> Vgl. Röm. 2:5: Weil dein Herz nicht umkehrt, sammelst du Zorn gegen dich,...

<sup>4</sup> Vgl. Tenzin Wangyal Rinpoche, Healing with Form, Energy and Light S. 127ff und Der kurze Weg zur Erleuchtung S. 178

<sup>5</sup> Entitäten sind spirituelle Lichtwesen, die umbandistische Medien während Rituale inkorporieren und so zu Personen sprechen

Nein, stattdessen sind es oft die Augen, die uns den Zugang verschließen und die Augen jene Tore darstellen, die uns zwischen schön und hässlich entscheiden lassen, die uns Dinge vorstellen, nach denen wir verlangen und dürsten oder uns gar voller Abscheu abwenden. Diese Blicke lassen uns nicht größer werden, sondern kleiner, wir erleben uns vielmehr instinkthaft und tierisch, Trieben folgend anstatt vertrauensvoll und über jeden Selbstzweifel erhaben.

Das kommt davon, dass wir nicht wirklich mit den Herzen sehen, sondern mit einem anderen Organ, vielleicht mit dem Bauch oder unserem Geschlecht oder gar mit einem gedanklichen Urteil. Mit dem Herzen zu sehen, würde bedeuten, erst ein Bewusstsein geschaffen zu haben, dass offen und frei ist wie der leere Raum, ein Raum, der alles zulässt und ohne Angst ist. Erst wenn wir im Herzen und offen sind, können wir herzlich sehen, ansonsten sehen wir eben mit dem Sinn, den wir aktiviert haben.

Da wir nun leider nicht immer im offenen Raum verweilen, sondern vielmehr von unseren Gedankenmuster und Leidenschaften getrieben sind, machen uns die Augen oft gierig, anstatt liebevoll und freundlich. Aber hinter dieser Gier verbirgt sich eine tiefe Sehnsucht oder Suche nach der Kraft oder Liebe, die aus dem Herzen kommt.

Sind die Augen als Tore zum Herzen zu verstehen, so sind wir dennoch mit dem Herzen verbunden und müssen bei jedem Blick durch die Herzenskammer der Leere und Glückseligkeit, bevor wir weiter ziehen und anderorts hängen bleiben.

Die buddhistische Tradition spricht von den sechs Lokas, oder Aufenthaltsorten der Wesen. So sind die Hungergeister im Unterleibsbereich angeordnet, oder die Halbgötter im Halsbereich usw. Sehen wir also, so streifen wir immer den Hauch der Glückseligkeit. Die Augen schaffen somit die Sehnsucht nach der Befreiung, aber es gilt zu achten, wie wir sehen, ob wir mit dem Herzen sehen oder mit etwas anderem. Sehen wir mit etwas anderem als dem Herzen, kann die Sicht schmerzlich werden, weil kein Friede auftaucht.

Im freien Raum des Herzens ist es friedlich und voller Vertrauen, da wir dort mit der Kraft der Schöpfung verbunden sind. Dieser Raum ist der leere Raum, der kein oben und unten kennt, der keine Grenze und Zeit kennt, dieser Raum ist die Freiheit und das Vertrauen ins Licht. Wenn wir dort bleiben gibt es weder Ablehnung noch Anhaftung oder Gier, keine Strategie zur Angstbewältigung.

Dieser Raum ist ein Raum, der nicht das Licht durch den Augengang erhält, sondern umgekehrt Licht in den Augengang sendet, dass die Welt plötzlich beleuchtet ist, dass die Welt plötzlich so viel Licht hat, dass die Welt fühlt, wie es vom Herzen gesehen wird. Dieses Gesehenwerden ist das Erkennen des eigenen Herzens. Wenn der Herzensraum geöffnet ist, strömt das Licht vom Herzensraum zum Gegenüber und erstrahlt dieses Gegenüber, sodass das Herz die Schönheit sieht. Dieses Sehen ist ein mystischer Akt, der alles Seiende erstrahlen lässt<sup>6</sup>.

Diese Sicht dürfte auch geschehen, wenn sich zwei Menschen ineinander verlieben und einander vorbehaltlos begegnen. So treffen sich zwei Räume, die der Ewigkeit angehören, wo es keine Grenzen und Trennungen gibt. Die sich treffenden Herzen sind nun zusammen und erleben Einheit. Verliebte verlieren das leider sehr bald, weil sie durch das gegenseitige Kennenlernen beginnen, starre Bilder vom anderen aufzubauen, anstatt offen zu bleiben. Oder sie sind gar so sehr von der Schönheit des Erlebnisses verzaubert, dass sie dieses nicht loslassen können und so nicht die Freiheit der Gegenwart erleben, sondern am vergangenen intensiven Erlebnis hängen bleiben.

Komischerweise trauen wir uns selten in den Raum des Herzens und bleiben in irgend welchen Vorkammern hängen, weil wir mehr auf unsere Gewohnheiten vertrauen, als der Leere und seiner Kraft. Doch der Preis ist hoch, weil wir durch den Verschluss der Herzenskammer vom Leben

---

<sup>6</sup> Vgl. Tenzin Wangyal Rinpoche, Der kurze Weg zur Erleuchtung S. 139

abgeschnitten sind. Es scheint, dass wir vor der Freiheit und der Unendlichkeit des Raumes höllische Angst haben. Das erfahren wir so, weil wir zu sehr dem Glauben an ein Ich anhaften, das gerettet werden müsse, wenn sich all unser Bewusstsein unendlich ausdehnen soll, anstatt einem Wunsch oder Traum hinterher zu jagen. Erst wenn wir das Ich als Illusion erkannt haben, wagen wir die ersten Schritte zur Leere. Dann wissen wir, dass es sich nicht mehr lohnt für ein Ich zu kämpfen, stattdessen können wir uns in die Leere entspannen und erfahren Befreiung. Doch leider ist dies viel leichter gesagt als getan.

Um das Betreten der Herzenskammer zu erleichtern, haben die Tibeter Techniken entwickelt, die helfen, einfacher in diesen Zustand der Befreiung zu gelangen. Diese Techniken hängen mit Bewusstsein und Übung zusammen. Das Wissen darum, dass alles leer ist, gibt den Hinweis, dass wir alles mit dem Herzen sehen können. Doch müssen wir erst in die richtige Kammer gelangen und dort verweilen, ansonsten sehen wir nicht, sondern reproduzieren Gewohnheiten.

Je mehr wir diese Gewohnheiten mit Wiederholung und Emotion füllen, desto intensiver wird die Sehnsucht nach dem eigentlichen Raum, diese Sehnsucht macht es oft noch schlimmer und wir steigern unsere Gier um so mehr, bis uns die Gier so sehr vom Eigentlichen trennt, dass der Schmerz der Trennung zu groß wird und wir lieber loslassen.

Meditation versucht die Trennung aufzuheben, da sie die Leere zu suchen versteht und das Herz aktiviert und so sein Licht nach außen schickt.

Die Mystiker und Philosophen waren diesem leeren Raum besonders auf der Spur. So schreibt Augustinus in seinen Bekenntnissen: „Weil unser Herz ruhelos bleibt, so lang es nicht ruhet in dir, (Gott).“

Damit klingt er ähnlich wie Jesus in der Bergpredigt Luk. 5:8, der diejenigen Gott schauen lässt, die reinen Herzens sind.

Meister Eckhard ist der Göttlichkeit teilhaftig geworden und versucht seinen Hörern Hilfen auf den Weg mitzugeben: „Die Seele hat einen himmlischen Eingang in die göttliche Natur,... Dieser Eingang ist auf Erden nichts anderes als reine Abgeschiedenheit.“<sup>7</sup>

Meister Eckhard versteht diese Abgeschiedenheit nicht nur in der Hinsicht, dass er uns in die Einsiedelei schicken möchte, sondern dass wir im Herzen wie auch in Gedanken abgeschieden sind, frei von Einstellungen und Vorstellungen oder Gefallsucht.

Er fragt weiter unten: „... was Gott in allen Dingen suche, so antworte ich dir aus dem Buche der Weisheit, wo er spricht: In allen Dingen suche ich Ruhe.“ Es ist aber nirgends ganze Ruhe als allein in dem abgeschiedenen Herzen. .... Daher scheidet die Bilder ab und einigt euch mit formlosen Wesen.“

Wenn wir Meister Eckhard so hören, wird unmissverständlich klar, dass er die Meditation meint, die uns Abgeschiedenheit erfahren lässt. In der Meditation sind wir nämlich völlig gegenwärtig und verbannen alle Flucht und Verhaftung in die Vergangenheit oder Zukunft, weil die rechte Meditation Gedankenfreiheit sucht und zum Licht oder zu Leere hinstrebt. Wenn wir meditieren, machen wir uns frei von Wünschen und Plänen, akzeptieren was ist, ohne etwas anders haben zu wollen.

Um die Wirksamkeit der Meditation besser zu verstehen, ist zu bemerken, wie unser Bewusstsein funktioniert. Wir alle sind mit einem Bewusstsein ausgestattet, das realisiert, dass man ist. Wir glauben zu wissen, dass wir sind und dass wir ein Ich sind oder haben. Dieses Ich-Bewusstsein in Beziehung zu einem Körper beobachtet sich selbst und die Umwelt. Dieses Wissen um das Sein von sich selbst und den anderen verstehen wir als Bewusstsein, aber wir wissen dennoch nicht wirklich, was oder wo nun dieses Ich ist oder sitzt. Die Tibeter meinen, dass es kein inhärentes Ich gäbe,

---

7 Meister Eckhard, Predigten S. 148

anstatt dessen sprechen sie vom Bewusstseinsstrom, der wahrnimmt. Ferner verstehen sie diesen Bewusstseinsstrom als Färbung der eigenen Erfahrungen, d.h., dass alle unsere Wahrnehmungen durch unsere Erfahrungen gefärbt werden und jegliche Information subjektiv interpretiert wird. Mit anderen Worten bedeutet das, dass unsere Welt nicht wirklich erlebt wird, sondern die Summe aller unserer Erfahrungen ist.

Sie sagen vielmehr, dass wir nicht ein Ich besitzen, sondern in der Potentialität Buddhas sind, die sich aber ihrer selbst bewusst werden muss. Das bedeutet aber in erster Linie, dass man den Glauben an die Existenz des Ich aufgibt. Das Aufgeben des Glaubens an ein Ich bringt es mit sich, dass man aufhört jede Erfahrung, die man macht mit dem eingebildeten Ich zu verknüpfen. Wenn wir all unsere Erfahrungen nicht mehr auf uns beziehen und nicht mehr in Beziehung zu unserem Ich stellen, löst sich die Verstrickung und unsere Erleben wird allmählich leichter, weil wir uns nicht mehr wichtig nehmen brauchen.

Carlos Castaneda schreibt dazu Ähnliches: „Der wichtigste Kunstgriff der Zauberei ist das „Verlieren der eigenen Wichtigkeit“. Könnten wir diesen Eigendünkel ablegen, dann würden bedeutsame Dinge mit uns geschehen. Erstens wäre unsere Energie von der Aufgabe befreit, unsere Größen-Illusion aufrechtzuerhalten. Und zweitens hätten wir genügend Energie, um in die zweite Aufmerksamkeit einzutreten und etwas von der Größe des Universums zu erahnen.“<sup>8</sup>

Die Buddhisten erlernen diese vom Loslassen des Ichs zum Buddha über die Meditation. Dieses Erlernen prägt unsere Gesamterfahrung anders, was unser Bewusstsein und somit die Interpretation des Alltagsgeschehen beeinflusst. Die Erfahrung der Meditation ist lediglich eine Form um Abgeschiedenheit zu finden, damit wir uns von den Erfahrungen frei machen, die uns plagen und peinigen, die in der Vergangenheit liegen. Durch die Meditation gelangen wir in die Gegenwart und in deren spontane Freiheit. Wenn wir in der Meditation verweilen, erleben wir Einfalt und Einfachheit, in der wir uns nicht mit Kummer und Sorgen plagen, sondern leicht sind, weil wir nicht mehr an die Vergangenheit denken. Je öfter wir nun diesen Zustand der Befreiung aufsuchen und Zeit finden nicht an unsere Sorgen und Wünsche denken, desto stärker prägen sich auch Erfahrungen der Leichtigkeit in der Gegenwart ein, die ohne Absicht und Verlangen heiter sind. Diese Erfahrungen nehmen wir mit in den Alltag, wo sich die Welt verwandelt, weil sich unsere Erfahrung gewandelt hat.

Krishnamurti beschreibt dies folgendermaßen: „Meditation hat keinen Anfang und kein Ende, in ihr gibt es keinen Erfolg und kein Scheitern, kein Ansammeln, kein Entsagen; sie ist Bewegung ohne Zielgerichtetheit, und damit jenseits und außerhalb von Zeit und Raum. Sie erfahren zu wollen heißt, sie zu verneinen, denn wer erfahren will, ist an Raum und Zeit gebunden. Die Grundlage wahrer Meditation ist jene passive Wahrnehmung, die totale Freiheit von Autorität und Ehrgeiz, Neid und Furcht. Meditation hat keine Bedeutung, keinen wie auch immer gearteten Sinn ohne diese Freiheit, ohne Selbsterkenntnis“<sup>9</sup>.

„Im Verstehen der Meditation ist Liebe, und Liebe ist nicht das Ereignis von Systemen, von Gewohnheiten, vom Befolgen einer Methode. - Liebe mag entstehen, wenn vollkommene Stille herrscht, eine Stille, in welche der Meditierende gänzlich Abwesend ist;“<sup>10</sup>

Wahrlich befreit sind letztlich jene, die die höchste Form der Meditation erreicht haben, dass sie in den unendlichen Strom des Gewahrseins eingetaucht sind. Die Dzogchenmeister formulieren diese unaufhörliche Präsenz des offenen Gewahrseins genannt Rigpa als „Nicht-Meditation“. Das ist eine Verwirklichung höchsten Grades, die keine Anstrengung mehr zur Meditation benötigt, sondern frei fließend ist<sup>11</sup>.

---

8 Carlos Castaneda, Die Kunst des Träumens, S. 48

9 Jiddu Krishnamurti, Meditationen S. 94

10 Jiddu Krishnamurti, Meditationen S. 78

11 Vgl. Soygal Rinpoche, Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, S. 197f. und Tenzin Wangyal Rinpoche, Der kurze Weg zur Erleuchtung S. 196

Um einen blassen Schimmer eines Geschmackes zu geben, beschreibt Dudjom Rinpoche, einer berühmtesten Yogis Tibets, dieses Erlebnis des Erkennens von Rigpa wie folgt: „In diesem Moment ist dir, als würde eine Kapuze von deinem Kopf gezogen. Welch grenzenlose Weite und Erlösung. Das ist das höchste Sehen, was zuvor nicht gesehen wurde.“ „Alles öffnet sich und dehnt sich aus, wird kristallklar, überschäumend von Lebendigkeit ist voll wunderbarer Frische und Wachheit“, führt Soygal Rinpoche weiter<sup>12</sup>.

Um auf die Bedeutsamkeit des Herzens zurückkommen möchte ich noch erwähnen, dass wir gemäß dem Tibetischen Totenbuch im innersten Todesmoment im Herzen die Freiheit des Urgrundes erfahren, dann nämlich, wenn sich die Essenz des Vater und die Essenz der Mutter im Herzen aufeinander treffen. Nachdem diesem Moment der völligen Dunkelheit, erwacht unser Bewusstsein im Urgrund, „im innersten und subtilsten Geist<sup>13</sup>“, erklärt der Dalai Lama. Doch verweilen die wenigsten im Urgrund oder in der Natur des Geistes, sondern der „Grund-Lichtheit“ oder „Rigpa“ geht an den meisten wie ein Fingerschnippen vorbei.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das Herz jener Ort ist, wo wir die Wirklichkeit erleben können, doch ist es scheinbar schwierig für den Menschen jenen Ort aufzusuchen und dort zu verweilen, weil er oft zu sehr nach anderen Dingen giert, anstatt sein Bewusstsein auf das Herz zu richten, das alle Gegensätze auflöst, damit die Quelle der Kraft hervorquillt und Glückseligkeit an die Oberfläche kommt.

### **Vertiefende Literatur:**

Wer sich eingehender mit dem Herzen und seinem Potential beschäftigen will, ist eingeladen anhängende Literatur zu sichten, wo verschiedenste Übungen angeleitet werden, um das Herz zu

---

12 Vgl. Soygal Rinpoche, Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, S. 192

13 Vgl. Soygal Rinpoche, Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, S. 303

reinigen.

**Tenzin Wangyal Rinpoche, Healing with Form, Energy and Light**

Ein umfassender Überblick zu den fünf Elementen in Schamanismus, Tantra und Dzogchen.  
Praktische Übungen zu Meditation und Transformation (leider nur in Englisch erhältlich)

**Geshe Rabten, Mahamudra – der Weg zur Erkenntnis der Wirklichkeit**

Guter Überblick zur Meditation

**Soygal Rinpoche, Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben**

Ausgezeichnetes Buch zum allgemeinen Verständnis des Buddhismus' und den Aussagen des  
Tibetischen Totenbuches, sehr gute Anleitung für das Guru-Yoga

**Tenzin Wangyal Rinpoche, Der kurze Weg zur Erleuchtung**

Stellt die Beziehung zwischen Raumelement und Leerheit und die Dzogchen-Tradition heraus

Guntram Ferstl im September 2003