

GESHE THUBTEN NGAWANG

# Die Vergegenwärtigung

## des Atems

### TEIL I

**Die Meditation der Vergegenwärtigung wurde vom Buddha als eine zentrale Übung gelehrt. In der Theravāda-Tradition ist sie eine der wichtigsten Meditationsformen, die auch im Westen unter dem Pali-Begriff *Satipatthana* geläufig ist. Im tibetischen Buddhismus gibt es viele Arten dieser Meditation. Geshe Thubten Ngawang erklärt hier eine Form der Vergegenwärtigung des Atems in sechs Stufen. Die Unterweisung wird im nächsten Heft von *Tibet und Buddhismus* fortgesetzt.**

**M**enschen im Westen hegen oft zu Beginn der Meditationspraxis die Hoffnung, daß sie schon nach kurzer Zeit eine große Veränderung erleben und Probleme beiseitigen. Nicht selten jedoch haben sie schon bald mehr Probleme als vorher. Woran liegt das? Es liegt daran, daß sie nicht die richtigen Mittel angewendet haben, um ihren Geist zu schulen. Der Buddha hat ganz klar herausgestellt: „Solange einer seinen eigenen Geist nicht gezähmt hat, mag er wohl viele äußere Dinge in seiner Gewalt haben und sich anstrengen, die äußeren Umstände zu ändern, aber Glück wird er nicht erreichen.“

In unserer Tradition führen wir die Meditation und Geistesschulung anhand des Lamrim, des „Stufenwegs zur

Erleuchtung“ durch. Wir sind sehr oft in Eile und lassen uns hetzen, sind voller Geschäftigkeit und sehr unruhig. In diesem Zustand den Geist in die verschiedenen Punkte des Lamrim zu versenken, ist äußerst schwierig. Ein Haupthindernis ist die Begierde. Ehe ich die eigentliche Meditation über den Atem erkläre, möchte ich daher etwas ausführlicher die Gegenmittel der Begierde erklären.

### Begierde ist ein großes Hindernis für die Meditation

Es gibt grundsätzlich zwei Arten der Begierde: Gier nach anderen Wesen und Gier nach materiellen Dingen. Letztere ist wahrscheinlich die stärkere und somit die gefährlichere. Begierde ist ein sehr großes Hindernis, eine sehr starke, hinterhältige Verblendung, zu vergleichen mit einem Dieb in der eigenen Familie. Ein Dieb in der eigenen Familie ist nur sehr schwer zu stellen, und selbst wenn man ihn ausfindig gemacht hat, mag man ihn nicht recht bestrafen oder hinauswerfen, weil er eben zur Familie gehört.

Jemand sagte einmal zu mir, Begierde oder Verlangen sei doch etwas ganz Positives. Ohne Verlangen entstünde gar

nicht der Wunsch zu studieren oder anderen zu helfen. Diese Person hat jedoch den Unterschied zwischen einem bloßen Wunsch oder Streben und der Begierde nicht richtig verstanden. Etwas lernen oder studieren zu wollen ist keine Begierde. Jeder Mensch hat das Recht, etwas zu lernen. Wenn man allerdings mit der Motivation lernt, berühmt zu werden, so ist dies sicher mit Begierde verbunden. Richtet sich die Begierde hauptsächlich auf Personen, sollte man sich als Gegenmittel den eigenen Körper oder den Körper des anderen als etwas Unattraktives vorstellen. Bezieht sich die Begierde hauptsächlich auf die Gestalt, dann wird man sich die Gestalt als etwas Unattraktives denken. Begehrt man hauptsächlich die Körperfarbe, dann sollte man die Körperfarbe in unattraktivem Licht betrachten. Diese Übung wird uns vielleicht etwas schwerfallen, doch sollten wir uns nicht entmutigen lassen. Wir werden merken, daß es langsam besser wird: Die geistige Kraft gegen die Begierde wird stärker. Wenn nach einiger Übung die Fähigkeit entsteht, das Objekt wirklich als etwas Unattraktives oder Unangenehmes anzusehen, wird die auf das Objekt gerichtete Begierde von ganz alleine schwächer werden. Dies wird jeder durch eigene Erfahrung feststellen können.

Wer auch nur einige Minuten lang ein effektives Gegenmittel gegen Begierde anwenden kann, indem er das

Objekt als etwas Unattraktives sieht, wird in dieser Zeit schon sehr viele schlechte Potentiale bereinigen, die durch die Begierde im Geist hinterlassen worden sind. Im gleichen Maße, wie die negativen Potentiale im Geist vermindert werden, reduzieren sich auch die Ursachen, die uns immer wieder in den Daseinskreislauf werfen. In vielen Schriften des Buddhismus wird Anhaftung als Ursache für den Daseinskreislauf genannt. In diesem Punkt sind sich fast alle Dharma-Ausübenden einig. Wenn Meister einen Sterbenden betreuen, der den Dharma ausgeübt hat, sagen sie meistens, das Wichtigste sei, nicht so sehr an all dem zu hängen, was jetzt zurückgelassen werden muß: am Körper, an den materiellen Dingen. Sie ermahnen uns immer wieder: Hafte nicht an diesen Dingen, du hast dein Leben gelebt, es ist alles in Ordnung, es ist zu Ende, jetzt setze einen Punkt, und denke nicht weiter darüber nach!

Wir können mit der Meditation über das Unattraktive die Begierde nicht ganz und gar im Keim ersticken, aber wenn wir uns bemühen, werden wir die Häufigkeit ihres Auftretens vermindern und ihre Intensität schwächen können. Bei der Meditation über die unattraktiven Aspekte des Körpers stellt man sich den Körper als Skelett, als bloßes Knochengerüst vor. So zu meditieren ist sehr effektiv. Das Beobachtungsobjekt dieser Meditation ist an sich nicht besonders heilsam. Der Nutzen entsteht dadurch, daß diese Art der Meditation ein direktes Gegenmittel gegen die Begierde ist; sie steht der Art und Weise, wie wir sonst das Objekt der Begierde auffassen, direkt entgegen. Wir beginnen die Meditation damit, daß wir uns an der Stirn, zwischen den Augenbrauen, ein Stück Knochen vorstellen, ohne Haut, etwa so groß wie ein Fingerabdruck. Dann weiten wir diesen Fleck aus, so daß die Stelle, die von Haut und Fleisch freigelegt ist, immer größer wird, bis der Körper nur noch aus Knochen besteht. Wir visualisieren so

lange, bis nur noch ein weißes Knochengerüst ohne Fleisch und ohne Haut übrigbleibt.

Auf dem Skelett sollte man, ähnlich wie auf einem medizinischen Lebrojekt, den Geist einige Zeit verweilen lassen. Dabei kann jeder selbst prüfen, ob immer noch Begierde oder ob vielleicht schon mehr Furcht entsteht. Die Visualisation als Skelett kann man auf andere Wesen, auf die ganze Welt ausdehnen. Richtet sich die Begierde hauptsächlich auf den Körper von anderen, zum Beispiel eines bestimmten Menschen, stellt man sich diesen Menschen zuerst so vor sich vor, wie man ihn am



Ein Gegenmittel gegen die starke Anhaftung an Personen ist die Visualisation eines Skeletts. Durch die Vergegenwärtigung der vergänglichen Natur läßt die Anhaftung nach.

liebsten mag. Dann beginnt man, sich ihn als Knochengerüst zu denken, erst an dieser kleinen Stelle zwischen den Augenbrauen, bis der ganze Körper nur noch aus Knochen besteht.

Wir wissen, daß es in den weltlichen Beziehungen zwischen den Menschen oft so ist, daß sie ganz eng beieinander sein wollen, ja daß einer mit dem anderen „verschmelzen“ möchte. Wer einige Minuten wie beschrieben meditiert, wird feststellen, daß dieses Gefühl langsam nachläßt. Dies ist eine Methode des Satipatthana oder der Anwendung der bewußten Vergegenwärtigung. Meditieren wir täglich eine viertel oder eine halbe Stunde in dieser Weise, ist das sehr nützlich: Die Begierde wird nachlassen. Dies bedeutet aber nicht, daß wir die Verbindung zu anderen Menschen abbrechen sollten. Statt dessen können wir eine Beziehung zu dem anderen Menschen aufrecht erhalten, die dazu beiträgt, daß beide ein positives Leben führen, das weniger von Leidenschaften geprägt ist.

Ein Mittel gegen die Begierde nach materiellen Dingen ist es, ihre Vorzüge und Annehmlichkeiten gedanklich auszublenden und gründlich darüber nachzudenken, wieviel Anstrengung aufzubringen ist, um sie zu erlangen, und die damit verknüpften Nachteile zu kontemplieren. Generell gilt für alle weltlichen Dinge: Je mehr man besitzt, um so mehr Probleme stellen sich ein. Das ist ein natürliches Gesetz, aber nur die wenigsten machen sich das wirklich bewußt.

### **Atembeobachtung: Stufe eins bis vier**

Kommen wir nun zum eigentlichen Thema, der Vergegenwärtigung des Atems in sechs Stufen. Die ersten beiden Stufen - Zählen und Folgen - sind ein gutes Gegenmittel gegen zu viele Sorgen und Gedanken, die wir uns tagein tagaus machen. Der Geist vieler Menschen ist voll davon. Um dem Ansturm Herr zu werden, ist es

Gehmeditation mit dem vietnamesischen Meister Thich Nhat Hanh.

Das achtsame Gehen ist eine Form der Vergegenwärtigung des Körpers, die dazu verhilft, den Geist zu sammeln.



Foto: Christof Spitz

gut, das große Betätigungsfeld des Geistes einzugrenzen, indem man ihn auf einen einzigen Gegenstand richtet, der in der eigenen Erfahrung verankert ist. Dazu eignet sich der Atem besonders gut. Die erste Stufe der Vergegenwärtigung des Atems heißt „Zählen“. Zu Beginn setzt man sich hin, nimmt die richtige Meditationshaltung ein und konzentriert sich auf den Atem. Man macht sich den Vorgang bewußt und zählt die Atemzüge: Jetzt strömt der Atem ein, jetzt geht er aus, das ist ein Atemzug, er strömt ein und wieder aus, das ist der zweite Atemzug, und so zählt man bis zehn. Gezählt wird im Geist, zählen heißt nicht, die Atemzüge wie die Perlen einer Mala abzumessen. Der Geist muß völlig auf den Atem konzentriert sein. Man sollte sich das Ein- und Ausatmen wirklich vergegenwärtigen und beobachten, wie die Atemzüge kommen und gehen. Ein lautes Zählen der Atemzüge würde die Konzentration schwächen. Wenn man es aber dem Geist selbst, dem Denken, überläßt, die Atemzüge zu zählen, bleibt dem Geist nichts anderes übrig, als sich auf den Atem zu konzentrieren und dar-

auf zu achten, keinen Atemzug auszulassen. Fehler, die bei dieser Meditation auftreten können, wären etwa, daß man mit dem Zählen durcheinanderkommt oder das Aus- und Einatmen verwechselt. Atembeobachtung hört sich einfach an, aber es ist kein Kinderspiel, den Geist wirklich auf ein Objekt gerichtet zu lassen. Wem es gelingt, der wird die Früchte seiner Übung genießen, der Geist wird ruhiger und weniger angefüllt sein mit Sorgen und Gedanken.

Die zweite Art dieser Meditation ist das Folgen. Dabei folgt man den einzelnen Atemzügen und vergegenwärtigt sich deren Länge. Die Atemzüge sind nicht immer gleich lang. Einige sind länger und tiefer, andere sind schwächer und kürzer. Sie haben kein festgelegtes Maß. Wenn man etwas stärker atmet, stellt man sich vor, daß der Atem entsprechend weit ausströmt, vielleicht eine Armlänge weit; atmet man nicht so stark, denkt man sich entsprechend weniger Atemluft, die nach außen verströmt. Wenn man ganz schwach atmet, kann man sich vorstellen, daß der Atem

für eine Strecke, die zwei Finger spannen können, hinausgegangen ist. Diese Meditation besteht also darin, daß man dem Atem folgt, wie er nach innen und wieder nach außen geht, wie weit er gelangt und wie stark der einzelne Atemzug ist. Man folgt achtsam im Geist den einzelnen Atemzügen, deshalb nennt man die Meditation das Folgen.

Die dritte Stufe der Meditation heißt das Setzen oder Fixieren. Dabei verfolgen wir nicht den ein- und ausströmenden Atem, sondern „setzen“ oder „fixieren“ den Geist auf ein stillstehendes Objekt. Wir denken uns, daß unser Atem zu Licht wird. Folgende Visualisation ist hilfreich: Man stellt sich zwei Röhren vor, die von den Nasenlöchern durch den Körper bis hinunter in die Fußsohlen führen. Diese Röhren sind angefüllt mit Atem in Form von Licht. Normalerweise ist der Atem etwas, das ein- und ausgeht und sich bewegt, hier aber denken wir einfach nur, daß der Atem in diesen Röhren die Natur von Licht angenommen hat. Nun konzentriert man sich auf dieses stillstehende Meditationsobjekt und versucht, den Geist kontinuierlich dort zu belassen. Dies ist eine festigende oder stabilisierende Meditation. Es heißt in den Schriften, man kann sich dieses Licht wie Fäden oder Bänder von Edelsteinen vorstellen, die von der Nasenspitze bis hinunter in die Fußsohlen reichen. Sich den eigenen Atem in diesem Aspekt vorzustellen und sich darauf zu konzentrieren, ist ein Mittel, um die Dumpfheit oder das Sinken des Geistes bei der Meditation zu beseitigen. Dies ist also die Phase der Meditation, die man Setzen oder Fixieren nennt.

Die vierte, sehr wichtige Phase nennt man Untersuchen. Was ist das Objekt der Untersuchung? Wenn man über den Atem meditiert, fragt man sich, von welcher Natur ist diese Meditation, wie existiert sie? Das Aggregat des Körperlichen bildet das Objekt der Meditation: der Atem. Dieser ist seiner Natur nach etwas Körperliches. Die Meditation selbst führt der Geist durch. Der Hauptgeist bildet das fünfte Aggregat, und in seinem Gefolge treten die Gei-

stefaktoren auf, die im vierten Aggregat zusammengefaßt sind. Diese Untersuchung führen wir durch, indem wir das Meditationsobjekt, den Atem, in Form der Lichtbänder visualisieren. Zugleich betrachtet ein anderer Aspekt des Geistes die Meditation selbst und untersucht sie. Wenn wir einmal eine Festigkeit des Geistes erreicht haben und unabgelenkt auf dem Objekt verweilen, können wir mit gefestigtem Geist Untersuchungen über das Meditationsobjekt anstellen. Dadurch wird die Konzentration des Geistes noch stärker, allerdings nur dann, wenn man eine gewisse Kraft in der Meditation erreicht hat. Solange diese Kraft noch nicht vorhanden ist, werden wir die festigende und untersuchende Meditation nicht gleichzeitig durchführen können. Wir sollten sie dann abwechselnd üben: Zuerst stellen wir uns die Lichtrohre vor. Dann geben wir dieses Objekt für eine Zeit auf, um eine Untersuchung anzustellen.

Wozu dient die Untersuchung? Durch die Erkenntnis der verschiedenen Faktoren, die die Atem-Meditation ermöglichen, durch das Erfassen der abhängigen Natur der Meditation, wird klar werden, daß es nichts zu meditieren gibt, solange kein Meditationsobjekt vorhanden ist. Die Meditation kann nicht ohne Meditationsobjekt existieren, in diesem Fall der Atem, etwas Körperliches. Ferner muß ein meditierender Geist vorhanden sein – das Bewußtsein, der Hauptgeist mit seinen verschiedenen Funktionen. Man erlebt das Objekt als etwas Angenehmes, Unangenehmes oder Neutrales mittels des Geistesfaktors der Empfindung, des zweiten Aggregats. Man unterscheidet das Meditationsobjekt, nimmt es wahr, grenzt es von anderem ab und ordnet es in irgendeine Kategorie der angenehmen, unangenehmen oder neutralen Objekte ein: Das ist der Faktor der Unterscheidung, das dritte Aggregat. Außer diesen beiden Geistesfaktoren sind noch viele andere Geistesfaktoren am Werk: Sie alle werden zusammengefaßt in dem Aggregat der Gestaltenden Faktoren. Somit sind alle fünf Aggregate an der Meditation beteiligt. Wenn

man dies erkennt, versteht man die Natur des Abhängigen Entstehens in ihrer größeren Form und wirkt damit der Unwissenheit entgegen, die die Wurzel aller Leiden ist.

Darüber hinaus gibt es natürlich noch viel mehr zu erkennen; denn das Abhängige Entstehen kann noch feiner untersucht werden. Zum Beispiel hängt der Atem selbst von vielen weiteren Bedingungen ab – von anderen Elementen, die im Körper vorhanden sind, und davon, wie die anderen Elemente des Körpers auf ihn einwirken. Nur durch das Bestehen all dieser verschiedenen Umstände existiert auch der Atem. So machen wir uns bewußt, daß der Atem etwas abhängig Entstandenes ist. Gleiches gilt für den Geist. Sein Kontinuum kommt aus der Vergangenheit und setzt sich in die Zukunft fort, also ist er abhängig von diesem Kontinuum. Er ist etwas Erhellendes, etwas Erkennendes; das heißt, daß er ein Objekt braucht, das erhellt wird, das ihm erscheinen kann, das er erkennen oder verstehen kann, auch davon ist er abhängig. Eine konkrete meditierende Person hat einen Körper und einen Geist, die beide funktionieren müssen. Es dürfen keine widrigen Umstände vorhanden sein, die ihre Meditation verhindern würden. Die Person muß bestimmte Lebensumstände vorfinden, damit sie meditieren kann. Nur in Abhängigkeit von all diesen Umständen kann die Person dasitzen und ihren Geist schulen. Die Person ist z.B. von ihrem Namen abhängig, damit man sagen kann: Sie sitzt da und meditiert; das heißt: Dieser meditierende Mensch ist abhängig von seiner Benennung, von seiner Bezeichnung.

Wir hatten schon über das Aggregat des Körperlichen in Verbindung mit dieser Meditation gesprochen. Ebenso läßt sich die Abhängigkeit anhand der Empfindung nachvollziehen. Empfindung nennt man einen bestimmten Aspekt des Geistes, der zum einen abhängig ist von einem Objekt, das als angenehm, unangenehm oder neutral erfahren werden kann, zum anderen ist sie bedingt durch den Hauptgeist, durch die Wahrnehmung des Ganzen.

Da die Empfindung selbst in ihrer Natur klar und erkennend ist, hängt sie wiederum von den verschiedenen Faktoren oder Eigenschaften ab. Es muß natürlich immer ein geeignetes Objekt vorhanden sein, in diesem Fall der Atem. Damit wir eine angenehme Empfindung erleben, muß der Atem die Fähigkeit haben, eine angenehme Empfindung hervorzurufen. Ebenso ist es auch mit unangenehmen und neutralen Empfindungen. Es muß also nicht nur einfach irgendein Objekt da sein, sondern ein solches, das die Eigenschaft besitzt, diese oder jene Empfindung hervorzurufen zu können. Das hängt von vielen Faktoren ab, die man in der Meditation feststellen kann.

Die Unterscheidung ist der Teil des Geistes, der es ermöglicht, Objekte voneinander abzugrenzen, sie in bestimmte Kategorien einzuordnen, überhaupt Merkmale und Besonderheiten der einzelnen Objekte voneinander unterscheiden zu können. Wenn das Objekt unser Atem ist, nimmt der Geist dieses Objekt als Atem wahr, als etwas Materielles. Es ist nicht möglich, daß der Geist den Atem als Bewußtsein wahrnimmt, als etwas Klares und Erkennendes, sondern nur als ein materielles, inneres Element, das zum eigenen Kontinuum gehört, von Natur her Wind ist und die Natur des Atems besitzt. Damit das Objekt als Atem wahrgenommen werden kann und nicht als irgend etwas anderes, muß ein geeignetes Phänomen da sein, das diese Besonderheiten besitzt. So ist der Faktor der Unterscheidung von einem geeigneten Objekt abhängig. Außerdem ist er abhängig von weiteren Geistesfaktoren, die bei dieser geistigen Tätigkeit vorhanden sind. Nur auf der Grundlage dieser anderen Geistesfaktoren kann auch die Unterscheidung existieren.

In der nächsten Ausgabe werden wir genauer erörtern, wie die letzten beiden Aggregate an der Meditation beteiligt sind, um dann die fünfte und sechste Stufe der Vergegenwärtigung des Atems kennenzulernen.

*Aus dem Tibetischen von Christof Spitz, überarbeitet von Rolf Gaska*