

GESHE THUBTEN NGAWANG

Aufbau einer analytischen Meditation



Ziel der Meditation ist es, den Geist mit jedem gewünschten Meditationsinhalt über längere Zeit beschäftigen zu können. Es wäre falsch, völlig planlos zu meditieren. Vielleicht denkt man an einem Tag: „Heute meditiere ich einmal über dieses Thema“ und geht bald zu einem anderen Thema über, wechselt dann wieder und so fort. Wer auf diese Weise ohne Plan meditiert, wird die Tendenz, den Ablenkungen des Geistes zu folgen, noch verstärken und keine Fortschritte im Hinblick auf das gesteckte Ziel machen. So sagt Dsche Tsongkapa, daß wir darauf achten sollten, schon die Anfänge richtig zu setzen, sonst besteht die Gefahr, sich an die fehlerhafte Übungsform zu gewöhnen, wodurch die gesamte Dharma-Praxis, die sich über das ganze Leben erstreckt, Schaden erleidet.

Tsongkapa sagt, daß wir klare Vorstellungen darüber entwickeln müssen, wie und über welche Themen wir meditieren wollen; der Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) bietet hierzu die ideale Hilfestellung. Beginnen wir dann die Meditations-sitzung, fassen wir den festen Vorsatz, bei dieser Ordnung zu bleiben. Wir sollten uns vornehmen, bei der eigentlichen Übung dem Verständnis zu folgen, das wir uns über die verschiedenen Punkte im Dharma angeeignet haben. Dieses Verständnis sollten wir möglichst beharrlich anwenden und die Faktoren der Vergegenwärtigung und der wachsamem Selbstprüfung benutzen, um die Meditation zu üben und den Geist zu entwickeln.

Jede Meditation setzt sich aus drei Teilen zusammen: Zuerst durchdenkt der Meditierende die verschiedenen Begründungen im Rahmen eines bestimmten Themas; zweitens kommt er zu einer Erkenntnis und trifft innerlich eine Entscheidung; drittens stabilisiert er den Geist in diesem Zustand der gewonnenen Erkenntnis und Entscheidung, was man die Entwicklung der Erfahrung nennt. Auf diese Weise wird sich der Geist schrittweise zum Positiven verändern. Jedes Thema des Stufenwegs zur Erleuchtung sollte auf diese Weise eingeübt werden.

