

Eine gute Meditation ist abhängig von den Vorbereitungen. Wir sollten uns, ehe wir mit der eigentlichen Meditation beginnen, einstimmen, indem wir als Buddhisten Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen und Gebete an sie richten. Als Vorbereitung kann auch eine einfache Atemmeditation dienen. Wir können die Atemzüge zählen oder gedanklich dem Atem folgen, bis der Geist ruhiger geworden ist. Der Zweck solcher Vorbereitungen ist es, den Geist in eine neutrale Verfassung zu bringen, frei von manifesten und groben Leidenschaften wie Gier, Hass, Verblendung, wie wir sie im Alltag häufig haben.

Wenn ein uns nahe stehender Mensch schwer krank ist oder gestorben ist, können wir die folgende Meditation ausführen: Als praktizierende Buddhisten rufen wir zuerst unsere Zufluchtobjekte an. Wir stellen uns Buddha Śākyamuni oder eine andere Meditationsgotttheit, zu der besonderes Vertrauen besteht, wie Avalokiteśvara oder Tārā, vor uns im Raum vor. Wir müssen den Buddha nicht in allen Einzelheiten visualisieren; es reicht eine grobe Vorstellung. Allerdings sollten wir denken, dass der Buddha wirklich anwesend ist, um seinen Segen zu spenden; diese Überzeugung ist wichtig.

Im zweiten Schritt visualisieren wir den Kranken, Sterbenden oder Verstorbenen ebenfalls vor uns im Raum. Wir rezitieren zunächst das Mantra des Buddha. Dabei stellen wir uns vor, dass aus dem Herzen des Erleuchteten Licht und Nektar ausströmen, in die Person eindringen und sie von allen unerwünschten Leiden und Hindernissen reinigen. Wir können an diesem Punkt ganz konkret die Schwierigkeiten einbeziehen, die der Betroffene im Moment hat. Wir sollten darüber hinaus an die Ursachen in Form negativen Karmas denken, die dieses Leiden hervorgebracht haben. Von all dem – den Leiden und seinen Ursachen – wird der Nahestehende gereinigt und befreit.

Es ist gut, wenn wir diese Meditation nicht auf die eine Person begrenzen, sondern im nächsten Schritt auf die zahllosen Lebewesen erweitern, die ebenfalls unsagbares Leiden erleben müssen. Wir machen uns dieses Leiden bewusst, so gut wir können, und bedenken dabei,

dass es ebenfalls auf bestimmten negativen Ursachen beruht. Wir stellen uns vor, wie all die Lebewesen durch den nicht versiegenden Strom von Licht und Nektar, den der Buddha aussendet, geläutert werden. Alles Leiden, alle Leidensursachen lösen sich auf. Wir denken, dass die Wesen echte Erleichterung erfahren, dass sie Glück erleben.

Licht geht vom Scheitel, von der Kehle und vom Herzen des Buddha aus, gelangt in den Scheitel, die Kehle und das Herz der leidenden Person sowie all der anderen Wesen und reinigt ihre drei Tore von Körper, Rede und Geist von allem schlechten Karma, von allen Hindernissen, insbesondere von den Leiden, die sie akut erleben. Wir visualisieren dies, so intensiv wir es vermögen. Je umfassender und stärker wir uns diesen Läuterungsprozess vorstellen können, um so kraftvoller ist die Wirkung.

Wir sollten uns der tieferen Bedeutung dieser Meditation bewusst sein. Auf der einen Seite haben wir den Buddha, der mit seiner allumfassenden Erkenntnis, seinem großen Mitgefühl und seiner grenzenlosen Heilsaktivität präsent ist. Auf der anderen Seite befinden wir uns selbst, die wir uns mit tiefer Hingabe an den Buddha wenden und unsere Bitten an ihn richten. Zum dritten ist dort ein Lebewesen in einer schwierigen Situation, mit dem wir eine engere Verbindung haben und zu dessen Gunsten wir den Buddha um seinen Segen bitten. Diese drei Umstände zusammen bilden ein sehr heilsames Potenzial. Je stärker unser

Vertrauen ist, um so wirksamer ist die Meditation.

Am Ende widmen wir das heilsame Verdienst aus unseren Bemühungen dem Wohle aller Lebewesen, etwa mit dem Vers: „Mögen alle Lebewesen von zerstörerischem Tun und Denken ablassen und in Freundschaft, Liebe, Mitgefühl und Harmonie zusammenleben.“ Darüber hinaus können wir es dem Ziel widmen, dass alle Lebewesen den Zustand des Buddha verwirklichen mögen.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz

Meditation für Kranke und Verstorbene

