

# Die Legende der Shambhala-Krieger &#8211; eine 1.200 Jahre alte tibetische Prophezeiung

auf [Psy-Minds veröffentlicht](#), übersetzt von Alkione



Sie besagt, dass dies eine Zeit ist, in der zwei Grossmächte, eine im Westen und eine im Osten, auf Zerstörung aus sind und, obwohl sie vieles gemeinsam haben, nur auf die Anhäufung von Waffen unvorstellbaren Grauens ausgerichtet sind, mit der Absicht, sich gegenseitig zu vernichten.

Es scheint, dass das Überleben jedes empfindungsfähigen Wesens bedroht ist. Es ist eine Zeit der Apokalypse. Eine Zeit, so scheint es vielen, die jetzt über uns kommen könnte.

**Es ist die Zeit, in der die Shambhala-Krieger auftauchen und grosse Heilung bewirken.**

Es gibt unterschiedliche Interpretationen dieser Prophezeiung. Einige stellen das Kommen des Königreichs Shambhala als Metapher für die eigene innere spirituelle Reise dar, während andere es als ein völlig äusserliches Ereignis präsentieren, das sich in unserer Welt entfalten wird, unabhängig davon, was wir tun.

Die folgende Version der Legende vom Aufstieg der Shambhala-Krieger stammt von Choegyal Rinpoche von der *Tashi Jong-Gemeinschaft* in Nordindien, durch seine Freundin Joanna Macy.

Manche glauben, dass die Ankunft von Shambhala eine Metapher für die eigene innere spirituelle Reise ist.

**Wer sind diese Shambhala-Krieger?**

In dieser Zeit des grossen Aufruhrs und der Angst entsteht das Königreich von Shambhala. Und aus diesem Reich kommen Krieger, um die Überbringer von Hass und Waffen zu stürzen.

Diese Krieger haben kein eigenes Land, sie leben in den Ländern der kriegführenden Parteien, gehen unter denen, die auf Zerstörung aus sind. Aber es ist durch den individuellen Mut und die mitfühlende Weisheit der Shambhala-Krieger, dass die Welt zu Frieden und Heilung gebracht wird.

Shambhala-Krieger haben keine Uniform, keine Abzeichen, sie erkennen sich vielleicht nicht einmal gegenseitig auf der Strasse. Es ist ein individueller Weg.



Aber diese Menschen des Geistes sind dazu berufen, in die Korridore der Macht zu gehen und die Waffen der Massenvernichtung zu demontieren. Von innen heraus bewirken die Shambhala-Krieger grosse Veränderung und Heilung.

Sie können das ohne Angst tun, sagt Choegyal, weil sie wissen, dass diese Waffen aus dem Geist gemacht sind und daher auch vom Geist demontiert werden können.

Die Shambhala-Krieger wissen, dass die Kräfte der Zerstörung nicht von aussen, sondern von innen kommen; dass es unsere eigene Gier und Angst und unser Hass sind, die die Waffen schaffen, die jetzt die Welt bedrohen.

Shambhala-Krieger sind einfach Menschen, die grossen Wandel und Heilung herbeiführen wollen.

### **Waffen des Mitgefühls und der Erkenntnis**

Um einen Wandel in den Korridoren der Macht herbeizuführen und die Waffen abzubauen, die uns alle zu zerstören drohen, müssen diese spirituellen Krieger mit ihren eigenen Waffen trainieren.

Diese beiden wesentlichen Waffen sind Mitgefühl und Erkenntnis. Mitgefühl ist wesentlich, weil es uns bewegt – wenn wir offen dafür sind, den Schmerz anderer zu fühlen, werden wir dazu getrieben, zu handeln, um dieses Leiden zu lindern.

Doch Mitgefühl allein ist nicht genug. Wir können ausgebrannt und wütend und voller Verzweiflung werden, überwältigt von dem Schmerz, den wir um uns herum spüren. Erkenntnis ist neben Mitgefühl nötig, um unserer Wärme Struktur zu geben.

Unsere leidenschaftlichen Herzen müssen mit einem rationalen Verständnis der Zusammengehörigkeit und Wechselbeziehung aller Dinge kombiniert werden, damit wir erkennen, dass es sich nicht um einen Kampf zwischen äusseren Kräften handelt, sondern um eine Auseinandersetzung mit dem Guten und dem Schlechten in jedem menschlichen Herzen.

Erkenntnis bringt das Wissen mit sich, dass jede Handlung, die mit reiner Absicht unternommen wird, eine Welle der Heilung in der Welt erzeugt, die weit grössere Auswirkungen hat, als wir uns vorstellen können. Erkenntnis allein kann zu kühl und distanziert sein, daher braucht sie die Wärme und Kraft des Mitgefühls, um sie in die Tat umzusetzen.

Beides zusammen schafft weise Handlungen, die den ganzen Planeten transformieren und heilen können, besonders wenn eine grosse Anzahl von Kriegern – tatsächlich eine Armee – gemeinsam daran arbeitet.

Mitgefühl und Erkenntnis sind die perfekte Kombination für Heilung und Veränderung.

## **Die Ursprünge von Shambhala**

Das Konzept von Shambhala hat seine Wurzeln in einer alten, einheimischen sonnenanbetenden Religion Tibets.

Nach der Übernahme des Mahayana-Buddhismus wurde es übernommen und zum Synonym für ein mythologisches Königreich des Friedens und der Schönheit, in dem die Menschen in Harmonie lebten und weise, mutig und mitfühlend waren.

Diese Ideen wurden erstmals von einem portugiesischen katholischen Missionar – [Estêvão Cacella](#) – in den Westen gebracht, der von Shambhala gehört hatte und 1627 aufbrach, um es zu entdecken.



Für Jahrhunderte danach, sogar bis in die 1930er und 40er Jahre, unternahmen Westler Expeditionen nach Tibet und in die Regionen nördlich von Indien, um zu versuchen, dieses

mythische Königreich zu finden und seine Geheimnisse zu erfahren.

Im späten 19. Jahrhundert unternahm die Gründerin der Theosophie, [Helena Blavatsky](#), eine solche Reise nach Tibet und führte die tibetische Weisheit und die Idee von Shambhala bei spirituellen Suchern im Westen ein.

Chogyam Trungpa, ein buddhistischer Mönch, der während der chinesischen Invasion aus Tibet floh, empfing die vergessenen Lehren von Shambhala als "Terma" (versteckter heiliger Schatz), während er in einer Höhle meditierte und versuchte, die Invasion abzuwarten.

Er transkribierte schnell die Einsichten und Lehren, die er erhielt, aber leider gingen diese ursprünglichen Lehren verloren, als er einen Fluss überquerte und während eines Angriffs der chinesischen Armee beschossen wurde.

Einige Jahre später wurde die Terma jedoch wiedergefunden und er fuhr fort, die Lehren der Shambhala-Weisheit in den Westen zu bringen. Er gründete die erste buddhistisch inspirierte Universität in den USA, viele Meditationszentren auf der ganzen Welt und spezialisierte sich auf die Ausbildung von Shambhala-Kriegern.

Er ist der Autor einer Reihe von Büchern über Shambhala, darunter *Shambhala: Der heilige Pfad des Kriegers und das Durchbrechen des spirituellen Materialismus*, und ist der Vater der heutigen Shambhala-Lehren im Westen.

Es hat viele Expeditionen gegeben, um das geheimnisvolle Königreich Shambhala zu finden.

## **Shambhala-Praktiken für zu Hause**

Chogyam Trungpa richtete spezielle Trainingszentren für spirituelle Krieger ein, aber die Praktiken sind einfach genug, um sie auch zu Hause auszuführen.

Der zentrale Glaube von Shambhala ist der an die angeborene Güte der Menschen. Vergesst die "Erbsünde", wir sind alle gut und weise, so wie wir sind.

Die grundlegende Praxis ist die [Achtsamkeitsmeditation](#) (*am Ende des Artikels findet ihr die deutsche Übersetzung des verlinkten Artikels zur Achtsamkeitsmeditation*), bei der man sich auf den Atem konzentriert, während man sich der Gedankenmuster bewusst ist, insbesondere derer, die unseren "Kokon" erschaffen – oder die starren Überzeugungen, die uns in einer bestimmten Art zu sein und zu handeln gefangen halten, die vielleicht nicht zu unserem Vorteil oder dem Vorteil anderer ist.

Durch Meditation kommen wir schliesslich zu unserer eigenen persönlichen Verwirklichung der Einheit aller Wesen, und dadurch entstehen sowohl Mitgefühl als auch Erkenntnis – unsere Werkzeuge, um die Welt zu heilen.

**Was an den Shambhala-Praktiken am meisten anspricht, ist, dass sie kein Festhalten an einer bestimmten Religion oder Abgeschlossenheit von der Welt erfordern.**

Es ist eine Übung, die wir als gewöhnliche Hausbewohner durchführen und nutzen können, um zur Heilung unseres Planeten beizutragen. Wenn ihr – wie ich – Schwierigkeiten mit dem Begriff

“Krieger” und dem Konzept des Kampfes für Frieden und Heilung habt, können wir neue Wege finden, diese Konzepte auszudrücken.

“Macht Liebe, nicht Krieg” klingt für mich wahr.

“Krieger” und “Waffen” sind Begriffe aus einem gewalttätigeren Zeitalter, einer anderen Ära. Krieg impliziert Gewalt, Konflikt und Aggression.

Krieg ist das Grundwort von Krieger. Ja, wir brauchen die Furchtlosigkeit von Kriegern, aber vielleicht können wir stattdessen den Mut der gebärenden Frauen anrufen, nicht den derer, die kopfüber auf das Töten zulaufen.

Anstelle von Waffen schlage ich vor, den Begriff Werkzeuge zu verwenden, da es sich nicht um Werkzeuge der Zerstörung handelt, sondern eher um Werkzeuge der Heilung und Linderung.

**Wir alle können Veränderung und Heilung anstossen, ob wir uns als Krieger identifizieren oder nicht.**

Bevor wir damit beginnen können, unsere Herzen und die Welt zu heilen, müssen wir die Sprache, die wir zur Beschreibung dieser Handlungen verwenden, neu gestalten.

Unseren berechtigten Zorn gegen Ungerechtigkeit zu nutzen, ist wichtig, aber dieser Zorn muss in positive Handlungen kanalisiert werden, indem wir neben dem Mitgefühl, das unseren Zorn über die Ungerechtigkeit hervorgerufen hat, auch Weisheit einsetzen.

Wir müssen unsere Erkenntnis und unser Wissen darüber, dass alle Wesen miteinander verbunden sind, nutzen, um zu verstehen, dass wir auch uns selbst und unserer Sache schaden, wenn wir anderen schaden, selbst wenn wir ein höheres Ziel verfolgen.

Wenn wir hassen, anstatt zu lieben, verletzen wir uns nur selbst. Wir müssen zu spirituellen ARBEITERN werden, nicht zu Kriegern, und Mitgefühl und Weisheit als unsere WERKZEUGE einsetzen, nicht als Waffen.

Weil wir sowohl mitfühlend als auch erkenntnisreich sind, können wir Veränderungen mit Mut angehen. Da alles miteinander verbunden ist, wissen wir, dass, wenn unsere Absichten rein und auf das Wohl aller ausgerichtet sind, nur Gutes folgen wird.

Durch kleine Taten der Freundlichkeit von tapferen und sanften Herzen wird die Welt zur Heilung kommen. Es mag nicht alles auf einmal kommen.

Es mag kein grosser Kriegerkönig kommen, um uns in einer spirituellen Schlacht zu führen, aber vielleicht wird stattdessen die sanfte Weisheit und Liebe sehr vieler Herzen die gleiche Arbeit tun und das gleiche Ergebnis erzielen – Frieden.

Quellenangaben:

<http://www.awakin.org/>

*Hier findet ihr die oben angesprochene [Achtsamkeitsmeditation](#) beschrieben.*



## Wie man Achtsamkeitsmeditation praktiziert

“Achtsamkeitspraxis ist einfach und völlig machbar”, sagt Sakyong Mipham Rinpoche.  
“Allein dadurch, dass wir sitzen und nichts tun, tun wir unheimlich viel.”

**In der Achtsamkeitsmeditation oder Shamatha versuchen wir, einen Geist zu erreichen, der stabil und ruhig ist.**

Was wir zu entdecken beginnen, ist, dass diese Ruhe oder Harmonie ein natürlicher Aspekt des Geistes sind.

Durch die Praxis der Achtsamkeitsmeditation entwickeln und stärken wir sie nur, und schliesslich sind wir in der Lage, friedlich in unserem Geist zu verweilen, ohne zu kämpfen. Unser Geist fühlt sich natürlich zufrieden an.

Ein wichtiger Punkt ist, dass, wenn wir in einem achtsamen Zustand sind, immer noch Intelligenz vorhanden ist. Es ist nicht so, dass wir uns ausblenden.

Manchmal denken die Leute, dass eine Person, die sich in tiefer Meditation befindet, nicht weiss, was vor sich geht – dass es so ist, als ob sie schläft.

Tatsächlich gibt es meditative Zustände, in denen man die Sinneswahrnehmungen ihrer Funktion beraubt, aber das ist nicht die Leistung der Shamatha-Praxis.

## Eine günstige Umgebung für die Achtsamkeitsmeditation schaffen

Es gibt bestimmte Bedingungen, die für die Praxis der Achtsamkeitsmeditation hilfreich sind. Wenn wir die richtige Umgebung schaffen, ist es leichter zu meditieren.

Es ist gut, wenn der Ort, an dem ihr meditiert – selbst wenn es nur ein kleiner Raum in eurer Wohnung ist – ein Gefühl von Erhabenheit und Heiligkeit hat.

Es wird auch gesagt, dass ihr an einem Ort medитieren solltet, der nicht zu laut oder störend ist, und ihr solltet euch nicht in einer Situation befinden, in der euer Geist leicht zu Ärger oder Eifersucht oder anderen Emotionen angeregt werden kann. Wenn ihr gestört oder gereizt seid, dann wird eure Praxis beeinträchtigt werden.

## **Beginn der Praxis**

Ich ermutige die Menschen, häufig zu meditieren, aber für kurze Zeiträume – zehn, fünfzehn oder zwanzig Minuten. Wenn ihr es zu sehr erzwingt, kann die Praxis eine zu grosse Persönlichkeit annehmen, und das Training des Geistes sollte sehr, sehr einfach sein.

Ihr könntet also zehn Minuten morgens und zehn Minuten abends meditieren, und während dieser Zeit arbeitet ihr wirklich mit dem Geist. Dann hört ihr einfach auf, steht auf und geht.

Oft setzen wir uns einfach hin, um zu meditieren, und lassen den Geist uns führen, wohin er will. Wir müssen einen persönlichen Sinn für Disziplin entwickeln.

Wenn wir uns hinsetzen, können wir uns selbst daran erinnern:

“Ich bin hier, um an meinem Geist zu arbeiten. Ich bin hier, um meinen Geist zu trainieren.”

Es ist in Ordnung, das zu sich selbst zu sagen, wenn man sich hinsetzt, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Wir brauchen diese Art von Inspiration, wenn wir anfangen zu üben.

## **Körperhaltung**

Der buddhistische Ansatz ist, dass Geist und Körper miteinander verbunden sind. Die Energie fließt besser, wenn der Körper aufrecht ist, und wenn er gekrümmt ist, wird der Fluss verändert, und das wirkt sich direkt auf den Gedankenprozess aus.

Es gibt also ein Yoga, wie man damit arbeiten kann. Wir sitzen nicht aufrecht, weil wir versuchen, gute Schulkinder zu sein; unsere Körperhaltung beeinflusst tatsächlich den Geist.

Oft setzen wir uns einfach hin, um zu meditieren, und lassen uns vom Geist treiben, wohin er will. Wir müssen einen persönlichen Sinn für Disziplin entwickeln.

Menschen, die für die Achtsamkeitsmeditation einen Stuhl benutzen müssen, sollten aufrecht sitzen, wobei die Füße den Boden berühren. Diejenigen, die ein Meditationskissen wie ein Zafu oder Gomden verwenden, sollten eine bequeme Position finden, in der die Beine gekreuzt sind

und die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln ruhen.

Die Hüften sind weder zu sehr nach vorne gedreht, was zu Verspannungen führt, noch nach hinten gekippt, so dass ihr zu lümmeln beginnt. Ihr solltet ein Gefühl von Stabilität und Stärke haben.

Wenn wir uns hinsetzen, müssen wir als Erstes unseren Körper wirklich bewohnen – wir müssen ein Gefühl für unseren Körper entwickeln. Oft stützen wir uns irgendwie ab und tun so, als würden wir üben, aber wir können unseren Körper nicht einmal spüren; wir können nicht einmal fühlen, wo er ist.

Stattdessen müssen wir genau hier sein. Wenn ihr also eine Meditationssitzung beginnt, könnt ihr am Anfang etwas Zeit damit verbringen, euch in eure Haltung zu setzen.

Ihr könnt spüren, wie eure Wirbelsäule vom Scheitelpunkt eures Kopfes nach oben gezogen wird, so dass eure Haltung gestreckt ist, und euch dann niederlassen.

Die Praxis, die wir machen, ist sehr präzise: Ihr solltet sehr wach sein, obwohl ihr ruhig seid.

Das Grundprinzip ist, eine aufrechte, aufgerichtete Haltung einzunehmen. Ihr befindet euch in einer soliden Lage: eure Schultern sind gerade, eure Hüften sind gerade, eure Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Ihr könnt euch vorstellen, dass ihr eure Knochen in die richtige Reihenfolge bringt und euer Fleisch an dieser Struktur hängen lasst. Wir benutzen diese Haltung, um entspannt und wach zu bleiben.

Die Übung, die wir machen, ist sehr präzise: Ihr solltet sehr wach sein, obwohl ihr ruhig seid. Wenn ihr feststellt, dass ihr benommen oder trübe werdet oder einschlaft, solltet ihr eure Haltung überprüfen.

## **Blick**

Für die strenge Praxis der Achtsamkeitsmeditation sollte der Blick nach unten gerichtet sein und sich ein paar Zentimeter vor eurer Nase befinden. Die Augen sind offen, aber nicht starr; euer Blick ist weich.

Wir versuchen, den sensorischen Input so weit wie möglich zu reduzieren. Die Leute sagen: "Sollten wir nicht die Umgebung wahrnehmen?", aber das ist nicht unser Anliegen in dieser Praxis.

Wir versuchen nur, mit dem Geist zu arbeiten, und je mehr wir unseren Blick erheben, desto mehr werden wir abgelenkt sein. Es ist so, als hättet ihr ein Oberlicht, das den ganzen Raum erhellt, und plötzlich richtet ihr es direkt vor euch nach unten.

Ihr ignoriert absichtlich, was um euch herum vor sich geht. Ihr stellt das Pferd im Kopf auf eine kleinere Koppel.

## Atmung

Wenn wir Shamatha üben, werden wir mehr und mehr mit unserem Geist vertraut, und insbesondere lernen wir, die Bewegung des Geistes zu erkennen, die wir als Gedanken erleben.

Wir tun dies, indem wir ein Meditationsobjekt verwenden, um einen Kontrast oder Kontrapunkt zu dem zu setzen, was in unserem Geist geschieht. Sobald wir abschweifen und anfangen, über etwas nachzudenken, bringt uns das Gewahrsein des Meditationsobjekts wieder zurück.

Wir könnten einen Stein vor uns hinstellen und ihn benutzen, um unseren Geist zu fokussieren, aber den Atem als Meditationsobjekt zu benutzen ist besonders hilfreich, weil er uns entspannt.

Wenn ihr die Praxis beginnt, habt ihr ein Gefühl für euren Körper und ein Gefühl dafür, wo ihr seid, und dann beginnt ihr, den Atem wahrzunehmen. Das ganze Atemgefühl ist sehr wichtig.

Der Atem sollte natürlich nicht erzwungen sein; ihr atmet ganz natürlich. Der Atem geht ein und aus, ein und aus. Mit jedem Atemzug werdet ihr entspannter.

## Gedanken

Egal, welche Art von Gedanken auftaucht, ihr solltet euch sagen:

“Das mag ein wirklich wichtiges Thema in meinem Leben sein, aber jetzt ist nicht die Zeit, um darüber nachzudenken. Jetzt praktiziere ich Meditation.”

Es kommt darauf an, wie ehrlich wir sind, wie wahr wir uns selbst gegenüber sein können – während jeder Sitzung.

Jeder verliert sich manchmal in Gedanken. Ihr denkt vielleicht: *“Ich kann nicht glauben, dass ich mich in so etwas vertieft habe”*, aber versucht, es nicht zu persönlich zu nehmen. Versucht einfach, so unvoreingenommen wie möglich zu sein.

Der Geist wird wild sein und wir müssen das erkennen. Wir können uns nicht selbst unter Druck setzen. Wenn wir versuchen, völlig konzeptfrei zu sein, ohne jegliche Unbeständigkeit, wird das einfach nicht passieren.

Durch den Benennungsprozess sehen wir also einfach unsere Abschweifung. Wir bemerken, dass wir uns in Gedanken verloren haben, wir bezeichnen sie mental als “Denken” – behutsam und ohne zu urteilen – und wir kommen zurück zum Atem.

Wenn wir einen Gedanken haben – egal wie wild oder bizarr er sein mag – lassen wir ihn einfach los und kommen zurück zum Atem, kommen zurück zur Situation hier.

Egal, welcher Gedanke auftaucht, ihr solltet euch sagen:

“Das mag ein wirklich wichtiges Thema in meinem Leben sein, aber jetzt ist nicht die Zeit, um darüber nachzudenken. Jetzt praktiziere ich Meditation.”

Jede Meditationssitzung ist eine Entdeckungsreise zum Verständnis der grundlegenden Wahrheit dessen, was wir sind. Am Anfang besteht die wichtigste Lektion der Meditation darin, die Geschwindigkeit des Geistes zu erkennen.

Aber die Meditationstradition sagt, dass der Geist nicht so sein muss: Es wurde nur nicht mit ihm gearbeitet.

Worüber wir sprechen, ist sehr praktisch. Die Praxis der Achtsamkeitsmeditation ist einfach und völlig machbar.

Und weil wir mit dem Geist arbeiten, der das Leben direkt erfährt, tun wir allein dadurch, dass wir sitzen und nichts tun, schon eine ganze Menge.

Quellenangaben:

<https://www.mindful.org/>

<https://www.yogajournal.com/>

<http://dharmawisdom.org/>