

ANALYTISCHE MEDITATION: den Geist umgewöhnen



Jampa Thupten

von Geshe Thubten Ngawang

Der Buddha lehrte drei Stufen der Erkenntnis: das Hören, Nachdenken und Meditieren. Zuerst wird das Verständnis des Hörens (Lernens) über den Meditationsinhalt entwickelt. Auf der Basis des Gelernten denken wir weiter nach und beleuchten das Thema von vielen Seiten her. Durch die Untersuchung, das Nachdenken entsteht ein tieferes, unumstößliches Verständnis. Wenn wir die so gewonnene tiefere Erkenntnis in der Meditation weiter einüben, entwickelt sich eine Einsicht, die ein Ergebnis der Meditation ist.

Wir unterscheiden im Buddhismus die analytische und die konzentrierte Meditation. Bei der analytischen Meditation untersuchen wir das Meditationsobjekt mit unterscheidender Weisheit. Bei der konzentrierten Meditation richten wir den Geist punktförmig auf den Meditationsinhalt. Beide Aspekte der Meditation sind nötig, wenn wir den Geist umwandeln wollen. Analytische Meditation ist wesentlicher Bestandteil aller Meditationen über den Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim)

– mit Ausnahme jener Übungen, die der Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit des Geistes (der Geistigen Ruhe) dienen.

Als Themen für die analytische Meditation haben wir im Lamrim das Anvertrauen an den geistigen Lehrer, das kostbare Menschenleben, Tod und Vergänglichkeit, Karma, die Nachteile des Daseinskreislaufs und die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes. Bei diesen Meditationen ist es zunächst nicht so entscheidend, dass das Meditationsobjekt sehr klar erscheint. Es kommt vielmehr darauf an, dass in Bezug zum Meditationsinhalt ein möglichst intensiver heilsamer Geisteszustand entsteht. Wir brauchen eine intensive Erfassungsweise des Objekts, die vor allem durch das Bedenken von Begründungen erreicht wird.

Bei der konzentrierten Meditation hingegen geht es vor allem darum, den Geist ganz konzentriert auf einem Objekt ruhen zu lassen. Konzentration macht den Geist ruhig, klar und gefügig, so dass wir ihn so lange wir wünschen auf ein Objekt richten können. Der tibetische Meister Dsche Tsongkapa kritisiert die Auffassung einiger

Menschen, ein Gelehrter übe ausschließlich analytische Meditationen, während ein Einsiedler sich auf konzentrierte Meditationen beschränke. Diese Ansicht ist falsch, denn beide Arten von Praktizierenden benötigen beide Arten der Meditation: Auch ein Gelehrter muss Geistige Ruhe erreichen und sich in Konzentration schulen; und ein Einsiedler muss durch analytische Meditation wichtige Eigenschaften wie das Vertrauen in den geistigen Lehrer, Mitgefühl usw. entwickeln.

Meditieren nach Plan

Das Ziel buddhistischer Meditation ist, dass wir den Geist über längere Zeit mit jedem heilsamen Meditationsinhalt beschäftigen können und damit vollständige Kontrolle über den Geist gewinnen. Um dies zu erreichen, sollten wir nicht planlos meditieren. Vielleicht denken wir an einem Tag: „Heute meditiere ich einmal über dieses Thema“, am nächsten Tag fällt uns wieder etwas anderes ein usw. Wenn wir auf diese Weise ohne Plan meditieren, wird die Tendenz, den Ablenkungen des Geistes zu folgen, noch verstärkt.

So sagt Dsche Tsongkapa, man solle darauf achten, den Anfangspunkt richtig zu setzen. Wer schon zu Beginn ungeordnet vorgeht, gewöhnt sich womöglich an die fehlerhafte Übungsform; dadurch nimmt die gesamte Übung von Dharma Schaden, die sich über das ganze Leben hinreckt. Eine solche Person wäre mit einem jungen, intelligenten Menschen zu vergleichen, der vielfältige Interessen entwickelt. Heute findet er dieses Thema interessant, morgen jenes und so weiter. Schließlich weiß er von allem ein bisschen, hat aber nichts richtig gelernt. Das mag sogar so weit gehen, dass er seine Ausbildung nicht beendet, keine Arbeit findet und somit sein ganzes Leben durcheinander gerät.

Tsongkapa gibt den Rat, dass wir klare Vorstellungen darüber entwickeln sollten, wie und über welche Themen wir meditieren möchten. Wenn wir die Meditationsübung beginnen, fassen wir den festen Vorsatz, bei dieser Ordnung zu bleiben und die Meditation konsequent auszuführen. Wir entscheiden uns, dass wir bei der eigentlichen Übung dem Verständnis folgen wollen, welches wir uns über die verschiedenen Punkte im Dharma, den Fortgang der geistigen Entwicklung und den Fortschritt der Meditation, angeeignet haben. Dieses Verständnis wenden wir dann möglichst beharrlich an, benutzen die Faktoren der Vergegenwärtigung und der wachsamem Selbstprüfung, um die Meditation zu üben und die Entwicklung des Geistes zu pflegen.

Jede analytische Meditation setzt sich aus drei Teilen zusammen: Zuerst durchdenken wir die verschiedenen Begründungen im Rahmen des ausgewählten Meditations-themas. Im zweiten Schritt kommen wir auf Grund der Überlegungen zu einer Erkenntnis; wir treffen innerlich die Entscheidung, gemäß der neu gewonnenen Einsicht zu denken. Letztlich stabilisieren wir den Geist in

diesem Zustand der Erkenntnis und Entscheidung; dadurch entwickeln wir eine Erfahrung. Wenn wir so meditieren, können wir voller Hoffnung sein und erwarten, dass sich der Geist tatsächlich schrittweise zum Positiven verändert.

Vertrauen entwickeln: Eine analytische Meditation

Wir wollen die analytische Meditation an einem Beispiel erklären: dem Anvertrauen an den geistigen Lehrer, wie es im Stufenweg zur Erleuchtung zuerst erklärt wird. Im ersten Schritt der Meditation überlegen wir uns, warum es nötig ist, ein gutes Verhältnis zum geistigen Lehrer zu



Sigrid Asshauer

Die Debatte über Dharma-Inhalte, zum Beispiel die Vergänglichkeit, kann eine Form der analytischen Meditation sein.

entwickeln. Wir erwägen die Vorteile, die dies hat, und die Nachteile, die entstehen, wenn wir eine solche Beziehung nicht pflegen. Die Begründungen, die wir in der Meditation durchgehen, können wir zuvor in den Lamrim-Schriften nachlesen und uns einprägen, damit wir sie dann parat haben. Wir rufen uns auch die Unterweisungen ins Gedächtnis, die wir darüber gehört haben. Bei diesem Thema ist es auch ratsam, Beispiele anhand früherer Meister heranzuziehen, die auf der Basis eines guten Verhältnisses zum geistigen Lehrer rasch Fortschritte im Dharma gemacht haben. Das Erwägen der Argumente lässt in uns einen Entschluss aufkeimen: den Vorsatz, dass wir unbedingt ein gutes Verhältnis zum geistigen Lehrer entwickeln und beibehalten möchten. Wir entscheiden uns also im zweiten Schritt der Meditation, dass wir mit all unseren Kräften auf unseren Geist achten wollen, um Vertrauen zu stärken, und dass wir es unter

allen Umständen vermeiden wollen, dem geistigen Lehrer Fehler, Nachteile und Schwächen zuzuschreiben. Anstatt Fehler im Lehrer zu sehen, vergegenwärtigen wir uns seine guten Eigenschaften, zum Beispiel sein einwandfreies ethisches Verhalten, sein Mitgefühl, seine Kenntnis der Lehre und so weiter. Wir machen uns all die Qualitäten eines geistigen Lehrers bewusst, wie wir sie aus den Schriften und Unterweisungen kennen. Diese beziehen wir dann auf unseren eigenen Lehrer, um so einen Zustand von reinem Vertrauen entstehen zu lassen. Wenn wir dieses Vertrauen in uns spüren, verweilen wir darin und stabilisieren den Geist in diesem Zustand. Dies ist die dritte Stufe der analytischen Meditation.

Wir sollten vor allem als Anfänger darauf achten, die Meditationssitzungen nicht zu lang werden zu lassen, denn sonst besteht die Gefahr, dass Sinken oder Erregung sich des Geistes bemächtigen und die Qualität der Meditation stark beeinträchtigen. Wer sich anfangs überfordert und angewöhnt, Meditationen von schlechter Qualität zu machen, die sehr stark unter dem Einfluss von Dumpfheit und Ablenkung stehen, wird später Schwierigkeiten haben, seinen Geist von diesen Fehlern wieder zu befreien. Daher ist nicht ausschlaggebend, wie lange man meditiert, sondern ob die Meditationssitzungen von guter Qualität sind, das heißt möglichst frei von Sinken und Erregung. Zu diesem Zweck können wir die Meditationssitzungen in mehrere kürzere Perioden einteilen und zwischendurch Pausen einlegen.

Ein Übender wird die nächste Meditationssitzung wieder mit Freude beginnen, wenn er die vorige Sitzung mit einem freudigen Geist beendet. Deshalb sollte man nicht so lange meditieren, bis die Energie auf dem

Nullpunkt ist. Auch die Kadam-Meister weisen auf die Gefahr zu langer Meditationssitzungen hin. Es kann geschehen, dass man Widerwille verspürt, wenn man an die Meditation denkt oder die nächste Sitzung ausfallen lassen möchte, wenn man nur sein Kissen sieht. Wir meditieren am besten so lange, wie wir noch Freude daran empfinden; in diesem Zustand der Freude hören wir auf. So werden wir voller Elan die nächste Meditationssitzung beginnen können.

Wenn wir im Verlaufe unserer Praxis feststellen, dass uns relativ kurze Meditationssitzungen gut gelingen und wir eine gewisse Stabilität haben, können wir allmählich



Jens Nagels

KLAUSUREN

Falls wir eine Klausur planen, um Erfahrungen in der analytischen Meditation zu machen, können wir pro Tag vier Meditationssitzungen abhalten:

- die erste Sitzung in der Morgendämmerung, das heißt vor Sonnenaufgang;
- die zweite Sitzung am Morgen in der Zeit nach dem Sonnenaufgang und vor dem Mittag;
- die dritte Sitzung am Nachmittag in der Zeit vor dem Sonnenuntergang;
- die vierte Sitzung am Abend nach Sonnenuntergang, wenn die Nacht einbricht.

Wir sollten maßvoll meditieren, sodass wir beim Anblick des Meditationskissens Freude empfinden und nicht Aversion.



die einzelnen Sitzungen etwas länger gestalten. So sollten wir einen mittleren Weg finden, ohne uns zu überfordern und ohne uns zu unterfordern.

Am Ende der Meditationssitzung ist die Widmung wichtig. So können wir zum Beispiel mit den Widmungsversen aus dem Gebet der Guten Lebensführung (Samantabhadra-Gebet) oder mit Gebeten aus Nāgārjunas Text Die Siebzig Verse von ganzem Herzen die gewonnenen Verdienste guten Zielen widmen. Am besten widmen wir das heilsame Potenzial dem Wohl aller Lebewesen.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz.