

Die Meditation der Segnung über den Atem

In unserer letzten Ausgabe würdigten wir den unlängst verstorbenen Ehrwürdigen Nyāṇaponika Mahāthera, indem wir seine Meditationsanleitung zur Liebenden Güte veröffentlichten. Die positive Reaktion auf diese kurze, praktische Einführung ermutigt uns, vergleichbare Anweisungen für die Praxis von Geshe Thubten Ngawang, übersetzt von Gelong Dschampa Tendzin, wiederzugeben.

Das tibetische Wort für »Meditation« bedeutet »sich gewöhnen«, »sich vertraut machen«: Der Geist wird mit heilsamen Eigenschaften verbunden, die Tugenden wachsen an. Für ein gutes Gelingen sind viele günstige Umstände notwendig:

Hindernisse im eigenen Geist durch früheres unheilvolles Verhalten müssen bereinigt werden; positive Energie muß durch heilsame Handlungen angesammelt werden. Mittel zur Bereinigung und Ansammlung von Verdienst sind in Gebeten enthalten, die wir vor der eigentlichen Meditation rezitieren können. Es ist hilfreich, einen Altar mit Darstellungen der Zufluchtobjekte zu haben, auf dem man Gaben aufstellt und vor dem man sich verneigt.

Da Körper und Geist in enger Verbindung stehen, ist im Zusammenhang mit den Energiekanälen im Körper auch die Körperhaltung für die Kraft der Meditation von Bedeutung. Zumindest sollte man mit aufrechtem Rücken sitzen und die Augen halb geschlossen auf den Boden richten. Für die Dauer der Übung ist es wichtig, daß man nicht durch Lärm und ähnliches von außen gestört wird.

Wenn man sich nach diesen Vorbereitungen bemüht, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, wird man zumeist feststellen, daß der Geist recht ungesammelt ist und dazu neigt, zu Sinnesobjekten abzuschweifen. In diesem Fall gibt es ein gutes Gegenmittel: Die Betrachtung des Atems. Dabei versucht man, die Vergegenwärtigung auf den Atem zu richten und sich des Ein- und Ausatmens bewußt zu sein. Man kann beispielsweise jedes Ein- und Ausatmen zählen, etwa indem man geistig die Zahlen eins, zwei, drei denkt, jedoch ohne zu sprechen; ein Zyklus dauert zehn Atemzüge. Ist die Konzentration weiterhin mangelhaft, kann man diese Methode mehrmals wiederholen, bis sich innere Ruhe ein-

stellt. Diese Vorgehensweise ist deshalb so wirkungsvoll, weil der Geist immer nur auf ein Objekt zu einer Zeit gerichtet sein kann. Wenn man ihm deshalb anstelle störender Vorstellungen den neutralen Atem zur Betrachtung anbietet, bringt man ihn damit automatisch zur Ruhe.

Wir können diese Atembetrachtung dann ausweiten, indem wir im Raum vor uns ein Zufluchtobjekt visualisieren, d.h. bildlich vorstellen. Als Buddhist liegt es nahe, sich den historischen Buddha Śākyamuni zu wählen; man stellt sich den Körper mit seinen üblichen Attributen lichthaft vor. Angehörige anderer Religionen führen diese Methode entsprechend mit den von ihnen verehrten Wesen durch. Ein Christ könnte sich z.B. die Gestalt von Jesus oder Maria oder auch Gott in symbolischer Form als Licht oder als Silbe vorstellen. Menschen, die sich nicht zu einer Religion bekennen, wird es helfen, sich die heilende Kraft der natürlichen Elemente zu vergegenwärtigen. Wichtig ist in jedem Fall, sich das Verehrungsobjekt lebendig und nicht als eine bloße Statue zu denken. Man sollte sich deutlich machen, daß das Vertrauensobjekt präsent ist und den Übenden voller Güte anschaut.

Nun werden wir uns wiederum des Atems bewußt und stellen uns gleichzeitig vor, daß mit der Einatmung der Segen dieses Wesens in Form von Licht in uns einströmt. Das Licht verteilt sich über die Energiekanäle im gesamten Körper und erfüllt uns mit Segenskraft. Alles Hinderliche, wie falsche Denkweisen, schlechtes Karma, Krankheiten und Sorgen werden umgewandelt und verlassen den Körper mit der Ausatmung als schwarzes Licht. In diesem Moment kommt es weniger auf das Verfolgen des Atems an als auf die Visualisation. Schließlich entwickeln wir das tiefe Vertrauen, das Segenspotential des göttlichen Wesens voll in uns aufgenommen zu haben und verbleiben eine Zeitlang in dem Gefühl von körperlicher und geistiger Freude.

Wenn wir bemerken, daß die Kraft unserer Meditation nachläßt, überanstrengen wir uns nicht, sondern beenden die Übung und widmen das heilsame Karma, das daraus entstanden ist, dem Wohl der Wesen.