LÖSUNG
AB 1A+B+C

BUDDHISTISCHE MEDITATION

Was versteht man allgemein unter Meditation?

- den Geist in einen ausgeglichenen Zustand bringen
- mühelos in dem verweilen, was ist
- den Geist im Hier und Jetzt ruhen lassen

Was bedeutet Meditation der Geistesruhe?

Man lernt hier, den Geist achtsam zu beobachten und an einer Stelle zu halten.
Ziel ist die Befreiung von allem, was einen stört (z.B. Ängste, störende Gefühlsausbrüche, Verwirrung).

Was bedeutet Einsichtsmeditation?

Der Geist zeigt mehr und mehr sein zeitloses Wesen. Ziel ist die Erleuchtung: Der Geist erkennt sich selbst und alle Fähigkeiten des Geistes kommen zum Vorschein. Man erlebt in jeder Situation grenzenlose Freude, die von nichts abhängig ist.



Wie ist die Sitzhaltung?

Voller oder halber Lotussitz (rechtes Bein auf oder vor dem linken Bein) oder auch auf einem Stuhl sitzend. Wichtig ist vor allem, dass der Rücken gerade ist, aber nicht steif. Die Hände liegen ineinander.

Welche Wirkungen hat Meditation?

- die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und man kommt zur Ruhe
- man bekommt Abstand zu schwierigen bzw. störenden Gefühlszuständen (wie z.B. Wut/Ärger)
- man ist achtsamer und bewusster
- man ist klarer im Geist
- man erlebt mehr Freude und Mitgefühl

Welche Arten von buddhistischer Meditation gibt es? Welche Ziele haben sie?

	MEDITATION IM THERAVADA (SCHULE DER ÄLTESTEN)	MEDITATION IM MAHAYANA (GROSSER WEG)	MEDITATION IM VAJRAYANA (DIAMANTWEG)
MERKMALE	- Geistberuhigung: Man konzentriert den Geist auf eine Stelle: auf einen Gegenstand (wie z.B. eine Kerze), auf den Atem oder auf eine Buddhastatue	- Geistberuhigung und Einsichtsmeditation - Man entwickelt zusätzlich den Wunsch, dass alle Wesen glücklich und frei von Leid sein mögen. - Meditation des Gebens und Nehmens (Tonglen)	- Geistberuhigung und Einsichtsmeditation - Weg der Identifikation - Meditation auf eine Buddhaform (als Licht- und Energieform) und Verwendung ihres Mantras - Am Ende der Meditation wird man völlig eins mit der Buddhaform.
ZIELE	- Befreiung von allem, was einen stört, auch im alltäglichen Leben (Geistberuhigung) - Üben von Achtsamkeit, damit man bemerkt, welche Gefühle, Gedanken, Gewohnheitsmuster im Geist vorhanden sind. - „Befreiung“	Man entwickelt einerseits Liebe und Mitgefühl und vertieft andererseits die Erfahrung, dass Leid letztendlich nicht wirklich ist (Weisheit). Dadurch erlangt man tiefe Einsicht, was zur Erleuchtung führt.	- Man identifiziert sich solange mit einer Buddhaform oder mit einem verwirklichten buddhistischen Lehrer, bis man selbst ein Buddha geworden ist. - Man erkennt alle dem Geist innewohnenden Eigenschaften, wie z.B. Unerschütterlichkeit, dauerhafte innere Freude und Liebe für alle Lebewesen. - "Erleuchtung"