



Jens Nagles

## Meditieren, aber wie?

### Die Meditationspraxis im tibetischen Buddhismus

Im tibetischen Buddhismus wird eine Meditationspraxis geübt, die verschiedene Techniken wie Analyse und Konzentration miteinander verbindet.

Oliver Petersen erklärt den Aufbau einer Meditationssitzung, einschließlich der Vorbereitungen, denn diese spielen eine große Rolle für die Qualität der Übung.

von Oliver Petersen

**M**editieren, um glücklich zu sein – das wollen die meisten Menschen im Westen, die sich östlichen Traditionen zuwenden. Über Glück und Leiden entscheidet nach den Lehren des Buddha hauptsächlich der Geisteszustand. Wie wir unsere Erfahrungen interpretieren, welche Absichten wir haben und welche Emotionen bei uns vorherrschen, prägt die Qualität unseres Lebens, unseres Handelns und unserer Beziehungen.

Heilsame, von Mitgefühl geprägte Einstellungen führen zu Glück, während unheilsame, destruktive Ausrichtungen Schwierigkeiten bringen. Doch darauf achten wir in unserer Kultur zu wenig. Den größten Teil des Tages verbringen wir damit, die äußere Welt so zu gestalten, dass sie uns angenehm ist. Die vielen Geschäftigkeiten und Reize belasten uns aber nur noch weiter. Wenn wir nur einen kleinen Teil des Tages darauf verwendeten, den Geist positiv auszurichten, hätte unser Leben eine andere Qualität.

Überlassen wir den Geist sich selbst, sind wir nicht frei. Diese Situation können wir ändern, denn der Geist mit seinen Gedanken und Emotionen ist in einem ständigen Wandel begriffen. Er ist formbar und in der Meditation können wir ihn gezielt an heilsame Zustände gewöhnen. Das tibetische Wort für die Meditation heißt „gom“, was soviel bedeutet wie „sich mit etwas vertraut machen“.

#### My home is my temple

Im tibetischen Buddhismus werden sechs Vorbereitungen zur Meditation gelehrt. Sie helfen uns, günstige Bedingungen für die Praxis zu schaffen. An erster Stelle steht die Wahl eines geeigneten Ortes, eines Meditationsplatzes. Will man nach innen gehen, wählt man eine ruhige Umgebung. Laute Töne sind ein Hindernis für die



## Die optimale Meditationshaltung

Geist und Körper sind miteinander verbunden. Während der Meditation ist es daher wichtig, den Körper in eine Position zu bringen, welche die geistige Arbeit fördert. Als perfekte Sitzhaltung gilt die „Haltung des Buddha Vairocana mit sieben Merkmalen“:

1. Die Augen sind weder weit geöffnet noch geschlossen. Man blickt längs der Nase nach unten.
2. Der Kopf neigt sich leicht nach vorn wie eine volle Ähre auf einem geraden Halm. Nase und Nabel befinden sich auf einer Linie.
3. Zähne und Lippen werden nicht aufeinander gepresst. Die Zungenspitze berührt leicht den Gaumen. Dadurch wird häufiges Schlucken verhindert.
4. Die Schultern sind entspannt, gerade und auf gleicher Höhe.
5. Der Rücken ist gerade, der Körper wird nicht zu weit nach vorn oder hinten gebeugt.
6. Die Hände ruhen ineinandergelegt mit den Handflächen nach oben im Schoß unterhalb des Nabels. Die Daumenspitzen berühren sich und bilden ein Dreieck.
7. Die Beine sind zur vollen oder halben Diamanthalung gekreuzt. Bei der halben Diamanthalung, die leichter einzunehmen ist, liegt der linke Fuß auf dem Boden unter dem rechten Bein und der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel.

Konzentration. Schon vor dem Beginn einer Sitzung sollte man deshalb den Mitmenschen vermitteln, dass man für eine gewisse Zeit ungestört sein möchte.

Damit die Meditation Früchte trägt, muss sie regelmäßig geübt werden. „My home is my temple“ könnte man sagen. Wie beim Fitness-Training oder Yoga kommt es darauf an, in einem Rhythmus zu üben. Wenn bestimmte Tätigkeiten immer wieder an dem gleichen Ort zur gleichen Zeit ausgeführt werden, stellt sich der Organismus darauf ein und das erleichtert die Wiederaufnahme der Übung. Am besten ist es, die Meditation am Morgen zu üben, wenn der Geist vom Schlaf erholt und noch nicht mit Informationen angefüllt ist. So kann man auch eine gute Motivation für die Aktivitäten in Beruf und Familie hervorbringen, die den Tageslauf sehr positiv beeinflussen wird.

Den Ort unserer Meditationspraxis können wir mit einem kleinen Altar ausstatten. Als Buddhisten arrangieren wir Symbole für Buddhas Körper, Rede und Geist wie etwa eine Statue, Schriften und Bilder von Lehrern und Meditationsgottheiten. Im Zentrum steht Buddha Śākyamuni, der Lehrer aller Buddhisten. Weiter können wir Opfergaben aufstellen: Wasserschalen füllen, Lichter und Räucherwerk anzünden, Blumen und Kekse darbringen.

Natürlich braucht der Buddha diese Gaben nicht. Es bildet für uns selbst einen guten Umstand, ihm etwas dar-

zubringen, ähnlich wie es uns eine Ehre wäre, einer besonderen Persönlichkeit einmal Blumen überreichen zu können. Gut ist es auch, auf Sauberkeit zu achten. So kann man den Altar ein wenig entstauben, bevor man sich niedersetzt.

Die Körperhaltung bei der Meditation hat einen Einfluss auf die Aktivitäten des Geistes. Denn, wie es im buddhistischen Tantra erklärt wird, der Geist wird von der so genannten Windenergie getragen, die in feinstofflichen Kanälen den gesamten Körper durchzieht. Vom Aspekt der Bewegung her nennen wir es Wind, vom Aspekt der Erkenntnis her ist es der Geist. Diese beiden bilden eine Einheit. Die traditionelle Sitzhaltung (siehe Abbildung) fördert den Energiefluss und damit auch die Klarheit des Geistes:

Die Wirbelsäule wird aufrecht gehalten. Es ist nicht nötig, die Beine zu verschränken. Im Schneidersitz oder sogar auf einem Stuhl sitzend kann man bereits eine gute Erdung erfahren. Unter das Gesäß legt man ein Kissen. Die Hände werden im Schoß zusammengelegt und die Schultern sind entspannt. Wir können die Augen schließen, wenn wir dadurch nicht schläfrig werden, oder sie halb geöffnet vor uns auf den Boden richten, ohne etwas zu betrachten.

Wenn wir einem Bekenntnis folgen, ist es kraftvoll, sich das Objekt des Vertrauens im Raum vor sich als lebendig anwesend vorzustellen. Während der gesamten Meditation kann man sich etwa den Buddha als eine Art Zeugen bewusst halten und sich so unterstützt fühlen. In der tibetischen Tradition wird zur Einstimmung in die Meditation ein Gebet gesprochen wie das „Gebet der Sieben Zweige“. Am Anfang steht die Zufluchtnahme. Die Essenz der buddhistischen Zufluchtnahme ist, sich bewusst zu machen, dass die Schulung des Geistes die wichtigste Hilfe im Leben darstellt und der Geist ganz befreit werden kann.

Dann entwickeln wir die Gedanken des Erleuchtungsgeistes, das ist das Streben nach Erleuchtung zum Wohle der anderen. Auf diese Weise richten wir unsere Bemühungen so aus, dass sie nicht nur uns selbst dienen, sondern einen weit reichenden Nutzen für viele Lebewesen haben. Da der tibetische Buddhismus zum



Mahāyāna gehört, wird auf die Entwicklung dieser altruistischen Haltung großen Wert gelegt. Die Essenz des Erleuchtungsgeistes ist Mitgefühl, also der Wunsch nach Leidfreiheit für die Wesen. Es ist die beste Motivation für alle Handlungen.

Dann wird der Buddha angerufen und als „Verdienstfeld“ verehrt, gegenüber dem wir Heilsames ansammeln können. Es folgt die Rezitation des Gebets der „Sieben Zweige“: Huldigungen, Darbringungen von Opfergaben, das Bekennen von Verfehlungen, das Erfreuen am Heilsamen, das Erbitten von Unterweisungen, das Ersuchen um das Verweilen des Lehrers und die Widmung. Mit diesen Praktiken reinigen wir den Geist von Hindernissen für die Meditation als Folge unheilsamer Handlungen der Vergangenheit. Wir erfahren Hindernisse zum Beispiel in Form ablenkender Gedanken in der Meditation.

Viele große Meister Tibets haben darauf hingewiesen, dass es ohne diese Praxis der Bereinigung und des Ansammelns positiver Energie unmöglich ist, tiefe Meditation zu bewirken.

### In tiefere Ebenen des Geistes vordringen

Wenn das Gebet rein konzeptuell bleibt und nicht tief empfunden wird, ist zweifelhaft, ob es seinen Zweck erfüllt. Deshalb ist es auch denkbar, auf die Worte zu verzichten und sich innerlich positiv zu motivieren.

Überhaupt ist es notwendig, von einer rein konzeptuellen auf eine tiefere Ebene des Geistes zu wechseln. Damit die Meditation uns wirklich verändern kann, müssen die Inhalte „vom Kopf ins Herz“ gelangen. Es besteht sonst in unserer von Stress und Sorgen gekennzeichneten Lebensweise die Gefahr, dass die Meditation nur auf einer oberflächlichen konzeptuellen Ebene stattfindet. Sie bleibt dann von unserer Emotion abgespalten und transformiert nicht unser tieferes Wesen. Deshalb ist gerade für westliche Menschen die Praxis der Bewusstheit des Körpers und des Atems von großem Wert, bevor man sich der eigentlichen Meditation widmet.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf den Körper. Wir gehen wie mit einem Scanner den gesamten Körper von oben nach unten durch und stellen uns vor, dass überall dort, wo wir bewusst werden, ein Gefühl von Wärme und Entspannung entsteht. Die chronischen Muskelverspannungen bei vielen Menschen im Westen erfordern eine solche Vorbereitung, denn es ist nicht möglich, in einem verkrampften Zustand innere Erfahrungen zu machen.

Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem aus – und zwar dort, wo wir ihn am besten spüren. Das kann das Heben und Senken der Bauchdecke sein oder das Tastgefühl, wenn die Atemluft an der Nase ein- und ausgeht. Wir brauchen den Atem nicht zu beeinflussen, sondern sind uns lediglich bewusst, dass wir ein- und ausatmen. Wenn sich Gedanken zwischenschieben, kehren wir einfach zum Atmen zurück.



### Meditationsklausur

Eine Klausur ist eine Zeit intensiver Meditationspraxis. Man widmet sich eine Zeit lang in mehreren Sitzungen täglich der Meditation, um so die Qualität der Praxis zu stärken. Während einer Klausur ist es wichtig, maßvoll zu essen und zu schlafen, wenig zu reden oder ganz zu schweigen. Die Beschäftigung mit Sinnesobjekten, insbesondere Medien und anderen Aufregungen, wird stark reduziert oder ganz unterbunden. Das Beste ist, wenn man während der Meditationsklausur den Ort gar nicht verlässt. So kann man den Geist leichter nach innen richten.



Nachdem der Geist ruhiger geworden ist, können wir ihn direkt zum Meditationsobjekt machen. Wir werden uns unserer Gedanken und Gefühle bewusst, ohne über sie zu urteilen. Wir beobachten den Geist lediglich, alles darf dabei Raum bekommen, aber wir verbleiben in der Rolle des Beobachters und lassen die Gedanken wieder gehen. Wir sind wie jemand, der an einem Fluss sitzt und das Fließen des Wassers beobachtet. Indem wir die Rolle des Beobachters einnehmen, werden wir uns wie im Auge eines Orkans fühlen. Obwohl noch Unruhe im Geist herrscht, kann der Betrachter doch in seiner Mitte verweilen und in einer inneren Freiheit ruhen.

## Die eigentliche Meditation

Durch die Vorbereitungen haben wir ideale Bedingungen für die eigentlichen Meditationen geschaffen, um die es auf dem buddhistischen Pfad geht. Die meisten Meditationen, die im tibetischen Buddhismus gelehrt werden, sind analytischer Art. Darüber hinaus gibt es konzentrierte Meditation (Śāmatha) und Visualisationen über Meditationsgottheiten, wie sie im Tantra geübt werden.

Der Dalai Lama betont immer wieder, wie wichtig die analytische Meditation ist, um den Geist wirklich zu verändern. In der analytischen Meditation untersucht man ein Thema und versucht, es mit Hilfe von logischem



Die offene, weite Landschaft Tibets erleichtert die Praxis, mit der reinen, klaren

Die verschiedenen Themen der analytischen Meditation findet man im „Stufenweg zur Erleuchtung“ (tib. Lamrim), der im Tibetischen Zentrum immer wieder gelehrt und praktiziert wird. Im Lamrim sind alle wichtigen Themen zusammengefasst und für die Meditationspraxis so aufbereitet, dass wir von den einfacheren zu den schwierigeren Übungen voranschreiten können.

Im Westen ist der Glaube verbreitet, es ginge in der Meditation nur darum, nicht mehr zu denken. Aus buddhistischer Sicht jedoch sind korrekte und logische Überlegungen ein wichtiges Element der Geistesschulung. Der Buddha lehrte, dass man zunächst lernen und ein Thema studieren, dann darüber kontemplieren und die Einsichten dann in der Meditation mit Konzentration verbinden sollte. Die konzentrierte Meditation, in der man den Geist einspitzig auf ein Objekt ausrichtet, dient der Stabilisierung des Geistes.

Die analytische Meditation geht der stabilisierenden voran: In der Meditation über Liebende Güte (Metta) beispielsweise wird man zuerst Betrachtungen anstellen. Man führt sich vor Augen, wie sehr die Wesen sich Glück wünschen und Leiden vermeiden möchten. Tatsächlich aber geraten sie immer wieder in leidvolle Situationen und es mangelt ihnen an Glück, vor allem an stabilem, dauerhaftem Glück. Das machen wir uns durch Überlegungen bewusst und fällen in der Meditation die innere Entscheidung, dass es wünschenswert wäre, den Wesen zu Glück zu verhelfen.

Auf der Basis unserer Untersuchung bringen wir den starken Wunsch hervor: Mögen die Wesen doch Glück und die Ursachen für Glück erleben. Dann versuchen wir, den Geist in diesem Zustand der liebenden Güte zu stabilisieren und darin zu verweilen.

Das heißt, wir konzentrieren uns auf das Ergebnis, den Wunsch nach Glück für die Wesen. In dieser Phase wird diese Einstellung der Liebe nicht mehr nur ein bloßer Gedanke sein, sondern eine emotionale Qualität annehmen, die man auch zulassen sollte. Während man in diesem Zustand verweilt, geschieht wirklich Meditation im



Zu den Vorbereitungen für die buddhistische Meditation gehört es, einen guten Ort zu wählen, einen Altar zu errichten und Opfergaben aufzustellen.

Denken und Begründungen zu verstehen, etwa die Vergänglichkeit. So kann man darüber meditieren, warum die Dinge, die uns umgeben, nicht von Dauer sind. Wir reflektieren, wie sie durch Ursachen erzeugt werden oder wie sie sich von einem Moment zum nächsten wandeln. Wir erkennen dann, wie flüchtig und zerbrechlich die Dinge sind. Das wird unsere Einstellung zum Leben tiefgreifend verändern.



Franz Binder

Natur des Geistes in Kontakt zu kommen.

Sinne einer Gewöhnung des Geistes an heilsame Inhalte. Man verweilt im Zustand der Liebe, so lange die Kraft es zulässt. Allerdings sollte man sich nicht überanstrengen. Wenn wir als Anfänger kürzere Sitzungen machen, werden wir auch die nächste Meditation mit Freude angehen. Anderenfalls bekommen wir vielleicht Überdruß, wenn wir nur das Kissen sehen. Wichtig ist eine regelmäßige und entspannte Praxis in kurzen Sitzungen. So kann man sich ganz natürlich an die Übung gewöhnen und wird später auch längere Zeiten meditieren können.

## Zu guter Letzt

Wichtig ist, keine Erwartungen auf besondere Erfahrungen zu hegen. Fortschritte werden sich bei kontinuierlicher Übung einstellen, denn wo die Ursachen gelegt sind, werden die Früchte natürlicherweise heranwachsen. Eine ehrgeizige, verkrampfte Haltung führt nicht zum Ziel. In der Meditation sollte man eher eine Haltung des Empfangens kultivieren.

Wenn wir spüren, dass die Kräfte nachlassen, geben wir uns damit zufrieden und nehmen uns vor, später an den Inhalten weiter zu arbeiten. Jetzt werden wir uns wieder des Atems bewusst, schließlich spüren wir wieder unseren Körper und kommen mit unserer Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Wir springen dann aber nicht sofort auf, sondern lassen die Meditation nachwirken, integrieren ihre Früchte und widmen es dem Guten und Heilsamen. Mit der Widmung als Abschluss werden die positiven Ergebnisse der Meditation im Geist weiter stabilisiert und mit größeren Zielen verbunden.

Inspiziert von der Meditation können wir uns nach der Sitzung dem Alltag zuwenden, wobei wir ein achtsames und heilsames Verhalten bewahren. Dieses ethische Verhalten im Alltag wiederum wird auch die nächste Meditationssitzung befördern. Die Ethik, insbesondere das Nicht-Verletzen anderer, macht das Leben ruhiger

und harmonischer. Auf dieser Grundlage können dann auch subtilere Hindernisse des Geistes beseitigt werden.

So unterstützen sich die Zeit der Meditation und das aktive Leben gegenseitig. Meditation ist also keine Flucht vor dem Leben, sondern sie schafft erst die Voraussetzung für ein erfülltes Leben im Dienste der anderen. Ohne den zeitweiligen Rückzug führen alle Bemühungen, anderen zu helfen, oft zu einem Zustand der Erschöpfung. Gelingt es uns, regelmäßig den Geist zu schulen, werden sich segensreiche Folgen für das Glück von uns, den anderen und der Gesellschaft als Ganzes ergeben.

### Abschließendes Widmungsgebet

Zum Abschluss der Meditation rezitieren wir ein Widmungsgebet. Wir widmen die heilsamen Potenziale aus unseren Bemühungen weit reichenden Zielen wie dem Wohle der lebenden Wesen und dem Erreichen hoher spiritueller Ziele. Dadurch stellen wir unsere Praxis in einen größeren Zusammenhang und in den Dienst von anderen. Mögliche Widmungsgebete sind:

„Mögen alle Lebewesen durch meine Bemühungen Glück und die Ursachen von Glück besitzen. Mögen alle Lebewesen frei sein von Leiden und den Ursachen von Leiden.“

„Mögen alle Lebewesen kraft meiner Bemühungen von zerstörerischem Tun und Denken ablassen und in Freundschaft, Liebe, Mitgefühl und Harmonie zusammenleben.“

Geshe Thubten Ngawang



Oliver Petersen, 1961 geboren, ist Lehrer im Tibetischen Zentrum. Er leitet Arbeitskreise im Systematischen Studium, Seminare und Meditationskurse.