MATERIAL 2A

MEDITATION IM THERAVADA (SCHULE DER ÄLTESTEN)

Neben den anderen Lehren, die der Buddha gegeben hat, lehrte er auch viel über Meditation: Meditation bedeutet, den Geist in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen, so dass man mühelos in dem verweilen kann, was ist. Glückliche Momente im eigenen Leben geschehen meistens auf der Grundlage eines nicht abgelenkten Geistes, der im Hier und Jetzt ruht.

Grundsätzlich wird im Buddhismus zwischen zwei Arten von Meditation unterschieden: der „Meditation der Geistesruhe“ und der „Einsichtsmeditation“. Die Meditation der Geistesruhe ist als grundlegendes Prinzip in allen buddhistischen Meditationen enthalten und ermöglicht tiefe Einsicht (Einsichtsmeditation).

Als Beispiel stelle man sich ein Glas mit lehmigem Wasser vor: Erst wenn man das Glas stehen lässt, kommen alle Lehmteile zur Ruhe und sinken schließlich zu Boden. Man lernt hier, den Geist achtsam zu beobachten und an einer Stelle zu halten (Meditation der Geistesruhe). Wenn alle Lehmteile zu Boden gesunken sind (der Geist zur Ruhe gekommen ist), erscheint das Wasser ungetrübt und klar und es sind keine Hindernisse mehr für tiefe Einsicht (Einsichtsmeditation) vorhanden. Das Ziel der Meditation der Geistesruhe ist langfristig die Befreiung von allem, was stört (die Lehmteile im Wasser): Ängste, Gefühlsausbrüche und Verwirrung nehmen immer mehr ab und verschwinden schließlich.

Durch die Anwendung der Einsichtsmeditation zeigt der Geist mehr und mehr sein zeitloses Wesen (man erkennt die Qualität des klaren Wassers), wofür kein intellektuelles Verständnis nötig ist. Alle Fähigkeiten des Geistes kommen zum Vorschein und man erlebt in jeder Situation unerschütterliche Furchtlosigkeit, grenzenlose Freude, die von nichts abhängig ist, und Mitgefühl für alle Wesen. Dieser Zustand wird „Erleuchtung“ genannt und ist das Ziel der Einsichtsmeditation.

Einsicht kann nur auf der Grundlage eines ruhigen Geistes geschehen. Meditation muss dabei nicht kompliziert sein und man muss weder sein gewohntes Leben zurücklassen noch sich in eine Höhle setzen, um zu meditieren. Schon wenige Minuten Meditation am Tag können kraftvolle Ergebnisse bringen. Durch Meditation wird – so berichten es buddhistische Lehrer und inzwischen auch wissenschaftliche Untersuchungen – die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und man kann sich ausdauernd mit einer Sache auseinandersetzen, ohne dabei abgelenkt zu werden. Gleichzeitig wird man auch achtsam für das, was um einen herum passiert. Man wird im Alltag bewusster und entspannter. Schließlich wird man sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster bewusst, bekommt mehr Abstand zu Stimmungsschwankungen und störenden Gefühlen und erlebt mehr Freiheit im Geist.

Die Sitzhaltung, die man zur Meditation wählt, erlaubt es einem, möglichst lange ruhig, stabil und bequem zu sitzen. Die traditionelle Sitzhaltung bei der Meditation ist der volle Lotussitz. Viele bevorzugen den halben Lotussitz, bei dem das rechte Bein vor oder auf dem linken Bein liegt. Man kann aber auch auf einem Stuhl sitzend meditieren. Wichtig ist, dass der Rücken dabei gerade, aber nicht steif ist. Dies fördert die Konzentration. Die Augen sind entweder geschlossen oder leicht geöffnet.

MEDITATION IM THERAVADA (SCHULE DER ÄLTESTEN)

Buddha gab sehr viele unterschiedliche Lehren, weil die Menschen unterschiedlich sind. Daraus entstanden drei große buddhistische Schulen/Wege (Theravada, Großer Weg, Diamantweg), in denen unterschiedliche Meditationen verwendet werden.

Im Theravada findet man die Meditation der Geistesruhe als zentrales Mittel. Man konzentriert sich auf ein äußeres Objekt (z.B. eine Kerze), auf den eigenen Atem oder auf eine Buddhaform, die man vergegenwärtigt. Dies hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen. Sobald man eine Ablenkung bemerkt, kehrt man bewusst immer wieder zum Meditationsobjekt zurück. Dabei ist das Ziel die „Befreiung“. Ängste, störende Gefühle und Verwirrung werden immer weniger und verschwinden schließlich. Der Geist wird klar. Dazu gehört auch, dass auf das Üben von Achtsamkeit sehr viel Wert gelegt wird, damit man überhaupt bemerkt, wie man mit Körper und Rede handelt, und welche Gefühle, Gedanken und Gewohnheitsmuster im Geist vorhanden sind (aus denen heraus man ebenfalls handelt und urteilt).

Die am häufigsten verwendete Meditation ist die auf den Atem, wobei man sich auf die Ein- und Ausatemzüge konzentriert, Gedanken und Gefühle wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lässt, ohne an ihnen zu haften, und immer wieder zur Nasenspitze, wo der Atem kommt und geht, zurückkehrt.

Obwohl sich bereits beim ersten Praktizieren viele positive Gefühle einstellen können, bedarf es einer regelmäßigen Kontinuität. Für die Meditation zur Beruhigung des Geistes gilt dasselbe Prinzip wie für jede Übung: Man beginnt langsam und steigert die Intensität kontinuierlich. Ein guter Anfang sind fünf bis zehn Minuten stillen Sitzens oder eben, solange es sich gut anfühlt. Sobald der Geist über die gesamte Meditationsdauer nicht mehr abdriftet, kann man auf 15 – 30 Minuten steigern. Regelmäßige Kurzmeditationen sind in jedem Fall sinnvoller als seltene, stundenlange Meditationsmarathons.