MATERIAL 2

# BUDDHISTISCHE MEDITATION

Neben vielen anderen Lehren, die der Buddha gab, lehrte er auch über Meditation: Jegliche buddhistische Meditation bedeutet grundlegend, 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.

Im Buddhismus wird meditiert, damit der Geist zunächst zur Ruhe kommt und sich dann im nächsten Schritt selbst erkennen kann. Meditation muss 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.

Grundsätzlich werden im Buddhismus zwei Arten von Meditation unterschieden: die „Meditation der Geistesruhe“ und die „Einsichtsmeditation“, wobei ein ruhiger Geist die Voraussetzung für Einsicht ist.

## MEDITATION DER GEISTESRUHE

Um sich ständig ändernde Gedanken und Gefühle zur Ruhe zu bringen, verwendet man die „Meditation der Geistesruhe“. Die vielen Formen dieser Meditation haben alle eines gemeinsam: Man konzentriert den Geist dabei auf eine Stelle. Das kann ein Gegenstand wie eine Buddhastatue oder eine Kerze sein. Das können aber auch der eigene Atem oder eine Form, die man vergegenwärtigt, sein. Ist der Geist abgelenkt, lässt man ihn immer wieder zu diesem Meditationsobjekt zurückkehren.

So wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und man kann sich ausdauernder mit einer Sache auseinandersetzen, ohne abgelenkt zu werden. Man wird sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster immer bewusster, entwickelt mehr Abstand zu Stimmungsschwankungen und störenden Gefühlen und kann deswegen angemessener mit ihnen umgehen. Gleichzeitig wird man achtsamer für das, was um einen herum passiert. Man wird im Alltag klarer und bewusster.

Beherrscht man diese Meditation, führt das langfristig zur Befreiung von allem, was einen stört: Ängste, störende Gefühlsausbrüche und Verwirrung werden immer weniger und verschwinden schließlich. Dies ist das Ziel der „Meditation der Geistesruhe“ und wird „Befreiung“ genannt.

## EINSICHTSMEDITATION

Ist der Geist zur Ruhe gekommen, dann hat er die Möglichkeit, sich mehr und mehr selbst zu erkennen. Der praktizierende Buddhist nimmt bewusster wahr, wie Gedanken und Gefühle in der Offenheit des Geistes entstehen, wie sie dort spielen und sich auch wieder auflösen, so wie Wellen im Meer. Der Geist erkennt mehr und mehr sein zeitloses Wesen und alle innewohnenden Fähigkeiten kommen zum Vorschein. Man erlebt in jeder Situation Furchtlosigkeit, grenzenlose Freude, die von nichts abhängig ist, und Mitgefühl und kann deshalb für andere nützlich sein. Dieser Zustand wird „Erleuchtung“ genannt und ist das Ziel der „Einsichtsmeditation“.

## SITZHALTUNG

Die Sitzhaltung, die man zur Meditation wählt, erlaubt es einem, möglichst lange ruhig, stabil und bequem zu sitzen. Die traditionelle Sitzhaltung 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 gerade, aber nicht steif ist. Dies fördert die Konzentration. Die Augen können geschlossen oder offen sein. Die Hände liegen ineinander.