

Cetovimutti-Theravāda



Meditation und Geistesschulung
im Sinne des Theravāda-Buddhismus

Christina Garbe
www.cetovimutti-theravada.org

Was ist theravāda-buddhistische Meditation?

Meditation ist ein entscheidender Teil der buddhistischen Praxis.

Der gewöhnliche Geist ist abgelenkt und unkontrolliert. Buddhistische Meditation ist eine Methode der geistigen Entwicklung, um den Geist zu beruhigen, zu reinigen, zu Erkenntnis zu gelangen und Leiden endgültig zu überwinden, ein Weg der Befreiung. Buddhistische Meditation ist eine systematische Analyse des gesamten Daseins.

Meditation führt über das Akkumulieren von Konzentration zu Einsicht in die Natur von Materie und Geist und damit zur Befreiung vom Leiden. Die Befreiung der Wesen vom Leiden ist das einzige Ziel der buddhistischen Praxis. Leiden kann sich auf sehr vielfältige Weise in unserem menschlichen Leben zeigen, von groben körperlichen Schmerzen bis zu subtilsten geistigen Unzufriedenheiten.

Meditation ist ein sehr aktiver Prozeß der inneren Arbeit am eigenen Geist. Allein den Körper in einer sitzenden Haltung zu bewahren, ohne aktiv am Geist zu arbeiten, ist nicht Meditation.

Meditation ist nützlich für einen selbst und die Gesellschaft, am Anfang, in der Mitte und am Ende. Meditation ist deshalb nützlich für einen selbst und andere, weil man in heilsamen Geisteszuständen verweilt oder verweilen sollte. Man kann dadurch niemandem Schaden zufügen und hat für sich selbst auch gute Resultate zu erwarten, denn gute Taten, verbunden mit heilsamen Geisteszuständen, bringen gute Resultate, und schlechte Taten, verbunden mit unheilsamen Geisteszuständen, bringen unangenehme Resultate.

Dafür ist es sehr wesentlich, einmal zu wissen, was heilsam und was unheilsam ist und zum anderen rechte Konzentration zu praktizieren. Rechte Konzentration ist mit heilsamen Geisteszuständen verbunden, falsche Konzentration ist mit unheilsamen Geisteszuständen verbunden. Um Fortschritte in der Meditation zu haben, und auf dem Weg der geistigen Befreiung ist es ebenfalls von wesentlicher Bedeutung, rechte Konzentration zu praktizieren, wie sie vom Buddha mit verschiedenen Objekten entsprechend dem edlen achtfachen Pfad gelehrt wurde. Nur dadurch, nämlich durch das Verweilen in heilsamen Geisteszuständen und das Praktizieren rechter Konzentration kann man Parāmī (Vollkommenheiten) vervollständigen, Voraussetzung für die Befreiung und Verminderung von Leiden.

Es gibt zwei Arten der Meditation: Ruhe- und Einsichtsmeditation. Die Ruhemeditation ist die Voraussetzung für die Einsichtsmeditation. Wenn der Geist nicht still und beruhigt ist, kann man die Phänomene, welche unser Leben ausmachen, nicht der Wirklichkeit entsprechend sehen. Ruhe ist hier nicht im Sinne von dumpfer Schläffheit gemeint. Diese Ruhe der Meditation ist ein sehr wacher, klarer, von Weisheit begleiteter Geisteszustand.

Unruhe macht uns unkonzentriert, überbeschäftigt und ruft immer mehr Verlangen nach den so schnell vergänglichen Dingen dieser Welt hervor. Je materialistischer unser Denken wird, je mehr Dinge benötigen wir, und das heilsame Durchschauen unseres Daseins wird immer schwieriger.

Die Beruhigung des Geistes, welche unseren Geist konzentriert werden läßt, ist der erste Schritt, den man in der Meditation erlernen muß. Diese Beruhigung und Konzentration bringt für viele Menschen schon eine große Verbesserung ihrer Lebensqualität, sowohl körperlich, als auch geistig. Wenn der Geist wirklich konzentriert ist, entstehen sehr heilsame Geisteszustände, die begleitet sind von Faktoren wie Freude, Glück, Leichtigkeit, Weichheit, Flexibilität, Stille, Geschicktheit, Aufrichtigkeit, Achtsamkeit und anderen. Durch diese heilsamen Bewußtseinszustände wird auch körperliche Materie produziert, die sich sehr angenehm anfühlt, nämlich leicht, weich, geschmeidig und funktionsfähig, um den Körper gesund zu erhalten. Man kann mit dieser Meditation sehr tiefe Versenkungszustände erreichen. Diese werden in der Palisprache Jhāna genannt. Obwohl der Geist tief versenkt ist in ein Objekt, bleibt er sehr wach, klar und flexibel.

Für diese Ruhemeditation gibt es verschiedene Objekte, je nach dem Charakter und der gegenwärtigen geistigen Situation des Menschen.

Wichtig ist es, diese Meditation, korrekt auszuführen, um gute Ergebnisse zu bekommen.

Die Ruhemeditation führt allein jedoch noch nicht zu einer anhaltenden Befreiung von Leiden, welches sich in Unzufriedenheit, Frustration, Trauer, Verzweiflung, Ärger, Depression und diversen körperlichen Beschwerden zeigen kann. Um anhaltende Befreiung vom Leiden zu erreichen, muß man unser Dasein bis ins kleinste Detail analysieren und vollkommen verstehen mit seinen speziellen Merkmalen. Dazu sind analytische und Einsichtsmeditation notwendig. Bei der analytischen Meditation analysiert man Körper und Geist bis ins kleinste unteilbare Detail. Körperlich sieht man Mikropartikelchen, aus welchen unser Körper besteht. Um diese zu sehen, ist die vorher erzielte tiefe Konzentration notwendig. Mit Geräten kann man diese Mikropartikel nicht der Wirklichkeit entsprechend sehen, da sie sehr schnell entstehen und vergehen. Diese Mikropartikelchen analysiert man dann weiter in seine unteilbaren Bestandteile. Dadurch bekommt man ein sehr genaues Wissen über diesen Körper. Wenn die Konzentration tief ist, kann man jedes Körperteil vor dem inneren Geistauge sehen und dann analysieren.

Auch unser Geist besteht nicht aus einer unveränderlichen Einheit. Das, was wir als Geist bezeichnen, sind sehr viele, sehr kurze Bewußtseinsmomente, die sehr schnell entstehen und wieder vergehen. Sie können in sehr vielfältiger Weise auftreten, da sie von verschiedenen Geistesfaktoren begleitet sind. Diese Geistesfaktoren können unheilsame Zustände wie zum Beispiel Zorn, Gier, Neid, Stolz sein oder heilsame wie Mitgefühl,

Achtsamkeit, Vertrauen, Aufrichtigkeit usw.. Auch diese einzelnen Faktoren kann man mit tiefer Konzentration sehen. Dadurch kann man den Geist lückenlos und detailliert beobachten. Man bekommt so tiefgründigen Einblick in das ununterbrochen stattfindende Denken und Fühlen.

Wenn man die beiden Bereiche, Körper und Geist, welche unser Dasein ausmachen, so untersucht hat, untersucht man deren Ursachen. Denn nach der Erkenntnis des Buddha entsteht kein Phänomen ohne Ursache. Durch die tiefe Konzentration kann man Körper und Geist in der Vergangenheit, sowohl in diesem Leben, als auch über viele frühere Leben zurückverfolgen und sehen, wie sich immer wieder Ursachen für neue Existenz entwickelt haben. Diese Lehre des bedingten Entstehens wurde vom Buddha entdeckt, aber nicht erfunden. Es ist ein natürliches Gesetz. Gute Taten in Körper, Sprache und Geist bringen angenehme Resultate hervor, böswillige, skrupellose oder von Gier geleitete Taten bringen unangenehme Resultate hervor. Die Resultate können bald nach der Handlung erscheinen oder in ferner Zukunft. Die Auffassung von der Wirkungslosigkeit der Taten wird damit genommen, denn das natürliche Gesetz ist das Gesetz von Ursache und entsprechenden Wirkungen.

Durch diese direkte Erfahrung von Ursache und Wirkung unserer Handlungen wird das Verantwortungsbewußtsein sehr gestärkt. Eine Scheu vor unheilsamen Handlungen ergibt sich aus direktem Wissen.

Diese beiden analytischen Schritte, das Analysieren von Körper und Geist und das Erkennen ihrer Ursachen, sind die Voraussetzungen, um Einsichtsmeditation (Vipassanā) zu praktizieren. Wenn wir nicht genau wissen, was unser Leben ausmacht, können wir auch nicht Einsicht in seine Natur erlangen. Wenn man Einsichtsmeditation praktiziert, kann man sehen und erfahren, daß diese vorher analysierten körperlichen und geistigen Bestandteile sehr schnell entstehen und vergehen. Womit wir uns identifizieren, als 'Ich', Person, Wesen, ist nichts anderes als dieser permanente Prozeß der Veränderung in Körper und Geist. Damit bekommt man tiefe Einsicht in die Natur des Daseins. Nur durch diese direkten Erfahrungen kann man frei werden von allen Arten des Leidens und allen geistigen Verunreinigungen.

Viele Menschen suchen Glück in äußeren Objekten, dazu muß man viel Geld verdienen und viel Aufwand betreiben, um diese zu bekommen. Es sind für die Herstellung dieser Objekte einerseits viele natürliche Ressourcen notwendig und andererseits hinterlassen sie viel Müll. Das Klima auf unserem Planeten wird für zukünftige Generationen durch diesen Konsum immer gefährdeter. Das Verlangen nach diesen Sinnesobjekten wird immer anspruchsvoller und letztendlich nie gesättigt. Es gibt auch Menschen, die sich darauf spezialisiert haben, mit dem Erwecken von immer neuen Bedürfnissen der Menschen nach äußeren Objekten, ihr Geld zu verdienen. Diese Art von Glücksvorstellung, daß uns äußere Objekte Befriedigung


schaffen können, beruht auf Unwissenheit. Diese Unwissenheit haben wir seit langen Zeiten kultiviert, deshalb können wir sie oft nicht als solche erkennen. Die Freude, die von diesen äußeren Objekten ausgeht, ist nur von kurzer Dauer. Wenn man das erwünschte Objekt nicht bekommt, tritt oft Ärger oder Frustration auf. Wenn man es bekommt, tritt oft Angst und Sorge auf, es zu verlieren oder in Zukunft nicht mehr erlangen zu können. Häufig findet man nicht das Objekt, welches man sich wünscht. All diese Ergebnisse der Glückssuche in äußeren Objekten führen oft zu schweren Krankheiten, körperlicher und geistiger oder psychischer Art. Durch die analytische Meditation und die Einsichtsmeditation untersucht man die Sinnesorgane, wie Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper und ihre Objekte wie Farbe, Ton, Geruch, Geschmack, Berührung in sehr detaillierter Weise. Dadurch entsteht ein tiefes Verstehen der Sinneswahrnehmungen. Nur durch die Erfahrung von Sinneswahrnehmungen und deren systematischer Analyse kann man ihre wahre Natur verstehen.

Wahres Glück und Zufriedenheit können wir nur in unserem Inneren, in unserem eigenen Geist finden. Glückbringend sind nur heilsame Geisteszustände. Diese werden durch Meditation kultiviert und können über lange Zeit aufrechterhalten werden.

Um mit der Meditation erfolgreich zu sein, muß man auch im alltäglichen Verhalten darauf achten in heilsamen Geisteszuständen zu verweilen. Diese werden hervorgebracht durch das Praktizieren der zehn Vollkommenheiten, der vier Unermeßlichen und eine tiefe Achtsamkeit und Wissensklarheit. Zu den zehn Vollkommenheiten gehören Großzügigkeit, Ethik, Entsagung, Energie, Weisheit, Vergeben, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebende Güte und Gleichmut. Wie man diese entfaltet, muß man lernen, immer wieder üben und reflektieren. Zu den vier Unermeßlichen gehören liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

Meditation ist ein innerer Weg, den jeder Mensch entsprechend seiner Fähigkeiten auf verschiedenen Ebenen gehen kann. Man kann sich mit anderen Menschen austauschen, aber letztendlich muß man diesen Weg allein gehen, denn niemand anders kann den eigenen Geist entwickeln. Sehr hilfreich ist jedoch jemand, der diesen Weg gegangen ist und einem den Weg weisen kann. Wenn wir einen unbekanntem Ort erreichen wollen, benutzen wir heute ein Navigationssystem, für die Meditation kann diese Anleitung nur von einem Menschen übernommen werden.

Buddha bedeutet vollkommen Erleuchteter. Vor 2500 Jahren hat ein Mensch, der Buddha genannt wird, diese allgemeingültigen Gesetze jeder Existenz wieder herausgefunden. Wir können heute seine Belehrungen in überlieferten Schriften finden.



Wer angelangt am Ziel,
sorglos und ganz befreit,
wer alle Fesseln brach,
für den gibt es kein Leid.

Dhammapada 90