MATERIAL 2B

MEDITATION IM GROSSEN WEG (MAHAYANA)

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 GROSSEN WEG (MAHAYANA)

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 Großen Weg (sanskr.: Mahayana) wird neben der Geistberuhigung auch die Einsichtsmeditation verwendet. Hier geht es nicht nur darum, sich selbst von Schwierigkeiten zu befreien, sondern auch etwas für andere zu tun. Deshalb zielt die Meditation sowohl auf die Geistberuhigung als auch auf die Entwicklung von tiefer Einsicht. In der Meditation wird einerseits Liebe und Mitgefühl, andererseits auch Weisheit entwickelt.

Die in der Meditation entwickelte Weisheit führt zur Gewissheit, dass Leid letztendlich nicht wirklich ist. Durch das entstandene Mitgefühl wünscht man, dass alle Lebewesen glücklich und frei von Leid sein mögen und man verhält sich deswegen anderen gegenüber mitfühlend und liebevoll. Man entwickelt also sowohl Liebe und Mitgefühl als auch Weisheit. Diese beiden Prinzipien erfährt man als untrennbar vom eigenen Geist und erlangt so tiefe Einsicht, was zur Erleuchtung führt.

Eine wichtige Übung im Großen Weg ist die „Meditation des Gebens und Nehmens“ (tib.: Tonglen). Dabei macht man zuerst den starken Wunsch, alle Menschen, die man mag, von allen Schwierigkeiten zu befreien. Nach und nach dehnt man diesen Wunsch aus und wünscht schließlich allen Wesen, also auch Menschen, die man nicht mag oder kennt und schließlich auch allen fühlenden Lebewesen, alles Gute. Mit jedem Einatmen nimmt man alle Probleme – vorgestellt als schwarze Wolken – von allen Wesen weg und schickt beim Ausatmen alles Glück und jede Art der Freude in Form von klarem Licht zu ihnen.

Am Ende der Meditation stellt man sich vor, dass die Wesen froh und von allen Einengungen befreit sind.

„Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.“ (Thich Nhat Hanh)