

Hinduistische Meditationsformen im christlichen Gottesdienst
(Meditation als Heilsweg der östlichen Religionen)

Univ.Prof. Dr. Atony KOLENCHERRY

Themen der schriftlichen Arbeiten

1. Was ist Meditation - Definition.
Unterschiede zwischen westlichen und östlichen Methoden.
2. Meditation im Hinduismus.
Die Einsicht in die Identität (Ziel ist Atman und Brahman)
3. Meditation im Hinayana Buddhismus.
Welchen Weg ist Buddha gegangen um erleuchtet zu werden - Yoga.
Die Entdeckung bzw. Nicht-Entdeckung des An-Atman.
4. Meditation im Mahanaya Buddhismus.
Verschiedene Methoden: Mandala, Rezitieren (des Namen Buddha)
5. Meditation im Zen-Buddhismus.

Arbeiten von

- **Christian Bernert**
- **Constanze 9405247**
- **Andreas Cappel**
- **Harald Schrefler**



1 WAS IST MEDITATION - DEFINITION. **UNTERSCHIEDE ZWISCHEN WESTLICHEN UND** **ÖSTLICHEN METHODEN.**

1.1 Harald Schrefler

→ Definition

- „Meditation ist intentionale Bewusstseinschulung zur Veränderung der sinnlichen Wahrnehmung, der Konzentration des Willens und aller kognitiven wie emotionalen Funktionen im Sinne von Dekonditionierung erlernter Verhaltens-, Gefühls- und Urteilmuster.“¹
- „Zur Ruhe-Kommen“ des Geistes
- von „meditatio“ - geistiges und religiöses Streben

→ östlich

- Ziel: zur Erfahrung des Erleuchtens zu kommen
- sravana - manana - nidhidhyasana → Hören - Betrachten - Einswerden
- Hinduistischer Weg: Jnana (Erkenntnis, spirituelle Erkenntnis, Erkenntnis des Absoluten)
Buddhistischer Weg: Dhyana (Meditation durch Yoga, suchender Weg zur Erleuchtung)
- Das Absolute soll erfahren werden
- Das Bewusstsein soll zur Erfahrung des ‚Erwachens‘, der ‚Befreiung‘, der ‚Erleuchtung‘ kommen
- Ein nicht-dualistischer Bewusstseinszustand soll erreicht werden
- Viele Meditationsformen:
Yoga, Mantra, Körper-Atmübungen
- Mantren: eine Formel (z.B. Silbe OM) mit magischer Kraft wird immer wieder wiederholt

→ westlich

- Ursprünglich eine platonische Tradition: zielgerichtetes intensives Nachdenken
- Yoga, ins Christentum integriert, führt ebenfalls zur Vertiefung des Glaubens
- Tiefe Versenkung in die Kontemplation im Rahmen der Spiritualität
- Das innere Selbst soll vom Geist Christi erleuchtet werden
- Mit dem Herzen sollen die Mit-Menschen als Ebenbilder Gottes erkannt werden
- Jesu(Herzens)-Gebet: Wiederholungen und Atemkontrolle (ähnlich den Mantren) mit psychosomatischer und mystischer Komponente (Hesychasmus)

¹ Brück. 2002. S 964.

- Es sollte gelingen das Sat-Cit-Ananda (das Durchdringen des Seins in Friede und Seligkeit) zu erlangen, eine Selbstverwirklichung als Jünger Christi aus tiefstem Herzen
- Vatikanum II: „betende Versenkung in Gottes Wort ist Mittel der Gotterkenntnis“²
Im Prinzip in 4 Stufen:
 1. lectio Texte memorieren
 2. meditatio geistige Annäherung
 3. oratio Zuneigung Gottes wird erbeten
 4. contemplatio Gott zeigt einen Vorgeschmack des Heils

Literaturverzeichnis

AUTOR, Vorname:	Titel. Untertitel. Auflage.	Ort Jahr.
	In: Band. Jahr. Seite.	(url (Datum))
BRÜCK, Michael:	Meditation. In: Religion und Geschichte der Gegenwart.	Tübingen 2002.
FIGL, Johann (Hg):	Handbuch Religionswissenschaft.	Innsbruck 2003
GUNTURU, Vanamali:	Hinduismus, die große Religion Indiens.	München 2000.
MÜRMEI, Heinz:	Hinduismus. In: Religion und Geschichte der Gegenwart.	Tübingen 2002.
NIERL, Martin:	Meditation. In: Religion und Geschichte der Gegenwart.	Tübingen 2002.
STIETENCRON, Heinrich von:	Der Hinduismus.	München 2001.
WALDENFELS, Hans:	Meditation - Ost und West.	Köln 1985.

1.2 Andreas Cappel

„Meditation“ dient heute als Übersetzung der Begriffe *dhyana* (Sanskrit, Pali *jhana*; japanisch Zen[na] und Sanskrit/Pali *samadhi*). Es leitet sich von dem lateinischen Wort *meditatio*, „die Überlegung“, „das Nachdenken“ ab.

In abendländisch-christlicher Spiritualität sind „Meditationes“ Versuche der gedanklichen Aneignung u. Durchdringung bestimmter religiöser Aussagen oder Vorstellungen, die sogar die Gestalt von unzusammenhängenden, aphoristischen tagebuchartigen Notizen (Guigo I., der 5. Prior der Großen Kartause) besitzen können. Im Vierschritt lectio (Lesung), meditatio (Nachdenken), oratio (Gebet), u. contemplatio (Versenkung) als Stufenweg des geistlichen Lebens nimmt M. ihren Ausgang im Abendland beim Text, bedenkt u. betrachtet diesen, mündet ins innere Gebet u. schlussendlich in die innere Schau. Die eingehendste Anweisung zur Meditation ist in den Exerzitien des hl. Ignatius von Loyola gegeben –

Anders versteht sich Meditation in den asiatischen Meditations-Kulturen als praktische religiöse Übung. Im Vordergrund steht also weniger das diskursive Nachdenken als vielmehr die Konzentration auf ein Meditations-Objekt. Ziel ist es, ein Bewusstsein zu gewinnen, in dem /Erlösung erfahrbar wird, ferner das Entstehen von Erkenntnis u. Weisheit Entstanden

² Nierl. 2002. S 968.

sein dürfte diese Art von Meditation aus primitiven, magisch orientierten schamanischen bzw. asketischen Ekstasetechniken.

Meditation ist eine Technik, die überall in der Welt zu allen historisch fassbaren Zeiten praktiziert wurde. Es handelt sich dabei um Formen der Bewusstseinschulung, die in Jahrtausende alten geistigen Traditionen in Ost und West gründen. Meditation soll zu einem Transzendieren der Alltagswirklichkeit in einem Zustand „integrierter“, gesammelter, ruhevoller Wachheit führen. Die Zielvorstellungen und die Vorstellungen vom Wesen des Menschen, die jeweils dahinter standen, waren unterschiedlich. Durch Meditation sollen brachliegende körperliche und geistige Potentiale freigelegt und gefördert werden. Es geht dabei um ein Ergriffenwerden von der geistigen Wirklichkeit, wodurch sich der Meditierende letztlich verwandelt. Wir Menschen „schauen das, was wir sind und sind das, was wir schauen“ (Underhill 1928: 55).

Die Vielfalt der meditativen Verfahren lässt sich unter verschiedensten Gesichtspunkten aufteilen. Der chilenische Psychiater Claudio Naranjo hat gemeinsam mit einem Kollegen eine Einteilung in zwei Gruppen vorgenommen (Naranjo/Ornstein 1975: 24ff. bzw. 73.ff): in die konzentrierenden (z.B. Yoga) sowie die entfaltenden Methoden (z.B. Zen). Daneben gibt es nach Feuerstein (1981: 166ff.) zwei meditative Grundhaltungen, die asketische und die synkretistische. Aus Grundmethoden und Grundhaltungen lässt sich dann gleichsam ein Koordinatensystem entwickeln, das eine bessere Einordnung des jeweils zur Frage stehenden meditativen Verfahrens ermöglicht. Bei Fontana findet sich eine übersichtliche Zuordnung großer Religionssysteme, wobei er allerdings Naranjos zwei Dimensionen als ‚ruhend-fließend‘ und ‚subjektiv-objektiv‘ benannt werden (1994: 70):

ruhend	fließend	subjektiv	objektiv
Vipassana	Ekstatisches Gebet	Zazen	Mysterienreligionen
Hatha-Yoga	Quietismus (Quäker)	Koan-Meditation	Kabbala
Taiji	Schamanismus	Shikantaza	Bhakti-Yoga
	Christl. Mystik		Jnana-Yoga

Seit den 70er Jahren des 20. Jhdts. ist das Interesse an allen Formen der Meditation sprunghaft angestiegen.

Verwendete Literatur:

Huth, A. & W.: Handbuch der Meditation.- München ²1996

Feuerstein, G.: Der Yoga im Lichte der Bewusstseinsgeschichte der indischen Kultur.- Schaffhausen 1981

Fontana, D.: Kursbuch Meditation. Alles über die verschiedenen Meditationsmethoden und ihre Anwendung. Anleitungen zur Wahl der richtigen Methode.- Bern, München, Wien 1994

Naranjo, C. / Ornstein, R. E.: Psychologie der Meditation.- Hamburg 1975

Notz, Klaus-Josef (Hg.): Das Lexikon des Buddhismus. Grundbegriffe, Traditionen, Praxis. 2 Bde.- Freiburg, Basel, Wien 1998

Underhill, E.: Mystik. Eine Studie über die Natur und die Entwicklung der religiösen Bewusstseins im Menschen.- s.l. 1928

1.3 Christian Bernert

Der Begriff „Meditation“ wird in so vielen, teilweise vollkommen unterschiedlichen, teilweise sehr verwandten Kontexten und Systemen verwendet, dass es sehr schwer fällt eine allgemeine Beschreibung des Wortes zu wagen. (Von einer Definition kann hier eigentlich schon keine Rede mehr sein.)

Mann kann ganz allgemein sagen, dass sich die Meditation im Bereich des Geistes (und hier wäre eigentlich wieder eine genauere Definition von „Geist“ von Nöten³) befindet.

Etymologisch wird Meditation vom lateinischen *meditatio* („das Nachdenken über“) abgeleitet. Dieses Nachdenken kann im Prinzip jede **absichtslose Konzentration** auf eine Tätigkeit sein, sei sie von geistiger, verbaler oder körperlicher Natur, welche auf die Versenkung in diese Tätigkeit folgt.

Meditation in diesem Sinne kann sowohl aus einem **bewussten Vorgang** entstehen welcher mit Erwartung auf bestimmte Resultate ausgeführt wird (wie zum Beispiel in der religiös motivierten Meditation), als auch auf völlig **natürlicher, unerzwungener Weise**, wie bei der Ausrichtung auf ein als besonders anziehend empfundenes Objekt (die Betrachtung der Natur zum Beispiel).

In allen **großen Weltreligionen** spielt die Meditation eine, der Lehrauslegung der jeweiligen Systeme folgend, mehr oder weniger wichtige Rolle.

In der heutigen, stark säkularisierten **westlichen Gesellschaft** finden wir dieses in der Vergangenheit an spirituelle Traditionen gebundene Phänomen der Meditation auch, teilweise völlig losgelöst von seinem religiösem Hintergrund. Die *geistige Heilung*, Ganz-Machung, Gesundung, nach der die Menschen streben, wird durch die Anwendung bestimmter Geistesübungen und Entspannungstechniken angestrebt. Das Ziel dieser Bemühungen können *geistige Ausgeglichenheit, körperliche Gesundheit, erhöhte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, eine bessere Bewältigung des Alltags, Trauma- und Stressbehandlung* und so weiter sein.

Im **religiösen Kontext** stellen die verschiedenen Meditationstechniken *Methoden zur Verwirklichung der spirituellen Ziele* des Übens dar. Sie stehen im Gegensatz, bzw. stellen die ergänzenden, praktischen Mittel zum theoretischen Teil der Lehre dar. Die Ziele der religiösen Meditation sind entsprechend der vielfältigen Glaubensvorstellungen der Traditionen sehr unterschiedlich.

In **theistischen Glaubenssystemen** wie im *Christentum, Judentum, Islam, und bestimmter Formen hinduistischer Religionen* zum Beispiel, geht es meistens um direkte, persönliche Erfahrungen, die dem Übenden die *göttliche Wirklichkeit näher bringen*, oder sie „*mit Ihr Eins werden*“ lassen. Es soll die im Alltag fehlende, vergessene oder nicht wahrgenommene *Verbindung* (bzw. Einheit) mit einer Absoluten Instanz oder Daseinsebene, Gott oder dem Göttlichen wieder *hergestellt werden*.

Den **nicht-theistischen Religionen** wie dem *Buddhismus und dem Jinismus* (ebenso wie den hinduistischen Religionen), liegen die Vorstellung zugrunde, dass die Welt, an die man durch unendliche Wiedergeburten gebunden ist, leidvoll und somit nicht erwünschenswert ist. Solange die Ursache dieser Wiedergeburten nicht vernichtet ist, gibt es dem Leiden kein Entrinnen. Die Meditation ist eines der *Werkzeuge um den Übenden vom Leiden an sich zu befreien*. In hinduistischen Systemen soll dies durch Vereinigung mit dem Absoluten und der Vernichtung der trügerischen Illusion der relativen Erscheinungswelt erreicht werden; im Buddhismus durch die Auflösung der geistigen Verblendung, welche die Ursache für die negativen Emotionen und geistigen Gestaltungen ist, welche wiederum motivierte Handlungen zur Folge haben. Diese „absichtlichen“ Handlungen sind schließlich die Ursache für die Wiedergeburt. (Mehr zum Buddhismus weiter unten.)

Einen allgemeinen Unterschied zwischen den östlichen (dem indischen Raum entstammenden) und westlichen religiösen Traditionen, die sich der Meditation hingeben ist, meiner Meinung nach, dass im Osten von der unbefriedigenden menschlichen Situation ausgegangen wird um einen Ausweg aus ihr zu finden, und im Westen der Ausgangspunkt

³ In manchen Traditionen heißt es wahre Meditation liege jenseits des Geistes, bzw. der geistigen Aktivität, weil alles im geistigen Bereich eine Einschränkung wäre die es zu überwinden gilt.

bereits der Glauben an die übermächtige Göttlichkeit, an die man Anschluss finden möchte, ist.

1.4 (Da es mir sinnvoll erschien die Meditationspraktiken des Theravāda und des Mahāyāna nur innerhalb ihres Kontextes darzustellen, habe ich am Anfang jedes Abschnittes versucht diese knapp darzustellen, ohne den vorgegebenen Rahmen dieser Arbeit (eine Seite pro Thema) zu sprengen.)

Literatur zu „Meditation“: (26.11.2003)

- THIRAKOUL, P.: *BUDDHIST MEDITATION AND PERSONAL CONSTRUCT PSYCHOLOGY*;
([HTTP://SERENDIP.BRYNMAWR.EDU/BB/PILOU.HTML#MEDITATION](http://serendip.brynmawr.edu/bb/pilou.html#meditation))
- WIKIPEDIA. DIE FREIE ENZYKLOPÄDIE. EINTRAG: *MEDITATION* ([HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/MEDITATION](http://de.wikipedia.org/wiki/Meditation))
- ACEM MEDITATION: ([HTTP://WWW.ACEM.COM](http://www.acem.com))

2 MEDITATION IM HINDUISMUS

o Die Einsicht in die Identität (Ziel ist Atman, Brahman)

2.1 Harald Schrefler

- Aus den Veden, insbesondere den Upanisaden, ist zu entnehmen:
Atman das eigene Selbst und
Brahman das Absolute, die ‚Wesenheit der Welt‘
sind identisch.
- Durch Yoga gelingt es zum Urgrund des menschlichen Seins zu kommen
- Nach den 195 Yoga-Sutren von Patanjali entsteht ein Philosophiesystem mit Konzentration und Meditation
- Durch Yoga gelingt die Vereinigung des individuellen Seele (atman) mit dem universalen Bewusstsein (brahman)
- Meditation ist das Mittel zur ‚Zur-Ruhe-Kommen‘ des Geistes:
Meditation → Konzentration → Versenkung (samadhi)
- Das achtgliedrige Yoga:
Zucht (yama): Beachtung der ethischen Gebote:
Reinheit (Niyama) Befolgen von Vorschriften
Stellungen (asana)
Atembeherrschung (pranayama)
Beherrschung der Sinne (pratyahara)
Konzentration (dharana))
Meditation (dhyana)) Meditationsübungen

Versenkung (samadhi))

- Die Meditation
 - o Der traditionelle Sitz für die Meditation ist der Lotus-Sitz (padmasana).
 - o Die Sinne und Gedanken werden nach innen gekehrt
 - o Volle Konzentration auf einen Gegenstand
 - o Kontemplation, das Versenken in diesen Gegenstand,
 - o die Gedanken ziehen vorbei,
 - o bis man jenseits der Welt der Gedanken angelangt ist.
- Mantras sind eine wesentliche Hilfe , z.B. die heilige Silbe OM
- Bhakti-Yoga:
Durch Meditation (yogische Kontemplation) zu Krishna soll das Nirvana erreicht werden, das Göttliche im eigenen Herzen erfahren werden.
- Tantrismus (inklusive Kundalini Yoga)
Alle körperlichen und sinnlichen Erfahrungen sollen die göttliche Energie im Inneren des Körpers und des Herzens erwecken.
- Samadhi
Konzentration der Gedanken und asketische Körperüberwindung um Vereinigung im Überbewusstsein (im transzendenten Bewusstsein) zu erlangen

3 MEDITATION IM HINAYANA BUDDHISMUS.

- o Welchen Weg ist Buddha gegangen um erleuchtet zu werden - → Yoga.
- o Die Entdeckung bzw. Nicht-Entdeckung des An-Atman.

3.1 Harald Schrefler

- Durch die Darstellung der 4 edlen Wahrheiten und des 8-fachen Pfades hat Buddha die Grundlagen auf dem Weg zur Erleuchtung gegeben
 - o Geburt)
 - o Altern) ist
 - o Krankheit) leidvoll
 - o Sterben)
- 1. rechte Anschauung,
- 2. rechte Gesinnung,
- 3. rechtes Wort,
- 4. rechte Tat,
- 5. rechtes Leben,
- 6. rechtes Streben,)
- 7. rechtes Überdenken,) Gruppe der Versenkung
- 8. rechtes Sich-Versenken.)

- ‚Hellblick, Klarblick‘ - vipassana - soll über verschiedene Stufen erreicht werden
 1. Frei von unheiligen Geisteszuständen werden
 2. Inneren Frieden und Einheit des Geistes erlangen
 3. Besonnen und glücklich werden
 4. Es kommt zum Schwinden des Leides und Freude in der Reinheit
 5. Der Raum wird unendlich
 6. Das Bewusstsein wird unendlich
 7. Der Bereich des Nichts ist erlangt
 8. Und dann der Bereich jenseits von Bewusst und Unbewusst.⁴

- Zur vipassana gehören 18 (oft auch 40) verschiedene Übungen in der yogischen Meditationspraxis

- rechtes Sich-Versenken
 - Gewinnung eines Geisteszustandes
 - weltentrückt durch Konzentration
 - Versenkung: samati
 - Ziel ist Erlösung, Nirvana („brennt nicht mehr, absolutes Nichts)

- Nirvana soll das Endziel der Meditation sein
 - Transzendenz-Erfahrung als Befreiung und Erlösung
 - ‚Es gibt kein Selbst‘ (anatma-vada)

3.2 Constanze 9405247

Der Hinayana-Buddhismus ist die ursprünglichste Form des Buddhismus und hat somit, besonders in der meditativen Praxis, enge Verbindungen zum Hinduismus.

Buddha Shakyamuni stammte aus dieser Tradition, lehnte sich jedoch ab gegen die Machtbestrebungen der Brahmanenkaste und gründete einen neuen, menschlicheren Glaubensweg.

Der ganz wesentliche Unterschied in seiner Lehre liegt in der Suche nach „Anatta“, dem Nichtselbst.

Er wollte atta (der Urgrund allen Seins) erkennen, indem er alles, was nicht dieser Urgrund war, ausklammerte.

Im Zuge dieser Suche gelang er zu der Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten:

- Das Dasein ist Leiden
- Die Ursache des Leidens (Begierde, Festklammern, Vergänglichkeit)
- Das Leid kann überwunden werden
- Der achtfache Weg zur Überwindung des Leidens- ashtanga marga

Dieser achtfache Weg ist ein Übungsweg, der zur Kultivierung der Herzen führen soll.

Er gliedert sich in drei Gruppen der Praxis, welche sich gegenseitig bedingen und durchdringen.

Jenen der Erkenntnis, der Zucht und als bedeutendste jenen der Meditation.

Die Wichtigkeit, die der Meditations-Praxis im Buddhismus zukommt, erkennt man am ursprünglichen Namen dieser Religion: „Dhyan“- was Meditation bedeutet.

⁴ Mummel. 2002.

Auf dem Weg der Meditation gelang Buddha zur Erleuchtung, zu einem Zustand jenseits allen Leidens.

Seine Meditationspraxis entstand aus den Meditationsformen des hinduistischen Yoga. Mit Hilfe bestimmter Körperhaltungen (asanas) und Atemübungen (pranayama) bringt man Körper und Geist zu Ruhe und Harmonie.

Yoga ist eine Technik, bei der es darum geht, den Geist zu seinem Mittelpunkt zu führen, und ihn dort festzuhalten.

Bei dieser Konzentrationsübung wird der Geist bei einem genauen, körperlichen, vorgestellten oder geistigen Punkt festgehalten.

Alle Sinneswahrnehmungen und verwirrenden Gedanken sollen zur Ruhe gebracht werden, um zum reinen Bewusstsein des Daseins zu gelangen.

Im Vers 27 des Dhammapada unterweist der Buddha den Übenden mit folgenden Worten:

„Verliere dich nicht in Unachtsamkeit,
Und gib nicht dem Verlangen nach.
Lebe achtsam,
übe die Vertiefung der Meditation,
Und entdecke so das wahre Glück.“

Oder im Vers 181:

„Jene Weisen, die die Vertiefung der Meditation pflegen,
Die sich am Frieden der Entsagung erfreuen,
Die vollkommen Erwachten,
die achtsam verweilen,
Von den Göttern selbst werden sie beneidet.“

Mit Hilfe dieser Meditationspraxis gelangt man zu einer tiefen Einsicht in die Wirklichkeit des Seins, speziell in die leidbringenden Aspekte der Vergänglichkeit und somit in die Leerheit aller Dinge.

Dies bedeutet eine Befreiung von den leidvollen Erfahrungen des Verlangens (trnsa), des Anhaftens und der Unwissenheit.

Diese Erleuchtung nennt man „Buddhi“ und Buddha Shakyamuni zeigte uns den Weg durch seine Lehre und sein Beispiel.

Quellenverzeichnis: Munish B. Schinkel: „Dhammapada- die Wahrheitslehren des Buddha“
Le Saux: „Indische Weisheit- Christliche Mystik“

3.3 Andreas Cappel

Im kanonischen Schrifttum der Hinayana-Schulen, das verschiedenste Überlieferungsweige in den Sprachen Pali, Sanskrit, Chinesisch und Tibetisch umfasst, findet sich der Komplex ‚Meditation‘ im großen und ganzen in Form einer einheitlich überlieferten stereotypen Formel (zur Übersetzung der Pali-Formel vgl. Meisig 1995: 104). In dieser Beschreibung handelt es sich um vier Stufen der Versenkung, der der Meditierende nacheinander durchläuft. Auf jeder Stufe werden einerseits deren negativen und positiven Charakteristika angegeben und weiters, welche Art von Glücksgefühl der Meditand empfindet (nur die letzte Stufe entbehrt jeglichen Glücksgefühls).

Die Zahl der Tiefenstufen bei der Versenkung, welche Buddha unterschied, wurde später auf acht erweitert. Diese sind (nach Schumann 1993: 104f.):

- Von Sinnesbegierden und Verlangen freies, achtsames Nachdenken und Überlegen
- Aufhören des Nachdenkens, inneres Stillwerden
- Gleichmut, Andacht
- Versiegen jeglicher glücks- und Leid Gefühle und der Erinnerung an sie
- Aufhebung des Wahrnehmens von Formen und Gestalten: Erlebnis der Unendlichkeit des Raums
- Erlebnis der Bewusstseinsunendlichkeit
- Erlebnis der Nichtsheit aller Dinge
- Zustand des Weder- Wahrnehmens-noch-Nichtwahrnehmens

Generell sind in den buddhistischen Quellen fünf Meditationstechniken nachweisbar:

- (a) Bewachung der Sinnestore
- (b) Achtsamkeit bei allen Verrichtungen
- (c) Versenkung (Trance)
- (d) Analytische Techniken:
 - (1) introspektiv: Betrachtungen (*bhavana*)
 - (2) extrospektiv: Kontemplation (*anupassana*)
- (e) Synthetische Technik

Das letzte Ziel der Meditation liegt in der Reinigung des Denkens. Dies wird mit der Abfolge von drei anderen Meditationsübungen, nämlich „Konzentration“, „Gleichmut“ und „Achtsamkeit“, erreicht. Diese Begriffe sind bereits aus dem präkanonischen Buddhismus bekannt: So bilden „rechte Achtsamkeit“ (*samma-sati*) und „rechte Meditation“ (*samma-samadhi*) den Abschluss des achtfachen Weges der Vier Wahrheiten. Die Gleichsetzung von „Konzentration“, „Gleichmut“ und „Achtsamkeit“ mit „Meditation“ hat zur Folge, dass „Meditation“ im Hinayana-Buddhismus gar keine eigenständige Methode bezeichnet. Vielmehr handelt es sich um „eine von den Buddhisten übernommene Worthülse, die von ihnen nachträglich, mehr schlecht als recht, mit buddhistischen Begriffen gefüllt wurde“ (Meisig 1995: 106). Im Gegensatz aber zum Ziel der vorbuddhistischen Atman-Brahman-Mystiker, im Sinn einer „unio mystica“ die Identität der Individualseele (= Atman) und der Allseele (= Brahman) zu erkennen, widersprach der früheste Buddhismus den Seelenbefürwortern. Er verfolgte das „Anatma-vada“, die „Nicht-Ich-Lehre“ („Es gibt kein Selbst“). Das Endziel der Meditation, das „Nirvana“ (Befreiung, Erlösung) könne auch nur negativ bestimmbar sein.

Laut einer Stelle im Anguttaranikaya (2,3,10) sind bei den Meditationen Beruhigungs- (*samatha*) und Einsichts- (*vipassana*) Meditationen zu differenzieren. Bei *samatha* wird die Konzentration (*samadhi*) auf einen einzelnen Gegenstand unter Ausschluss aller anderen gerichtet (z.B. Atem). In der *vipassana* ist der Geist offen und das Bewusstsein ist auf alles gerichtet, was in seinen Bereich eintritt.

Verwendete Literatur:

Meisig, K.: Klang der Stille. Der Buddhismus.- Freiburg, Basel, Wien 1995 (Kleine Bibliothek der Religionen, hg. v. A. Th. Khoury. Bd. 1)

Schumann, H. W.: Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme. München 1993

Snelling, J.: Buddhismus. Ein Handbuch für den westlichen Leser.- München 1991

3.4 Christian Bernert

Meditation im Theravāda Buddhismus

Wie bereits oben kurz erwähnt, ist die Meditation im Buddhismus das Mittel, um aus den Kreislauf der Wiedergeburten auszubrechen. Sie ist daher ein zentrales Element dieser Religion und stützt sich auf die Grundlage eines ethisch korrekten Verhaltens (**Sittlichkeit**, Pali: *sīla*), und soll die befreiende **Einsicht** in die Natur der Gegebenheiten (*paññā*) hervorbringen. Sittlichkeit, **Sammlung** (*samādhi*) und Einsicht sind die drei Faktoren, die zum Erlöschen (*nibbāna*; Sanskrit: *nirvana*) von Gier, Hass und Verblendung führen.

Im Theravāda heißt, es die **Begierde** (Pali: *tanhā*) sei die direkte **Ursache für das Leid**. Die Begierde selbst wiederum entsteht aufgrund von geistiger Verblendung oder **Unwissenheit** (*avijjā*), welche die Dinge nicht als das erkennen lässt, was sie tatsächlich sind. Gegebenheiten erscheinen als unvergänglich, glückbringend, persönlich (ein Wesen besitzend) und liebevoll (oder rein). Aufgrund dieser Qualitäten erscheinen sie uns als begehrenswert. Diese Begierde führt zur Ausübung willentlicher Handlungen, welche Leiden zur Folge haben. Dabei wird nicht erkannt, dass all diese Attribute den Gegebenheiten nicht innewohnen, sondern lediglich vom Betrachter aus auf die Erscheinungen projiziert werden. Die Phänomene an sich sind ohne beständigem Selbst, dem diese Eigenschaften anhängen; dies ist die **Selbstlosigkeit** (*anatta*) aller Dinge.⁵ Nichts hat Bestand, alles **entsteht und vergeht in Abhängigkeit** (*paticcasamuppāda*). Weil dieses Nicht-Erkennen, und all die damit verbundenen leidvollen Emotionen, nicht bloß auf einer groben intellektuellen Ebene stattfinden, sondern tief im Geist und in den geistigen Gewohnheitsmustern verwurzelt ist, ist es notwendig mit „tieferen Ebenen“ des Bewusstseins zu arbeiten, um die Ursache des Leidens zu beenden.

Die Mittel, die in dieser Tradition angeboten werden, sind die zwei Stufen der „Geistesentfaltungen“ (*bhāvanā*):

- Entfaltung der Gemüts- oder **Geistesruhe** (*samatha*),
- Entfaltung des Klarblicks, der **Einsicht** (*vipassāna*).

Durch die erste Methode soll der **Geist in einen völlig einsgerichteten, konzentrierten, friedlichen und lauterem Zustand** gebracht werden. Dieser Zustand ist zwar frei von Leiden, weil in ihm weder Gier noch andere leidverursachende Emotionen auftauchen, aber nicht beständig, da die Ursache, eben das Nicht-Wissen, nicht entwurzelt wurde. Um diese Wurzel des Leidens zu beseitigen, benötigt der Meditierende im Theravāda Buddhismus daher die **Einsicht in die Natur der Phänomene**, welche er **auf der Grundlage der Geistesruhe** entwickelt.

Die Objekte, auf die sich diese erste Übung bezieht, sind der eigene Atem, der Körper, Farbscheiben, Elemente, bestimmte Begriffe (wie Tod, Frieden usw.), ethische Prinzipien (Güte, Mitleid usw.) und weiteres. Wird ein bestimmter Zustand an Stabilität erreicht, kann zur folgenden Übung fortgeschritten werden.

Hier, bei der Entfaltung der Einsicht, geht es darum die **Phänomene als das zu erkennen was sie tatsächlich sind**, nämlich ohne Selbst (*anatta*). In einem Zustand der Unerschütterlichkeit und durch das teilnahmslose, bloße, klare Beobachten der auftauchenden körperlichen und geistigen Prozesse, gewinnt man stufenweise ein immer tieferes Verständnis der Vergänglichkeit, der leidvollen Natur und der Selbstlosigkeit aller Erscheinungen.

Der Praktizierende durchschreitet die verschiedenen Stufen der Versenkung, auf denen er der Reihe nach Sinnesobjekte, unheilsame Geisteszustände, diskursives Denken, Verzückungs-

⁵ Wenn hier von Phänomenen, Erscheinungen und Gegebenheiten die Rede ist, so sind damit alle äusseren (wie konkrete Dinge) und inneren „Prozesse“ (des Körpers und des Geistes) gemeint.

und Glücksgefühle, Schmerzen, Gleichmut, bis hin zu besonders verfeinerten Bewusstseinszuständen hinter sich lässt. Den Geist auf diese Weise in der Meditation schulend, soll es möglich sein den Zustand eines „*Arahat*“ (eines „Heiligen“) zu erlangen, den nach dem Ende dieses Lebens keine erneute Wiedergeburt erwartet.

Literatur zu „Theravāda“:

- Nyanatiloka Mahathera (Hg.): *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach 1989,
- Solé-Leris, A.: *Die Meditation, die der Buddha selber lehrte*. Freiburg im Breisgau 1994
- Chris Kang: *Anatta and Meditation* (<http://www.buddhanet.net/anattamed.htm>) (27.11.2003)

4 MEDITATION IM MAHANAYA BUDDHISMUS

Verschiedene Methoden: Mandala, rezitieren (des Namen Buddha)

4.1 Harald Schrefler

- Ruhe in Glückseligkeit, Entfalten des Bewusstseins
- Maitri (Wohllollen, Gottesliebe)
 - + durch Übung des stillen Schauens (vispasana - sitzen)
 - + durch Bilder zur Meditation (mandala)
 - + durch Wortmeditation (Wiederholung von Worten), zB Buddha, Nembutsu - vertrauensvolles Anrufen
- Bewusstseinsänderung durch Koruna (Mitleid)

4.2 Constanze 9405247

Der Mahayana ist neben dem Hinayana die zweite Hauptströmung des Buddhismus. Er unterscheidet sich von dem sehr nach der hinduistischen Tradition geprägten Lehre des Hinayana-Buddhismus durch einige philosophische Erweiterungen und heilige Schriften, die eine zeitgemäßere, zwar auf den Kanon des Hinayana gegründeten, aber bisher verborgene Lehre beinhalten sollen.

Der Mahayana-Buddhismus verleiht der Person des Buddhas Shakyamuni eine zusätzliche kosmische Dimension: er wird nicht mehr nur als erleuchtete menschliche Gestalt verehrt, sondern als Weltenherrscher im metaphysischen Sinne.

Dies wirkt sich auch auf die Meditationsformen des Mahayana-Buddhismus aus, welche ausgesprochen kosmisch geprägt sind.

Neben der Übung des „stillen Schauens“ (vipasana) fällt der Mandala- Meditation besondere Bedeutung zu.

Mandala bedeutet ursprünglich Kreis, jeder Teil ist in sich ganz und stellt das Ganze dar. Mandalazeichnungen sind daher Darstellungen des Universums.

Ziel der Mandala- Meditation ist es, das Mandala im innersten Herzen hervorzubringen, denn das Mandala existiert im Zentrum des Selbst.

Wenn das Zentrum des Selbst und das Zentrum des Mandala in der Realisierung zusammenfallen, ist die vollkommene Einheit erreicht, man wird eins mit der Buddhanatur. Das Mandala besitzt alle Elemente und Kräfte des Kosmos, alle Fähigkeiten und Tugenden des Buddhas.

Eine weitere bedeutsame Meditationsform des Mahayana- Buddhismus ist die Wortmeditation, auch Mantra- Meditation genannt.

Es handelt sich um ein wiederholtes, vertrauensvolles Anrufen des Buddhanamens (Nembutsu) oder um die Wiederholung einfacher Sätze, welche zur Entwicklung liebender Güte, Freundlichkeit und Wohlwollen zu sich selbst und zu allen Wesen führen soll.

Hier findet sich eine sehr interessante Parallele zum Jesusgebet im christlichen Glauben, welches in der „Philokalia“ folgendermaßen beschrieben wird:

„Setze dich schweigend und einsam hin, neige den Kopf, schließe die Augen, atme leicht, schaue mit deiner Einbildung in das Innere deines Herzens, führe den Verstand, d. h. den Gedanken aus dem Kopf in das Herz.

Sprich nun beim Atmen: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“, sprich es leise mit den Lippen oder nur mit dem Verstande. Bemühe dich, zustreuende Gedanken zu vertreiben, habe Ruhe und Geduld vor allem, und wiederhole diese Beschäftigung recht häufig.“

Hat im Mahayana- Buddhismus ein Übender die Erleuchtung erlangt, legt er ein Bodhisattva- Gelübde ab, in dem er sich entschließt bis an das Ende der Zeit auf die endgültige Befreiung- das Parinirvana- zu verzichten, um allen Wesen zur Erlösung von allem Leid zu verhelfen. Dies entsteht aus dem tiefen Glauben heraus, daß die unausgesetzte Betätigung zum Wohle anderer das Höchste alles Strebens sein und bleiben muß.

Diese Bodhisattvas sind die Verkörperung von Mitleid (karuna) und Liebe (maitri) und werden sie Götter verehrt.

Karuna und maitri sind gleichzeitig auch die wichtigsten Tugenden, die zur Erleuchtung führen.

Ein Bodhisattva zeichnet sich aus durch eine unerschütterliche Haltung des Gleichmuts, er lebt in absoluter Harmonie mit der Welt und allen Dingen.

Diese Gelassenheit entsteht durch die Einsicht in die Leerheit aller Phänomene, was bedeutet, dass es kein eigenständiges Sein gibt.

Alles existiert nur im Zusammenhang mit anderen Phänomenen und ist somit abhängig von anderen Faktoren.

Dieser Begriff der Leerheit (sunyata) umfasst nicht nur die begriffliche Erscheinungswelt und relative Wirklichkeit, sondern ebenso die absolute Wirklichkeit.

Die Lehre von sunyata wird besonders in der Richtung des Mahayana des „Mittleren Weg“ (madhyamika) deren Gründer Nagarjuna ist, hervorgehoben.

Ihr zufolge durchschaut die Weisheit die Leere und ruft im Erleuchteten unendliches Erbarmen mit allen unwissenden Wesen hervor, weswegen er gelobt ihnen allen zur Erleuchtung zu verhelfen.

Literatur:

Dumoulin, Heinrich (1966): Östliche Meditation und Christliche Mystik
München: Verlag Karl Alber Freiburg

Von Glasenapp, Helmuth (1988): Die fünf Weltreligionen

München: Heyne Verlag

Schiekel, Munish B. (1998): Dhammapada- die Weisheitslehren des Buddha

Freiburg: Herder

4.3 Christian Bernert

Der geschichtlich später zu datierende Mahāyāna Buddhismus stellt eine auf verschiedene Weisen zu interpretierende Weiterentwicklung des orthodoxen Frühbuddhismus (von dem heute nur noch die Tradition des Theravāda erhalten ist) dar. Die Ausübung der Praxis sowie die Erlangung der Erleuchtung sind nun nicht mehr auf die Mönchsgemeinde beschränkt. Noch dazu setzt diese Laienbewegung andere Schwerpunkte in der Lehre.

Das zentrale Konzept des **Bodhisattva** (ein Begriff der sich im Theravāda ausschließlich auf die Vorleben des historischen Buddha bezieht) gilt als das Ideal, dem nachzustreben ist. Bodhisattvas, obwohl sie in das endgültige *nirvāna* eingehen könnten, verweilen in den verschiedenen Daseinsbereichen, um aktiv den leidenden Lebewesen den Weg zur Erleuchtung zu zeigen. Diese Haltung wird das Herz (bzw. der Geist) der Erleuchtung (Sanskrit: *bodhicitta*) genannt, und sie gilt es sowohl in der Meditation als auch im Alltag zu kultivieren.

Ein weiteres zentrales Konzept ist die „**Buddhanatur**“, der allen Wesen innewohnende Samen der Erleuchtung, welcher die eigentliche Natur des Geistes ist: klar und unbehindert wie der Raum, jenseits aller Dualitäten und Gegensätze, frei von allen Beschränkungen und gedanklichen Konstrukten. Sich auf diese Grundprinzipien stützend, wurde im Laufe der Zeit eine Vielzahl an **Meditationspraktiken** entworfen. Diese lassen sich in zwei Gruppen unterteilen:

- die Praxis des **relativen Bodhicitta**, die Entwicklung der altruistischen Motivation, und
- die Praxis des **absoluten Bodhicitta**, die Entfaltung der Weisheit.

Das Ziel, die Buddhaschaft, wird als dem Geist innewohnende, aber nicht zur Reife gebrachte und zeitweilig von störenden Geistestrübungen verdeckte Qualität verstanden. Auf der relativen Ebene der weltlichen Geschehnisse wird dieser „offene Geist“ eingeübt indem man die **egozentrischen Gewohnheitsmuster des konditionierten Geistes Schritt für Schritt abbaut**. Dieses Festhalten an das „Ich“, „mein“ usw. wird **durch die Entwicklung der liebenden Güte, und des Mitgefühls** aufgelockert und gelöst. Diese Haltung wird in der Meditation entwickelt indem man sich darauf besinnt, dass in unzähligen Vorleben irgendwann alle Wesen einmal die eigenen gütigen Eltern waren. Weil man seinen Eltern (besonders der Mutter) die Möglichkeit verdankt überhaupt Erleuchtung erlangen zu können, sollte man sich darum bemühen, ihnen diese Güte zu vergelten. Weil nur ein Buddha die Fähigkeit besitzt andere tatsächlich vom Leiden und seinen Ursachen zu befreien, und man im Moment den dem Leiden hilflos Unterworfenen kein dauerhaftes Glück beschere kann, entsteht der starke Wunsch die Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Dabei sollte es sich nicht bloß um eine Idee handeln. Durch die Versenkung in diese Gedankenwelt soll der Adept tatsächlich das Leiden der anderen als für ihn unerträglich empfinden. Die altruistische Motivation Erleuchtung nicht für sich selbst, sondern für das Wohl der anderen zu erstreben, ist der „Motor“ des gesamten Mahāyāna Pfades, und deshalb besonders zu beachten. Sie ist die erste der zwei „Flügel zur Befreiung“, **Methode und Weisheit**.

Auf der absoluten Ebene geht es um die Entwicklung der Weisheit und dem direkten Erkennen der **Natur des Geistes**. Zunächst wird der Geist in der Meditation auf einen Punkt gerichtet bis die **Konzentration unerschütterlich** geworden ist. Mit Hilfe dieses „Werkzeugs“ **untersucht der Übende dann die Natur der Phänomene und des eigenen**

Geistes. Diese **unaussprechliche Natur** erkannt habend, stabilisiert er seine nicht-duale Erfahrung der Dimension der Wirklichkeit (*dharmadhātu*), um in ihr zu verweilen. Auf diese Weise steigt der oder die Übende die „Stufen der Verwirklichung“ („*bodhisattvabhūmi*“) empor, bis schließlich der Zustand eines vollkommen erwachten Wesen, eines **Buddha**, erreicht ist.

Literatur zu „Mahāyāna“:

- Bercholz, S. & Chödzin Khon: *Pour comprendre le bouddhisme*. Paris 1998
- Ngorchen Khonchog Lhundrup: *The Beautiful Ornament of the Three Visions*. Ithaka, New York 1991

5 MEDITATION IM ZEN-BUDDHISMUS

5.1 Harald Schrefler

- Der Chan-Buddhismus wird als der Meditationsbuddhismus schlechthin dargestellt
- Zen kommt von Dhyana (Meditation). Es geht um meditative Versenkung; das dualistische Ich-Du (Objekt-Subjekt) wird aufgehoben.
- Zen: ‚Sitzen in Leere‘ (Za-Zen)
- Durch Za-Zen, der meditativen Praxis, soll man zur Erleuchtung (satori) geführt werden
- Zen führt zur ‚Kultur der Stille‘
- Das Herauslösen dieser Meditationsform (z.B. in Managementlehren) allein ist problematisch; wesentlich ist der kulturelle, religiöse und philosophische Kontext.
- Za-Zen:
 - o Lotussitz
 - o Linke Handfläche in die rechte Hand
 - o Daumenspitzen berühren sich
 - o Augen sehen blicklos nach vorn
 - o Die Atemzüge werden gezählt
 - o Starkes Strömen des Atems
 - o ‚Nichtdenken‘, ‚Denken abschneiden‘
 - o ‚leeren Geist‘ anschauen; dem eigenen Nichts (Mu) begegnen.

5.2 Andreas Cappel

Der Zen-Buddhismus entstand im 6. Jhdt. n. Chr. in Südchina, wobei Bodhidharma als der erste Patriarch gilt. 552 gelangte der Buddhismus nach Japan und ein Jahrhundert später gründete der buddhistische Mönch Dosho (598-670) in Nara die erste japanische Zen-

Meditationshalle. Eine Vielzahl verschiedener Zen-Schulen entwickelte sich in der Folge. Hakuin baute im 17. Jhd. den modernen Zen durch Erneuerung der Rinzai-Schule auf. Der Begriff „Meditation“, der im Urbuddhismus, wie oben erwähnt (vgl. Punkt 3), eine Übung zur Reinigung des Denkens durch Gleichmut, Achtsamkeit und Konzentration war, wird im Zen-Buddhismus mit neuem Inhalt gefüllt: Es bedeutet nun das Eindringen in die wahre Natur des eigenen Geistes und damit den Einblick in den wahren Grund des Seins. Demzufolge soll man sein Leben von innen her, im Einklang mit sich selbst und der Natur leben. Der Zen-Buddhist versucht nun mit den innersten Kräften seines Wesens zusammen zu kommen (Buddha-Geist wird das innerste Wesen des Menschen dann auch genannt). Im wesentlichen sind im Zen-Buddhismus vier Schlüsselbegriffe von Belangen. Der erste ist der Begriff der „Meditation“, japanisch *zen*, der dieser ganzen Schule den Namen gegeben hat. Es handelt sich dabei übrigens um eine phonetische Wiedergabe von Sanskrit *dhyana*. Zen findet seinen Ausdruck in der Übung des *za-zen*, „Sitzen in Meditation“ (zur Übungsanweisung des Meisters Dogen vgl. Meisig 1995: 174f.). Ziel des Zen-Adepten ist *satori*, der japanische Ausdruck für „Erwachen“ (chin. *wù*, Sanskrit *bodhi*). *Satori* ist mehr als Meditation über Vergänglichkeit oder Leerheit, es bedeutet einen „Wendepunkt im Leben“ und eine „Wiedergeburt“. Der vierte Schlüsselbegriff lautet im Japanischen *koan*. Das *Koan* ist eine katchetische Frage, die als Thema für die Meditation vorgelegt wird. Oft nimmt das *Koan* die Gestalt eines Rätsels an, das ein Paradoxon beinhaltet. *Koans* können jedoch auch in die Form eines Wechselgesprächs gekleidet sein. Am *Koan* zeigt sich ganz besonders die Vorliebe des Zen-Buddhismus für paradoxe Formulierungen und die Zurückführung auf das Absurde, es ist, wenn man so will, die poetische Umsetzung der Philosophie des Mittleren Weges. Das vielleicht bekannteste *Koan* ist „der Ton einer Hand“: „Wenn beide Hände zusammengeschlagen werden, so entsteht ein Ton: Horche auf den Ton der einen Hand!“

Verwendete Literatur:

Meisig, K.: Klang der Stille. Der Buddhismus.- Freiburg, Basel, Wien 1995 (Kleine Bibliothek der Religionen, hg. v. A. Th. Khoury. Bd. 1)