

# Atemmeditation in neun Runden

von Geshe Thubten Ngawang

**Z**u Beginn erzeugen wir eine gute Motivation: Das kostbare Menschenleben, das wir haben, ist wertvoller als ein wunsch-erfüllendes Juwel. Mit diesem Leben verfügen wir über die Weisheit, mit der wir unterscheiden können, was im Leben heilsam ist, was wirklich zu Glück führt, und was unheilsam ist und Schaden für uns und andere bewirkt. Wir sollten uns über unser gutes Karma freuen und all die Möglichkeiten, die dieses Leben bietet, ausschöpfen, um echtes Glück für uns und andere zu schaffen.

Ich möchte nun eine Atemmeditation im Zusammenhang mit den Energiekanälen erklären. Nach dem buddhistischen Tantra sind wir als Menschen mit drei großen Energiekanälen ausgestattet: dem zentralen Kanal, der entlang der Wirbelsäule verläuft, sowie zwei Nebenkanälen rechts und links davon. Wir stellen uns diese Kanäle vor. Der Zentralkanal ist mit den anderen beiden Kanälen verbunden: Der rechte und linke Kanal sind etwas länger, und beide münden in Höhe des Nabels in den mittleren Kanal, so als wären sie ineinander verstopft. Somit besteht auch eine Verbindung zu den Nasenlöchern.

Wir visualisieren die Buddhas im Raum vor uns, wie sie Licht und Nektar ausstrahlen. Das Licht enthält den Segen von Körper, Rede und Geist des Buddha. Wir atmen das Licht zunächst durch das linke Nasenloch ein und sind uns bewusst, daß wir damit den Segen einatmen. Die Atemluft wandert den linken Kanal herunter bis zum Nabel, geht von dort in den rechten Kanal über und steigt in ihm hoch. Wir atmen dann aus dem rechten Nasenloch aus und stellen uns vor, daß alle Energien im Zusammenhang mit Haß und Zorn unseren Körper verlassen, zum Beispiel in Form schwarzer Substanzen. Diesen Prozeß führen wir dreimal durch.

In der zweiten Phase der Meditation atmen wir durch das rechte Nasenloch ein und erhalten wiederum den Segen der Buddhas. Dieser Segen wandert als Atemluft den rechten Kanal hinunter zum Nabel, geht in den linken Kanal über und steigt dann hoch zum linken Nasenloch. Wenn wir durch das linke Nasenloch ausatmen, visualisieren wir, daß alle Energien im Zusammenhang mit Begierde und Anhaftung unseren Körper verlassen, so daß wir davon



vollständig gereinigt werden. Nicht nur die Begierde verläßt den Körper, sondern auch die negativen karmischen Anlagen, die sie geschaffen hat. Auch diese Visualisation machen wir dreimal.

Als drittes atmen wir durch beide Nasenlöcher ein und ziehen erneut den Segen der Buddhas in Form von hellem Licht heran. Das Licht wandert mit der Atemluft die Nebenkanäle hinunter zum Nabel und steigt dann durch den mittleren Kanal hinauf bis auf Höhe des Punktes zwischen den Augen. Dort hat der mittlere Kanal eine Öffnung, durch die alle Energien im Zusammenhang mit Unwissenheit sowie die karmischen Anlagen, die sie hinterlassen haben, unseren Körper verlassen, so daß wir davon vollständig gereinigt werden. Auch diese Phase durchlaufen wir dreimal.

Am Ende stellen wir uns vor, daß unser gesamter Körper gereinigt ist von allen schlechten Anlagen und Hindernissen, von Spannungen aller Art, daß wir frei sind von karmischer Befleckung und Leidenschaften. Wir erhalten eine Art Lichtkörper, der vollkommen rein ist. Wer es vermag, denkt sich, daß dieser Körper die Erscheinung der Leerheit annimmt. Seine eigentliche Natur ist die Leerheit von inhärenter Existenz.

Das Heilsame dieser Meditation widmen wir dem Wohl der Wesen:

„Mögen durch die Kraft dieser Bemühung alle Wesen von zerstörerischem Tun und Denken ablassen und in Freundschaft, Liebe, Mitgefühl und Harmonie zusammen leben.“

Mögen alle Wesen kraft dieser Bemühungen verdienstvolle Handlungen und Weisheit sammeln können, und mögen sie die zwei heiligen Körper erlangen, welche aus verdienstvollen Handlungen und Weisheit entstehen.

Möge der Dalai Lama, der große Ozean, der Halter der Lehre, lange leben,  
möge der Geist der Einsichtsvollen sich wie ein Lotus entfalten  
und möge unter der Sonne von Belehrung und Praxis  
allen zehn Himmelsrichtungen Glück beschieden sein.“

