



# *Meditation*

Einführung und Grundlagen



# Inhalt



Buddhismus als Basis westlicher Meditationspraxis



Wie die Meditation in den Westen kam



Arten von Meditation



Äußere und innere Haltung beim Meditieren



Weibliche Aspekte: Tara / Lam Rim



Abschluss der Meditation

# Meine Reise in den Buddhismus

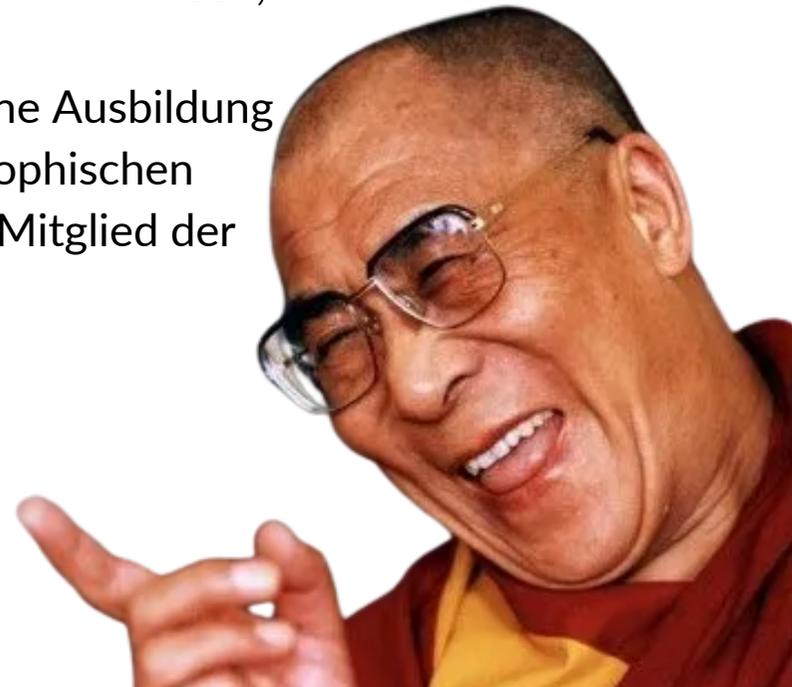


1980 - Der Lalai Lama kommt zu einem ökumenischen Friedensgebet nach München.

Ich sehe erstmal in meinem Leben übermütig lachende buddhistisch Mönche. Ich habe nie zuvor Menschen mit solch einer Ausstrahlung gesehen und war völlig überrascht:

“Die wissen etwas, was ich nicht weiß. Ich will wissen, was das ist.”

Nach einem Einführungsabend folgen eine Ausbildung in Meditation und grundlegenden philosophischen Betrachtungen. Ich bleibe 20 Jahre lang Mitglied der buddhistischen Union Deutschland.





# Ist Buddhismus eine Religion?

## **Kein Schöpfergott, keine Dogmen**

Es gibt keinen Schöpfergott. Wir sind die Schöpfer unserer Welt und dem, was wir darin vorfinden.

## **Achtsamkeit, Mitgefühl und Verhaltensempfehlungen**

wie der achtfache Pfad sind universelle Garantien für persönliches Wachstum und gute Gemeinschaften. Überall auf der Welt.

## **Persönliche Praxis und individuelle Erkenntnis stehen im Vordergrund**

Der Buddhismus erforscht, wie der menschliche Geist funktioniert, welche praktische Ethik und philosophisches Verständnis des Lebens dafür nötig ist.

## **Über Jahrtausende wurden Methoden entwickelt, die dem Individuum zur Verfügung stehen.**

Die systematischen Transformation des Geistes und zur Entwicklung von Einsicht und Mitgefühl gehören zu den zentralen Zielen.

# Warum Meditation?



## Ausgangsbeobachtung:

Wir leiden, weil wir an Gedanken und Gefühlen anhaften (Monkeymind - zweite edle Wahrheit). Diese befindet auf die Ebene unseres Egos und hindern uns daran, die Ebene des Selbst zu erreichen. Erst auf dieser tieferen Ebene des Selbst ist Ruhe, Zufriedenheit und Freude. Das ist unsere wahre Natur. Hier geschieht die Anbindung an das höhere Selbst, hier befinden wir uns im Tao.

Wir gelangen dorthin, wenn wir lernen Gefühle und Gedanken nicht mehr festzuhalten (anhaften). Dies geschieht durch Beobachtung des Geistes in der Meditation.





# Die vier edlen Wahrheiten

## Erste edle Wahrheit

Das Leben ist Leiden (körperlich oder seelisch, z.b. Geburt oder Unzufriedenheit etc).

## Zweite edle Wahrheit

Die Ursache von Leiden ist Begehren oder Anhaftung.  
Das führt zu einem ständigen Kreislauf der Wiedergeburten.

## Dritte edle Wahrheit

Es gibt einen Weg raus. Auflösen von Anhaften und Begehren. Das führt zu einem Zustand jenseits von Leid und samsarischen Bindungen.

## Vierte edle Wahrheit

Der Weg raus aus Samsara: der edle achtfache Pfad:

Rechte Ansicht (Realität), rechte Absicht (Entschlossenheit), rechte Sprache (kein unnützes Gerede), rechtes Handeln (rechter Lebenserwerb), rechte Anstrengung (Negativität überwinden), rechte Achtsamkeit (im Moment sein) und rechte Sammlung (Entwicklung von tiefer Einsicht).



# Die vier edlen Wahrheiten versus “the Work”

	<b>Buddhismus</b>	<b>Work</b>
2. Edle Wahrheit - Ursache des Leidens:	Anhaften, leidverursachende Überzeugungen, Begehren	Anhaften, leidverursachende Überzeugungen, Begehren
3. Edle Wahrheit - Selbstreflexion:	Bewusstmachen der eigenen Gedanken und Emotionen als Mittel zur Überwindung von Leiden	Bewusstmachen der eigenen Gedanken und Emotionen als Mittel zur Überwindung von Leiden
Praktische Umsetzung:	Verschiedene Arten von Meditation, Rituale, Praktiken	Vier Fragen und Umkehrung
Ziel:	Tieferes Verständnis des Selbst und des eigenen Leidens.	Auflösen von leidverursachenden Gedanken.
Unterschiede:	Tief verwurzelt in einer spirituellen Tradition und umfassenden Sicht auf das Leben und das Universum	Selbsthilfe für persönliches Wachstum mit psychologischer Transformation
Ziel der Praxis:	Erleuchtung = frei von geistigen Verblendungen und leidverursachender Anhaftung. Frieden, Weisheit und Mitgefühl	Ende des Krieges in den Gedanken. Persönliche Freude und Freiheit, erhöhte Selbstakzeptanz
4. Edle Wahrheit – Umsetzung:	Rechte Ansicht, Absicht, Sprache, Achtsamkeit etc.	Lebe die Umkehrung

# Wie wurde aus traditioneller östlicher Meditation moderne westliche Meditation/Entspannungstechnik?



- Die **Nach-Hippie-Generation** versuchte, die Erfahrungen durch Drogenkonsum durch geistige Praktiken zu ersetzen.
- **Asiatische Lehrer** z.B. Swami Vivekananda oder Maharishi Mahesh Yogi begannen im Westen zu unterrichten.
- Durch den **Einmarsch der Chinesen** in Tibet flohen viele geistige Lehrer in den Westen.
- **Mindfulness-Bewegung:** Jon Kabat-Zinn gründete eine breit angelegte Achtsamkeitsmeditation für den klinischen Kontext. MBSR wurde schnell als Methode zur Stressbewältigung bekannt.
- **Wissenschaftliche Forschung:** Ab den 1980er Jahren begannen Wissenschaftler die Effekte von Meditation (z.B. Stressreduktion, Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, bessere emotionale Regulation) zu erforschen. Meditation wurde aus dem religiösen Kontext gelöst und als psychologisches oder therapeutisches Werkzeug etabliert.
- **Popkultur und Medien:** Viele Prominente bekannten und bekennen sich zu fernöstlichen Praktiken. Z.B. die Beatles reisten nach Indien um einen Meditationskurs zu besuchen. George Harrison trug zur Verbreitung des spirituellen Hinduismus bei. Der Regisseur David Lynch gründete eine Stiftung, die Meditation in Schulen fördern soll
- **Berühmte Persönlichkeiten** wie Richard Gere und Tina Turner sind/waren bekennende Buddhisten
- **Zahlreiche Bücher und Filme** zeigten Elemente des Buddhismus. Z.B. Krieg der Sterne. Meister Yoda lehrt Techniken, die stark an meditative Praktiken erinnern. Weitere Beispiele: „Little Buddha“, „Kundun“, „Eat Pray Love“, „Kung Fu Panda“, „Doctor Strange“ etc.



## Arten von Meditation z.B.:

- Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness): bewusstes Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen, Geräuschen oder den eigenen Atem
- Geleitete Meditation: Wir lauschen einer äußeren Stimme und folgen dieser
- Transzendente Meditation: Fokussierung auf ein bestimmtes Mantra um die Wirkung des Mantras zuzulassen
- Analytische Meditation: z.B. um tieferes Verständnis von Vergänglichkeit oder Leerheit zu erlangen
- Metta-Meditation (liebende Güte): Entwicklung von Liebe und Freundlichkeit
- Gehmeditation: Kombination aus Bewegung und Achtsamkeit
- Chakren-Meditation: Fokus auf Reinigung und Ausbalancierung der Chakren
- Yoga-Meditation: Kombination aus Atemübungen (Pranayana) und Körperstellungen (Asanas)
- Vipassana-Meditation: Wie Achtsamkeitsmeditation, jedoch Schwerpunkt auf das Durchdringen der tieferen Wahrheiten im Buddhismus
- Zen-Meditation: lange Zeiten des bewegungslosen Sitzen, Fokus auf Atem, Gedanken oder einem Koan (eine Fragestellung, die sich mit dem Verstand nicht lösen lässt)

# Die äußere Haltung beim Meditieren



- Vorbereitung: ruhiger und sicherer Ort (Zuhause, Natur, Tempel etc.)
- Haltung: Im Grunde egal, wichtig ist, dass du über längere Zeit die Haltung beibehalten kannst. Empfehlung: Kissen, aufrecht, oder Stuhl mit beiden Beinen fest auf dem Boden.
- Augen: Schließen oder leicht geöffnet. Blickrichtung ca. 80 cm vor dir auf dem Boden.
- Atmung: Beobachte deinen Atem. Stelle fest, dass du nichts dafür tun musst. „Es“ atmet dich ganz von selber.
- Mund: Entspanne deine Kiefer. Lasse die Lippen locker aufeinander liegen, die Zahnreihen berühren sich nicht, die Zunge liegt locker an der unteren Zahnreihe.
- Gesicht: Entspanne deine Stirn.
- Entspanne deine Schultermuskulatur, die Schultern fallen nach unten.
- Hände: je nach Meditation offen oder geschlossen.

# Die innere Haltung beim Meditieren



- **Achtsamkeit:** Sei ganz im Moment. Nimm nur wahr. Bewerte oder beurteile nicht.
- **Ruhe und Gelassenheit** sind wichtig, um eine tiefe meditative Erfahrung zu ermöglichen. Der ruhige Körper unterstützt das Zur-Ruhe-kommen des Geistes.
- **Akzeptanz:** Alle Gedanken und Gefühle, die auftauchen, dürfen sein. Ohne Widerstand oder das Bedürfnis, sie zu kontrollieren.
- **Mitgefühl:** Je nach Meditation ist die Entwicklung von Mitgefühl und liebender Güte sich und anderen gegenüber von zentraler Bedeutung. Sie zeigen, dass wir mit allem verbunden sind.
- **Geduld:** Meditation erfordert Geduld. Veränderungen zeigen sich meist langsam.
- **Nicht-Anhaftung:** Lerne, alle Gedanken und Gefühle wahr zu nehmen und wieder ziehen zu lassen.
- **Gleichmut:** Sei offen für das, was passiert. Und auch für das, was nicht passiert.

## Weibliche Aspekte:

Tara ist ein voll erwachter Buddha, deren Ursprung im tibetischen Buddhismus liegt

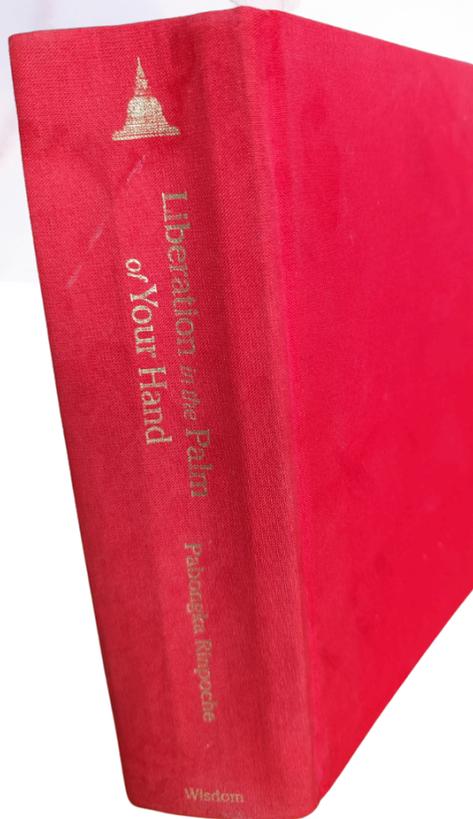
Sie hieß Prinzessin Yeshe Dawa (Mond der Weisheit). Mönche rieten ihr, für eine Wiedergeburt als Mann zu beten, um die Erleuchtung zu erreichen. Doch sie wollte zeigen, dass eine Erleuchtung als Frau ebenso möglich ist. Sie ist Buddha in jeder Hinsicht ebenbürtig.

Ihr Mantra lautet:

**Om Tare, tutare Ture Soha.**



## Weibliche Aspekte:



Der Lam Rim mit ca. 800 Seiten ist die zentrale Schrift im Buddhismus. Er beschreibt den Stufenweg zur Erleuchtung und entstand ab dem 11. Jhdt in Tibet. Die erste Übung, die jeder Suchende durchläuft, ist die Erinnerung an die Mütter. Sie ist die Grundlage für die Erleuchtung im Mahajana-Buddhismus:

"In unzähligen vergangenen Leben war jedes fühlende Wesen irgendwann meine Mutter, die mich mit bedingungsloser Liebe und Fürsorge genährt und geschützt hat. Daher will ich alle fühlenden Wesen als meine früheren Mütter betrachten und ihnen mit der gleichen Liebe und dem gleichen Mitgefühl begegnen."



# Abschluss der Meditation

Widmung der in der buddhistischen Praxis erworbenen Verdienste zum Wohle aller:

**„Mögen alle Wesen glücklich sein.**

**Mögen sie in Sicherheit und Frieden leben.**

**Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.**

**Mögen alle Wesen glücklich sein.“**