



# Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

## Was ist Meditation?

Der erste Schritt im Buddhismus ist, die korrekte Sicht auf die Natur der Phänomene zu entwickeln; basierend auf dieser Sicht beginnen wir dann mit der Meditation. Die Sicht ist kein blinder Glaube, sondern beruht auf Erkenntnis und Weisheit. Haben wir die richtige Sichtweise einmal erlangt, dürfen wir es nicht nur bei der Theorie belassen, da sie sonst nicht die Kraft entwickeln kann, unsere negativen Geisteszustände aufzulösen. Wir müssen die Sicht tief in unserem Geist verankern, und dafür brauchen wir die Meditation.

Das tibetische Wort, das ich hierfür benutze ist *gom*. Es wird im Deutschen häufig mit „Meditation“ übersetzt, aber ich bin mir nicht sicher, was genau darunter verstanden wird. *Gom* bedeutet, sich durch Training an etwas zu gewöhnen und damit vertraut zu werden. Dies ist die genaue Übersetzung von *gom*. Ich weiß allerdings nicht, ob diese Bedeutung auch mit dem deutschen Wort Meditation verbunden ist.

Woran sollten wir uns also gewöhnen? Wir haben uns im Laufe unseres Lebens bereits an viele Dinge gewöhnt – vermittelt durch unsere Familie, Gesellschaft, Kultur oder Gesetze. Manche dieser Gewohnheiten sind hilfreich, andere hingegen schaden unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Um die unheilsamen Gewohnheiten abzulegen, müssen wir uns neue, heilsame Gewohnheiten antrainieren. Und genau das streben wir mithilfe der Meditation oder durch *gom* an.

Es gibt zum Beispiel Menschen, die alles negativ sehen: Der Ort, an dem sie sich befinden, ist nicht in Ordnung, das Wetter miserabel, die Blumen haben nicht die richtige Farbe und so weiter. Mit solchen Angewohnheiten wachsen wir auf. Um ihnen entgegenzuwirken, meditieren wir unter anderem über Gottheiten und Himmelsbereiche. So werden wir nach und nach nicht mehr nur die negativen Aspekte als erstes wahrnehmen, sondern auch die positiven.

Wenn wir darüber sprechen, dass wir durch unsere Meditation über Gottheiten spirituelle Errungenschaften erlangen (Sanskrit: *siddhis*), bedeutet dies nicht, dass irgendwelche Wunder geschehen. Vielmehr werden unheilsame Geisteszustände, die uns davon abhalten, glücklich und entspannt zu sein, durch heilsame Geisteshaltungen abgelöst.

Ich habe gehört, dass einige Psychologen Patienten, die normalerweise ihre Wut nicht zeigen, anweisen, ihre Wut auszudrücken, indem sie eine Puppe anschreien oder schlagen, die jene Person repräsentiert, auf die sie wütend sind. Dies kann auch eine Art sein, Gewohnheiten zu verändern, ich bin mir aber nicht sicher, ob sie hilfreich ist oder nicht. Was hier zumindest versucht wird, ist, eine Art des Handelns und Denkens durch eine gegensätzliche zu ersetzen. Dies ist ebenfalls gom.

*Gom* beinhaltet also nicht nur die klassische Meditation, sondern ist ein weiter gefasster Begriff ist. Im buddhistischen Zusammenhang bedeutet er, sich positive Geisteszustände anzugewöhnen und negative abzugewöhnen. Das können wir jederzeit tun, selbst wenn wir liegen, gehen, essen oder andere alltägliche Dinge tun.

Ob Wissenschaft, Medizin oder Psychologie – alle gehen davon aus, dass zu viel und einseitiges Denken einer der Hauptgründe für Unglücklichsein ist. Aus diesem Grund gibt es eine Meditation, während der wir üben, uns auf kein Objekt zu konzentrieren. Besonders in unserer modernen Gesellschaft, denke ich, wo Wettbewerb und Stress im Vordergrund stehen, ist diese Art der Meditation am hilfreichsten. Wenn uns diese Form jedoch am Anfang zu schwierig ist, können wir mit einer Meditation beginnen, bei der wir uns auf ein Objekt konzentrieren. Sie wird ‚einsgerichtete Meditation‘ genannt und hilft uns, die Macht, die unsere Emotionen über unseren allgemeinen Geisteszustand haben, abzuschwächen.

Normalerweise benutzen wir verschiedene Methoden der Ablenkung, um unangenehme Emotionen wie Wut oder Traurigkeit beiseitezuschieben. So schauen wir uns beispielsweise einen lustigen Film an, lassen uns massieren oder treiben Sport. Solange wir abgelenkt sind, schwächt sich das unangenehme Gefühl ab, doch wenn es anschließend wieder auftaucht, benötigen wir erneut äußere Hilfsmittel, um damit umzugehen. Durch Meditation lernen wir, unseren Geist so zu bändigen, dass wir mit jeder Emotion jederzeit umgehen können, ohne uns von ihr überwältigen zu lassen. Beide folglich –Meditation und Ablenkungstaktiken – zielen darauf ab, die Kraft der Emotionen und des Denkens zu verringern; aber nur durch die Meditation erlangen wir Kontrolle über unseren Geist und somit innere Freiheit. Deshalb ist *gom* im Sinne von Meditation ein Weg, den Geist zu stärken.

Nun möchte ich darüber sprechen, wie wir *gom* praktizieren können, und wie wir uns körperlich und geistig richtig verhalten. Bezogen auf die Meditation gibt es eine bestimmte Art, mit unserem Geist umzugehen und eine bestimmte Körperhaltung, die wir einnehmen. Ich spreche heute im Rahmen einer psychosomatischen Klinik, deshalb wissen bestimmt alle, was ich meine, wenn ich

von der starken Verbindung zwischen Körper und Geist spreche. Möchten wir geistige Probleme bearbeiten oder lösen, müssen wir den Körper miteinbeziehen und umgekehrt. Geht es uns gut und sind wir entspannt, gehen wir ganz automatisch aufrechter, lächeln und verschränken die

Hände auf dem Rücken. Fühlen wir uns aber deprimiert, beugen wir uns vor und haben einen ernsten Gesichtsausdruck. Dies ist ganz offensichtlich und liegt in der Natur unseres Körpers und unseres Geistes.

Im Buddhismus sagen wir, wenn unser Körper gerade und aufrecht ist, dann sind auch sämtliche Bahnen<sup>1</sup> in unserem Körper gerade ausgerichtet. Und wenn die Bahnen gerade und ausgerichtet sind, kann auch die innere Energie ungehindert fließen. Fließt die innere Energie ungehindert, dann funktioniert unser Geist richtig und ist hell und klar. Aus diesem Grund benötigen wir eine bestimmte Körperhaltung für die Meditation.

Wenn wir auf dem Boden sitzen, sollten die Beine im Schneidersitz überkreuzt werden oder in der Position eines vollen Lotus' sein, das heißt, die Füße auf den Oberschenkeln ruhen. Der Rücken sollte aufrecht, aber entspannt sein und nicht durchgedrückt, weil wir sonst schnell ermüden. Als Sitzunterlage ist ein zehn Zentimeter hohes Kissen am besten. Wenn es uns schwerfällt, auf dem Boden zu sitzen, können wir auch einen Stuhl benutzen, solange wir unseren Rücken gerade halten und die Beine nicht übereinanderschlagen, sondern parallel auf den Boden stellen. Eine Couch wäre zum Beispiel nicht geeignet, da wir Gefahr laufen, uns hineinfallen zu lassen.

Da wir im Alltag häufig die Schultern nach vorne ziehen und damit den Brustkorb nach innen, ist es gut, die Schultern zunächst durch weites Kreise der Armen zu dehnen. Danach lassen wir sie locker hängen, ohne jede Anspannung. Wir können uns dabei ein Zelt vorstellen, das in der Mitte nur eine Stange hat, an der der Zeltstoff befestigt ist und herabhängt. Auf vergleichbare Weise sollte unser Rückgrat gerade und der Rest des Körpers entspannt sein.

Wenn wir uns hinsetzen, sollten wir zunächst einige Sekunden lang in unseren Körper hineinspüren und versuchen wahrzunehmen, wo wir verspannt sind. Dann können wir uns entsprechend dehnen oder einzelne Muskeln bewusst entspannen. Unsere Hände legen wir anschließend entweder auf die Knie, oder wir nehmen die Meditationshaltung ein, indem wir die linke Hand über die rechte unterhalb des Bauchnabels legen, so dass sich die Daumen berühren. Nun sollte unser Geist nicht gleich anfangen, aufgeregt zu denken: „*Oh, jetzt meditiere ich!*“ Stattdessen sollten wir tief durchatmen und uns entspannen. So beruhigt sich der Geist ganz von selbst. Wenn wir auf einem Berg sind oder an einem Ort, von dem aus wir in die Ferne blicken können, können wir gradeaus schauen. Wenn wir uns aber in einem Raum mit vielen Leuten befinden wie jetzt, sollten wir unseren Blick senken.

Nun komme ich zur rechten Geisteshaltung. Der wichtigste Punkt hier ist, alle Gedanken, die sich mit den drei Zeiten – also Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – beschäftigen, zu stoppen.

---

<sup>1</sup> Hier sind Blutbahnen, das Nervensystem und subtile Energiebahnen gemeint

Konzentrieren wir uns auf ein Objekt, sollten wir alle Gedanken, die sich mit diesem Objekt in den drei Zeiten beschäftigen, unterbinden. Benutzen wir kein Objekt für unsere Meditation, sollten wir ganz allgemein jedweden Gedanken in Bezug auf die drei Zeiten anhalten.

Unser Geist verhält sich normalerweise auf folgende Weise: Entweder erinnern wir uns an vergangene Ereignisse, oder wir machen Pläne für die Zukunft. Die dritte Variante ist, uns mit der Gegenwart zu beschäftigen und diese zu bewerten. Zum Beispiel überlegen wir uns, was gut oder schlecht ist, was wir mögen oder nicht mögen und so weiter. Aus diesem Grund sollten wir uns während der Meditation nicht an Vergangenes erinnern, keine Pläne für die Zukunft machen und den gegenwärtigen Moment nicht beurteilen. Am Besten ist es, die Vergangenheit als Geschichte zu betrachten, die Zukunft als ein Mysterium und die Gegenwart als ein Geschenk. Inwiefern wir die Gegenwart als Geschenk annehmen, hängt davon ab, wie wertend wir mit ihr umgehen. Denken wir dauernd: *„oh, das klappt nicht; dies ist nicht in Ordnung; damit bin ich nicht einverstanden“*, kann die Gegenwart nie zu einem Geschenk werden, sondern sie verwandelt sich in Gift.

Wenn wir ein Objekt benötigen, auf das wir uns während der Meditation konzentrieren können, so ist – für Buddhisten – eine Buddhastatue am geeignetsten, da sie eine friedliche und freundliche Ausstrahlung hat. Sollten wir einer anderen Religion angehören, können wir eine entsprechende Figur oder das Bild eines Heiligen beziehungsweise einer Gottheit verwenden, solange der Ausdruck des Objektes friedlich und beruhigend ist. Wer nicht religiös ist, kann eine Blume, eine Kerze oder etwas anderes nehmen, was inspirierend und beruhigend wirkt. Das Objekt sollte ungefähr die Größe einer Handbreite haben, damit wir es mit einem Blick gut erfassen können, ohne hoch- und runterschauen zu müssen.

Meditieren wir ohne Objekt, lassen wir den Geist einfach ruhen, ohne uns mit den Gedanken zu beschäftigen.

Am Anfang sollte man viele kurze Sitzungen abhalten. Möchten wir zum Beispiel eine halbe Stunde meditieren, sollten wir nicht versuchen, die gesamte Zeit ruhig zu sitzen, sondern erst fünf Minuten meditieren, dann kurz für ein, zwei Minuten pausieren, danach wieder fünf Minuten meditieren und so weiter. Die großen Meditationsmeister machten zwischen den Sitzungen auch Yogaübungen, um den Körper zu lockern und zu erfrischen. Mit der Zeit wird sich unser Körper immer besser an das Sitzen gewöhnen, und unser Geist wird stabiler, so dass wir nach und nach länger an einem Stück meditieren können.

Das Wichtigste ist, den Geist zu entspannen. Im Allgemeinen ist es notwendig zu denken, doch während der Meditation versuchen wir, unseren Geist friedlich ruhen zu lassen. Dadurch hört natürlich das Denken nicht automatisch auf, und auch wenn wir etwas mehr Ruhe empfinden, tauchen doch immer wieder Gedanken auf.

Deshalb gibt es drei Arten, den Geist zu zähmen: 1) auf sanfte Weise, 2) zornvoll und 3) friedlich.

Sind wir zu streng mit uns und versuchen, mit Gewalt die Gedanken zu unterdrücken, müssen wir uns sehr anstrengen und laufen Gefahr, doch keinen Erfolg zu haben. Wir könnten enttäuscht sein und glauben, wir seien nicht fähig zu meditieren. Deshalb ist es wichtig, den Geist ganz grundlegend zu entspannen und nicht ärgerlich mit uns selbst zu werden: *„Ach, da ist noch ein Gedanke! Wie schrecklich, jetzt bin ich wieder abgelenkt!“* Sind wir zu streng, können wir sogar mentale Probleme hervorrufen. Deshalb sollten wir mit uns so geduldig und sanft wie möglich

umgehen und einfach bei jedem Gedanken, der auftaucht, erneut den Geist auf das Meditationsobjekt lenken oder den Gedanken einfach nicht weiter verfolgen. Zuweilen kann es hilfreich sein, seine Gedanken wie einen Film zu betrachten: Denken wir zum Beispiel an das morgige Abendessen, sollten wir diesen Gedanken wahrnehmen und ihm eine Weile folgen. Wo werde ich das Essen einkaufen? Was für Zutaten brauche ich? Was mache ich, wenn ich vom Einkaufen zurückkehre? Nach einiger Zeit richtet sich der Geist ganz von selbst wieder auf das Objekt, oder er entspannt sich, ohne weiterzudenken. Das ist wie bei einem Hund, den man erst an einer kurzen Leine führt und ihn dann frei laufen lässt. Zunächst wird er wild herumtoben, aber nach einiger Zeit kommt er entspannt zu uns zurück.

Wenn wir den Geist ruhen lassen, sollte er in seinem natürlichen Zustand verweilen, ohne Manipulation. Das bedeutet auch, sich nicht mit Dingen zu beschäftigen wie: *„Oh, ich muss so und so sitzen, und ich darf an gar nichts denken!“* Auch das bringt den Geist in Bewegung. Das ist wie bei einem Glas mit schmutzigem Wasser; versuchen, wir, es zu reinigen, indem wir es schütteln, wirbeln wir natürlich auch den Schmutz weiter im Wasser auf. Lassen wir das Wasser hingegen in Ruhe, setzt sich der Schmutz ganz von alleine ab, und das Wasser wird klar.

*Heinrich-Heine-Klinik, Potsdam, 03.12.13  
Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann  
Redigiert von Michaela Perkounigg*