

Atem- und Lichtmeditation

von Geshe Thubten Ngawang

Meditation bedeutet, den Geist an heilsames Denken zu gewöhnen. Heilsam sind zum Beispiel Vertrauen in die Zufluchtobjekte, Mitgefühl, Tatkraft und Weisheit. Es gibt drei Arten des Denkens: heilsams, neutrales und unheilsames. Befindet sich der Geist in einem neutralen Zustand, bemühen wir uns, ihn heilsam umzuwandeln. Steht der Geist unter dem Einfluß unheilsamer Faktoren, bringen wir ihn erst einmal in einen neutralen Zustand.

Zu Beginn einer jeden Meditation untersuchen wir unseren Geist: Prägen ihn heilsame Faktoren, können wir weitermeditieren. Stellen wir bei unserer Beobachtung fest, daß leidverursachende Emotionen wie Erregung oder Zorn am Werk sind, bemühen wir uns, diese zu unterbrechen. Ein gutes Mittel dazu ist die Atembeobachtung. Wir lenken den Geist von den Verblendungen weg und richten ihn auf das Ein- und Ausatmen. Wir beobachten einen Atemzyklus, also wie wir die Luft beim Einatmen aufnehmen und beim Ausatmen wieder abgeben. Wir lassen den Atem natürlich fließen, ohne ihn zu beeinflussen, und nehmen einfach nur wahr. Dabei können wir innerlich mitzählen: Einmal ein- und ausatmen zählt als ein Atemzug. Vielleicht hat sich unser Geist schon nach den ersten drei Atemzügen beruhigt, vielleicht sind weitere Zyklen nötig, etwa neun Atemzyklen. Wir setzen die Atembeobachtung fort, bis der Geist beruhigt ist.

Der Geist gerade von Anfängern ist sehr instabil, und leidverursachende Emotionen können jederzeit wieder



aufflammen. Deshalb müssen wir neben der kurzfristigen Beruhigung weitere Mittel anwenden, um den Geist zu reinigen. Eine Möglichkeit der Läuterung ist die Verbindung des Atems mit der Vorstellung von Licht. Wir stellen uns die Zufluchtobjekte, zum Beispiel Buddha Śākyamuni, vor uns im Raum vor. Sein Körper ist prachtvoll und strahlt Licht und Nektar aus. Licht und Nektar nehmen wir durch unseren Atem in uns auf. Beim Einatmen wird unser Körper ganz angefüllt mit Licht und Nektar, das vom Buddha in uns eindringt. Beim Ausatmen geben wir schwarzes Licht ab und stellen uns vor, daß alle störenden Gedanken und negativen Emotionen uns verlassen. Dadurch entsteht ein großes Glücksgefühl in uns. Wir denken an die Güte des Buddha, der uns hilft, uns zu läutern. Wir setzen diese Übung fort und machen weitere Atemzüge. Wir atmen strahlendes Licht ein und schwarzes Licht aus.

Zu guter Letzt visualisieren wir so viele fühlende Wesen um uns herum, wie wir können. Wir erzeugen von Herzen den Wunsch, daß wir bis zur Erleuchtung die Barmherzigkeit des Buddha erfahren mögen und daß wir und alle Wesen, die uns umgeben, stets unter dem Schutz der Buddhas und Bodhisattvas stehen mögen. Zum Schluß widmen wir alles Heilsame aus dieser Übung dem Wohl aller Wesen.