



# Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

## Yoga im Buddhismus

*Vortrag im 3-Klang-Studio, Buckenhof-Erlangen, 1. November 2011*

Das Thema *Yoga im Buddhismus* möchte ich anhand von vier Punkten vorstellen:

1. Die Geschichte
2. Die Bedeutung
3. Die verschiedenen Arten der yogischen Übungen
4. Die Art zu praktizieren

### **1. Die Geschichte des Yoga im Buddhismus**

Es gibt Belege, dass Buddha Shakyamuni selbst Yoga praktizierte und darüber lehrte, so dass Yoga traditionell Teil der buddhistischen Lehren ist.

Nach seiner Ordination verbrachte der Buddha sechs Jahre an einem Fluss namens Narensana, nahe Bodhgaya. Dort praktizierte er eine Form der yogischen Askese, bei der er sich lediglich von einem Reiskorn und einem Tropfen Wasser pro Tag ernährte. Manche könnten nun einwenden, dies sei nicht wirklich Yoga, da weder Arme noch Beine bewegt würden. Im nächsten Punkt werde ich etwas näher darauf eingehen.

Buddha konzentrierte sich zu jener Zeit auf das Geistetraining, zu dem er bei verschiedenen Lehrern Unterweisungen erhielt. Gleichzeitig übte er sich in der Meditation des ruhigen Verweilens und der klaren Einsicht. Dadurch erkannte er schließlich die wahre Natur der Phänomene, deren inhärente Leerheit und wie sie durch abhängiges Entstehen in Erscheinung treten. Nachdem er Erleuchtung erlangt hatte, begann er zu lehren

und dreimal das Dharma-Rad zu drehen, wie es heißt. Hierbei gab er auch Erklärungen zur yogischen Praxis.

Es sind zwei Arten der Lehren Buddhas überliefert: die Sutra<sup>1</sup> - und die Tantra<sup>2</sup>-Lehren. In den Sutren wird beispielsweise beschrieben, auf welche Weise der Atem als Unterstützung für die Meditation des ruhigen Verweilens eingesetzt werden kann, was auch als eine Form des Yoga gilt. Diese Atemübungen werden im Sanskrit *Pranayama* genannt und innerhalb des Buddhismus von den Hörern (Shravakas), den selbst-erkennenden Buddhas sowie von den Bodhisattvas praktiziert.

Innerhalb des geheimen Mantrayana, den Tantra-Lehren Buddhas, sprechen wir von drei Ebenen der Yoga-Praxis: *Mahayoga*, *Anuyoga* und *Atiyoga*. Hier ist das Wort *Yoga* bereits im Namen integriert. Im *Mahayoga* stehen insbesondere die Atemübungen und deren Verbindung mit dem inneren Wind bzw. den inneren Energien sowie die Übungen der inneren Bahnen im Vordergrund; im *Anuyoga* liegt der Schwerpunkt auf den Übungen der inneren Essenz-Tropfen, und im *Atiyoga*, auch *Dzogchen* genannt, geht es vor allem darum – basierend auf der Atempraxis und den Übungen zu den inneren Bahnen – unsere ursprüngliche Weisheit zum Vorschein zu bringen.

All diese verschiedenen Arten der Yoga-Praxis wurden von Buddha deshalb gelehrt, um auf die unterschiedlichen Voraussetzungen und Beschaffenheiten der einzelnen Schüler einzugehen und für jeden einen geeigneten Weg aufzuzeigen. Longchenpa (Longchen Rabjam) sagte einmal, dass die yogischen Übungen immer Teil der buddhistischen Meditationspraxis gewesen seien, beginnend mit den Atemübungen der Sutra-Lehren bis hin zu den höchsten tantrischen Lehren.

In Tibet wurden die Yoga-Lehren von Padmasambhava verbreitet. Dies geschah unter anderem dadurch, dass er einige der Lehrtexte versteckte (als sogenannte Termas), die zum Teil erst Jahrhunderte später von großen Meditationsmeistern wieder entdeckt wurden.

Die Belehrungen des Namchö-Zyklus wurden von dem Tertön (Schatzfinder) Tulku Mingyur Dordsche (1645–1667) gefunden. Dessen erster Schüler war Karma Chakme, der seinerseits der Lehrer Mingyur Dordsches war. Die beiden verfassten dann gemeinsam einen Kommentar zum Namchö-Zyklus, aus dem ich wiederum lehre und der die Grundlage meiner Yoga-Belehrungen bildet. Im Namchö-Zyklus gibt es mehr als 100 Übungen, die von Tulku Mingyur Dordsche bis hin zu Penor Rinpoche in einer ununterbrochenen Übertragungslinie weitergegeben wurden. Ich selbst habe die Übungen bei Penor Rinpoche während einer ein-monatigen Klausur gelernt und die dazugehörigen Erklärungen mehrere Male erhalten.

Wenn ich an meine eigene Praxis denke, muss ich gestehen, dass ich sie manchmal gemacht, manchmal aber auch nicht gemacht habe. Ich bin ein eher fauler Praktizierender, und trotz meiner Faulheit hat mir diese Praxis viel gebracht: Während meines Studiums zum Beispiel war mein Körper sehr angespannt und verkrampft durch das stundenlange

---

<sup>1</sup> Die Diskurse, die der Buddha hielt.

<sup>2</sup> Buddhistische Lehren, die den Schüler schnell und ohne Mühe zur Buddhaschaft leiten sollen, insbesondere durch Transformation unreiner in reine Wahrnehmungen.

Sitzen über den Büchern. Diese Verspannungen haben sich dank der Übungen enorm verbessert. Wer also wirklich regelmäßig und mit mehr Elan als ich übt, kann sicherlich noch größeren Nutzen daraus ziehen.

## **2. Die Bedeutung von Yoga**

Das Wort ‚Yoga‘ kommt aus dem Sanskrit und wurde ins Tibetische mit ‚Nalschor‘ übersetzt. ‚Nal‘ ist Teil des Wortes ‚Nalma‘ und bedeutet ‚*wahr*‘, ‚*echt*‘, ‚*eigentlich*‘; es bezieht sich hier auf die wahre Natur der Phänomene. Jede philosophische Sichtweise hat ja ihre eigenen Erklärungen, was die wahre Natur der Dinge betrifft. Die buddhistische Sichtweise ist, dass alle Erscheinungen in gegenseitiger Abhängigkeit entstehen, das heißt abhängig sind von bestimmten Ursachen und Umständen. In ihrer Essenz jedoch sind sie ‚*leer*‘, das heißt *frei* von einer inhärenten Existenz.

Das Wort ‚Schor‘ kann mit ‚*ankommen*‘ oder ‚*erreichen*‘ übersetzt werden. In Verbindung mit ‚Nal‘ bedeutet es, dass die Erkenntnis der Natur der Phänomene erlangt wurde. Um dies zu erreichen, praktiziert man die Übungen der inneren Kanäle und des inneren Windes. Mittels der Methoden des inneren Windes gewinnt man also Einsicht in die Natur des Geistes, und kann in Ruhe darin verweilen. Dies wird Shamatha-Meditation genannt. ‚Nalschor‘ bedeutet also die Erkenntnis der Natur der Phänomene und des Geistes sowie das Verweilen darin.

Diese Erklärung des Wortes unterscheidet sich sehr von dem, was wir normalerweise unter ‚Yoga‘ verstehen. Heutzutage bezeichnen wir nur die Körperübungen, die Atemübungen und die Übungen mit den inneren Essenz-Tropfen als Yoga. Doch eigentlich sind dies Methoden der Vorbereitung, um schließlich ‚Yoga‘ beziehungsweise Nalschor zu erfahren. Praktizieren wir nur diese drei, ist es aber auch in Ordnung, da sie ja die Grundlage des eigentlichen Yoga bilden und als Voraussetzung sorgfältig eingeübt werden müssen.

## **3. Die verschiedenen Arten der yogischen Übungen**

Es gibt vier Ebenen bezogen auf die Körper-Geist-Beziehung, die im Tibetischen *Tsa*, *Lung*, *Tigle* und *Sem* beziehungsweise *Yesche* genannt werden. (1) *Tsa* bezeichnet die inneren Bahnen, (2) *Lung* den inneren Wind oder die Energie, (3) *Tigle* die inneren Essenz-Tropfen und (4) *Sem* den gewöhnlichen, konzeptuellen Geist beziehungsweise *Yesche* die ursprüngliche Weisheit. Alle vier Ebenen sind aufs Engste miteinander verbunden. Die Urweisheit ist letztendlich das, was wir durch die yogischen Übungen zum Vorschein zu bringen versuchen, indem wir den Zustand der inneren Bahnen, der inneren Energie und der inneren Essenz-Tropfen verändern und damit unseren groben, sich auf Konzepte stützenden Geist, *Sem*, auflösen.

Wir können die ursprüngliche Weisheit wie die abgespeicherten Informationen auf der Festplatte eines Computers betrachten, die wir auf dem Bildschirm erscheinen lassen wollen: Hierzu brauchen wir eine Tastatur, eine Maus und so fort. Ein Weg, die ursprüngliche Weisheit sozusagen auf dem Bildschirm erscheinen zu lassen, ist, in bestimmter Weise auf verschiedene Stellen unseres Körpers zu drücken und so die inneren

Kanäle zu aktivieren – vergleichbar dem Stromkabel eines Computers. Mit der Aktivierung des Kabels werden Partikelchen, die inneren Essenz-Tropfen, *Tigle*, in Bewegung gesetzt. Die Elektrizität, die diese Partikel in Bewegung versetzt, kann mit der inneren Energie, *Lung*, verglichen werden. Der Geist nun, *Yesche*, entspricht dem Monitor. Erscheinen schließlich die Partikel auf dem Bildschirm, weil sie elektrisch durch das Kabel von der Festplatte dorthin gebracht wurden, ist dies analog der Urweisheit, die über die inneren Bahnen anhand der inneren Energie in Form der inneren Essenz-Tropfen in unserem Geist hervortritt. Alle unsere Qualitäten treten so in Erscheinung.

Ein anderes Beispiel, diesen Vorgang zu beschreiben, ist die Bestellung eines Getreidefeldes: Das Wichtigste sind dabei die Samen und das Feld. Damit die Samen aber wachsen können, braucht man Wasser, und damit dieses zum Feld und zu den Samen gelangen kann, benötigen wir Bewässerungskanäle. Diese Kanäle können wir mit unseren inneren Bahnen, *Tsa*, vergleichen. Mit Hilfe von Energie wird dann das Wasser zum Fließen gebracht und erreicht schließlich die Samen. Diese Energie entspricht unserem inneren Wind, *Lung*, und das Wasser unseren inneren Essenz-Tropfen, *Tigle*. Jetzt kann das Getreide zum Vorschein kommen, was unserer ursprünglichen Weisheit entspricht. Unser gesamter Körper ist also wie das Feld, das durchzogen ist von den inneren Bahnen. Bewegen wir unseren Körper auf eine bestimmte Weise, werden die Bahnen geschmeidig und die Verknotungen gelöst, die unter anderem negative Gedanken erzeugen. Deshalb sind die Körperübungen so wichtig.

Die Organe in unserem Körper – Lunge, Leber, Nieren und so weiter – sind allesamt verbunden über unsere Blutgefäße. Wenn auch nur eines dieser Gefäße verstopft ist, fließt weniger Blut hindurch, und der Blutdruck steigt. Dadurch fließt auch die Energie nicht mehr frei durch den Körper, so dass die inneren Essenz-Tropfen ebenfalls nicht mehr richtig zirkulieren können. Ein Anzeichen hierfür ist, wenn unsere Haut fahl wird.

Die enge Verbindung als nächstes zwischen unserem Geist und unserem Atem können wir erkennen, wenn sich zum Beispiel unsere Atmung verändert, sobald wir Angst haben oder aufgeregt sind, und mit einem Mal schneller oder flacher wird.

In der buddhistischen Tradition wird in Verbindung mit Yoga als erstes über die körperlichen Gegebenheiten gesprochen und dann über die entsprechenden Übungen. Einige dieser Übungen werden geheim gehalten und erst an Schüler weitergegeben, wenn diese die vorbereitenden Meditationspraktiken abgeschlossen haben, andere dürfen öffentlich erklärt werden. Deshalb werde ich nur über letztere sprechen.

Bezogen auf den Körper gehen wir von drei subtilen Hauptenergiebahnen bzw. Energiekanälen sowie von fünf Chakren<sup>3</sup> aus. Es gibt einen mittleren, einen rechten und einen linken Energiekanal, die *Uma* (Mitte), *Roma* und *Kyangma* genannt werden. Bei den Männern spricht man vom linken Kanal als *Kyangma* und vom rechten als *Roma*; bei den Frauen wird der linke Energiekanal als *Roma* und der rechte als *Kyangma* bezeichnet. Über den mittleren Kanal erlangen wir die Erkenntnis der Natur der Phänomene und des Geistes, worüber die eigentliche Bedeutung von Yoga oder Nalschor zum Vorschein tritt.

---

<sup>3</sup> Energie-Zentren, die in Form von Rädern visualisiert werden.

Roma ist der Kanal, durch den die weißen inneren Essenz-Tropfen des Vaters fließen, Kyangma derjenige, durch den die roten inneren Essenz-Tropfen der Mutter strömen.

Würden wir versuchen, die Chakren und Kanäle im Körper durch Röntgenaufnahmen oder Operationen ausfindig zu machen, würden wir nichts Substantielles finden. Wir können uns diese subtilen Bereiche deshalb wie Regenbogenfarben vorstellen, die auf einer Wiese erscheinen, wenn die Sonne darauf scheint, nachdem es geregnet hat. Es sind Energien unseres Körpers, die zwar in Erscheinung treten, sich aber nicht materiell erfassen lassen.

*Chakra* ist Sanskrit und bedeutet ‚Rad‘. Die fünf Chakren befinden sich an der Stirn, der Kehle, auf Herzhöhe, am Nabel und an dem geheimen Ort der weiblichen beziehungsweise männlichen Geschlechtsteile. Das heißt natürlich nicht, dass sich dort wirkliche Räder befinden, ihre Erscheinungsform ist vielmehr vergleichbar derjenigen unserer Energiebahnen. Während unserer Praxis visualisieren wir an diesen Stellen Keimsilben und nutzen sie bei den körperlichen Übungen, da es besondere subtile Bereiche sind, an denen es häufig zu Verknotungen der Kanäle kommt. Wenn wir versuchen, diese Verknotungen zu lösen, können wir damit auch unsere negativen Geisteszustände auflösen. In den alten Zeiten wurden Räder von Königen als Waffen genutzt, um die Feinde zu überrollen und darüber zu bezwingen. Deshalb hat man dieses Wort für die Energiezentren gewählt, aber es hat konkret nichts mit den eigentlichen Gegebenheiten unseres Körpers zu tun. Ein weiterer Grund, diese Energiebereiche als ‚Räder‘ zu bezeichnen ist, dass Räder klassischerweise Speichen haben, was in der Übertragung bedeutet, dass alle Energiebahnen an diese fünf Punkte im Körper angebunden sind und mittels der Übungen ebenfalls bereinigt sowie deren Verknotungen gelöst werden. Dies führt als nächstes dazu, die fünf negativen Emotionen, Ärger, Anhaftung, Eifersucht, Stolz und Unwissenheit, aufzugeben und die entsprechend positiven Geisteszustände zu vermehren.

Nun kommen wir zu *Lung* oder dem inneren Wind, worunter wir generell Bewegung verstehen. Es gibt einen äußeren, inneren und einen geheimen Wind.

Der äußere Wind hat zwei Unterteilungen: den ‚größeren‘ äußeren Wind und den ‚kleineren‘ äußeren Wind. Der ‚größere‘ äußere Wind entspricht unserem Atem; ein gesunder Mensch atmet zirka 21.600mal pro Tag. Der ‚kleinere‘ äußere Wind verändert sich mit jedem der 84.000 möglichen Geisteszustände und mit jedem Gedanken, den wir haben. Sehen wir eine Butterlampe, denken wir Butterlampe; sehen wir etwas Weißes oder Grünes uns so fort, denken wir ‚weiß‘, ‚grün‘ und so fort. Mit jedem Gedanken entsteht eine Bewegung, die sich von einem zum anderen unendlich aneinanderreihet. Es gibt Maschinen, glaube ich, die diese Bewegungen messen können, wie Detektoren, die anhand physiologischer Veränderungen erkennen sollen, ob jemand lügt oder nicht.

Der innere Wind läßt sich in fünf verschiedene, innere Winde differenzieren:

Der erste ist der *Wind der Lebenskraft* und mit der Energie des Herzens verbunden; er hält uns am Leben. Gerät er aus der Balance, werden wir nervös, und wir beginnen, sehr schnell und flach zu atmen. Je unausgeglichener dieser Wind, desto größer die Gefahr, geistesverwirrt oder verrückt zu werden.

Der zweite ist der *alles durchdringende Wind*, der durch sämtliche Gliedmaßen und Kanäle im Körper fließt. Er bewirkt, dass zum Beispiel das Blut bis in die Daumenspitzen transportiert werden kann.

Der dritte Wind ist der *Wind, der die Wärme im Körper ausgleicht*, so dass die Temperatur nicht zu sehr ansteigt oder abfällt. Er lässt uns auch das Essen verdauen.

Der vierte Wind ist der *aufsteigende Wind* und für das Schlucken und Atmen verantwortlich.

Der fünfte Wind ist der *herabfließende Wind* und zuständig für sämtliche Ausscheidungen.

Der geheime Wind verkörpert die fünf Urweisheiten: 1) die Weisheit der Realität oder der Natur der Phänomene; 2) die Spiegelgleiche Weisheit; 3) die Weisheit der Gleichwertigkeit; 4) die alles unterscheidende Weisheit und 5) die alles vollbringende Weisheit. Leider ist hier nicht der Platz, sie alle im Detail zu erklären.

So kommen wir zu den inneren Essenz-Tropfen, den *Tigle*. Hier werden die weißen Essenz-Tropfen des Vaters und die roten der Mutter unterschieden.

Mittels der oben beschriebenen Winde in den Kanälen und in Verbindung mit den Essenz-Tropfen durchdringt unser Geist oder Bewusstsein unseren Körper. Trainieren wir also unseren Körper so, dass Wind, Bahnen und Essenz-Tropfen vollkommen ausgerichtet sind, können die groben Gedanken unseres Bewusstseins unterbunden und die seit jeher innewohnende ursprüngliche Weisheit hervorgebracht werden. Diese Urweisheit erkennt die Natur aller Phänomene, so wie sie sind, sowie die Natur unseres Geistes. Das ist, was wir als das eigentliche Yoga oder als *Nalschor* bezeichnen.

Die Energiebahnen unseres Körpers werden auch als der Ort des Verweilens bezeichnet, da hier unser Bewusstsein sowie die Urweisheit ruhen und eine gemeinsame Basis bilden. Da die ursprüngliche Weisheit durch die Veränderungen des inneren Windes zum Vorschein gebracht wird, sprechen wir von dem veränderbaren, inneren Wind. Und auf diesem inneren Wind nun bewegen sich die Essenz-Tropfen und verteilen sich über den gesamten Körper; wir sagen dazu die ‚angeordneten (arrangierten) Essenz-Tropfen‘.

#### **4. Die Art zu Praktizieren**

Zum Abschluss möchte ich eine kurze Zusammenfassung der Praxis vorstellen: Um die Kanäle reinigen und ausrichten zu können, sind die körperlichen Übungen am wichtigsten. Dazu müssen wir als erstes unsere Gelenke geschmeidig machen und die Muskeln dehnen. Denn wenn Gelenke und Muskeln nicht geschmeidig sind, können alle nachfolgenden Übungen für den Körper recht schwierig und anstrengend werden. Das Wichtigste ist in jedem Fall die Flexibilität; der Muskelaufbau steht dabei nicht im Vordergrund.

Anschließend reinigen wir die drei beschriebenen Energiebahnen und die Chakren. Dies geschieht mit Hilfe jener Übungen, bei denen wir springen und den Körper heftiger bewegen. Hierbei ist es vor allem wichtig, langfristig und mit Bedacht zu üben. Dann können wir uns täglich verbessern.

Derzeit gibt es zunehmend Yogaprogramme im Fernsehen, die uns glauben machen, wir wären in der Lage, die dargestellten Übungen genauso auszuführen. Das ist jedoch oft nicht der Fall. Denn in diesen Aufzeichnungen werden die Übungen meist nicht genau beschrieben, und das Ziel ist ja eigentlich auch nicht, uns nur körperlich fit zu halten. Wird dort zum Beispiel gezeigt, wie man die Beine hinter dem Kopf verschränkt, sind dieser Ausführung mit Sicherheit vorbereitende Übungen vorausgegangen, die das trainierten. Doch können diese aus Zeitgründen im Fernsehen nicht gezeigt werden. Und so entsteht leicht ein falscher Eindruck.

Die körperlichen Übungen zur Harmonisierung der Energiekanäle werden mit dem Atem kombiniert. Hierbei gibt es drei Phasen: das Einatmen, das Halten des Atems in der Körpermitte und das Ausatmen. Wenn wir Einatmen und den Wind im Körper ausbreiten lassen, sollten wir dies langsam tun, so als ob wir einen Bogen spannten. Dann halten wir den Atem an. Atmen wir zu schnell ein, kann das zu Problemen mit dem *Wind der Lebenskraft* führen, und wir beginnen, uns Sorgen zu machen oder Ängste zu entwickeln. Aus diesem Grund sollten Anfänger unbedingt den Atem in der Bauchregion halten und nicht weiter oben. Halten wir zum Beispiel den Atem im Bereich unterhalb der Kehle, geschieht es leicht, dass uns bereits während der Übungen die Luft entweicht, was wir jedoch vermeiden sollten. Am Ende der Übungen atmen wir wieder langsam aus, so als ob wir mit einer Nadel in einen Ballon stechen und die Luft gleichmäßig entweichen lassen. Während der Übungen meditieren wir mithilfe von Visualisierungen.