MATERIAL 2C

MEDITATION IM DIAMANTWEG (VAJRAYANA)

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 beruhen meistens auf einem nicht abgelenkten Geist, der im Hier und Jetzt ist.

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, störende Gefühlsausbrüche und Verwirrung werden immer weniger 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 DIAMANTWEG (VAJRAYANA)

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.

Zentrales Ziel der Meditation im Diamantweg ist zu erleben, dass man eigentlich schon ein Buddha ist, es jedoch nur noch nicht erkannt und verinnerlicht hat. Deshalb identifiziert sich der Meditierende hier mit den erleuchteten Eigenschaften des Geistes, indem er sich auf eine Buddhaform oder einen verwirklichten buddhistischen Lehrer einstellt.

Im Diamantweg wird sowohl das Prinzip der Geistberuhigung als auch das der tiefen Einsicht genutzt. Zusätzlich baut darauf das Mittel der Identifikation als grundlegendes Prinzip auf. Wenn man ein Vorbild hat und sich damit identifiziert, kann man sich sehr schnell entwickeln, indem man sein Vorbild nachahmt. Z.B. lernen Kinder so von ihren Eltern und übernehmen deren Haltung und Ausdruck; der Jugendliche kleidet und verhält sich ähnlich wie sein großes Idol. Es ist also besonders leicht von Beispielen und Vorbildern zu lernen. Genauso nutzt der Diamantweg dieses Prinzip: Man identifiziert sich mit den erleuchteten Eigenschaften, die Übertragung dazu gibt der buddhistische Lehrer, am besten ein verwirklichter Meister.

Auch bei der Meditation wird die Methode der Identifikation angewendet. Sie besteht aus zwei Phasen. In der ersten Phase vergegenwärtigt der Meditierende eine Buddhaform wie ein Hologramm aus Licht und Energie. Anschließend spricht er das Mantra des entsprechenden Buddha-Aspektes. Ein Mantra drückt eine erleuchtete Eigenschaft auf Schwingungsebene aus und wurde von Buddha selbst gegeben. Das Mantra „OM MANI PEME HUNG" ruft zum Beispiel die Eigenschaften von Liebe und Mitgefühl im Geist wach.

In der zweiten Phase der Meditation löst sich die Buddhaform in Licht auf, das in den Meditierenden hineinströmt. Er ist jetzt völlig eins mit dem Buddha, den er sich zuvor vorgestellt hat. Durch diese Verschmelzung kann man nach und nach in jeder Lebenssituation alle erleuchteten Eigenschaften des Geistes, wie beispielsweise Unerschütterlichkeit, dauerhafte Freude und Liebe für alle Wesen erleben. „Wenn man begreift, dass sich bei der Verschmelzung nichts Dingliches vereinigt, sondern dass sich das Gewahrsein von innen und außen begegnet, kann man jenseits aller Anhaftung und Vorstellungen in der Raum-Freude des Geistes verweilen und dies dann mühelos als Liebe und Überschuss in die Welt bringen." (Lama Ole Nydahl: Wie die Dinge sind, S. 156)