

Buddhistische Meditation

Autor/in: Bernhard Dobrowsky



Was ist Buddhistische Meditation? Die Lehre (Dhamma) offenbart, was es zu erkennen gilt; Sittlichkeit (Sila) regelt, wie man sich verhält; und die Meditation wird als "Werden" (Bhavana) bezeichnet. Meditation bewirkt das, was in anderen Religionen Glaube, Askese, Riten und Sakramente bewirken. Der Übende soll sich bemühen, in der "Rechten Achtsamkeit" (Samma Sati) nicht zu erlahmen, bei allem, was er tut. "Rechte Sammlung" (Samma Samadhi) übt er, wenn er sich zurückzieht, still sitzt und sich versenkt.

Das Gewahrwerden Buddha lehrte Achtsamkeit (Sati) als einzigen Weg zum "Nirwana". Der Übende geht und steht, isst und trinkt, denkt und fühlt voll bewusst. Was immer er tut, er erlaubt seinem Geist nicht, davon abzuschweifen. Die Hauptübung, achtsames Ein- und Ausatmen, ist überall und jederzeit durchführbar. In der "Einsicht" (Vipassana) richtet der Übende sein Bewusstsein auf Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte. Dabei wird ihm der ständige Wandel von allem, was er bisher für sein "Ich" gehalten hat, gewahr. Dem ständigen Werden und Vergehen hält nichts stand, nichts bleibt, wie es war, nichts, wie es ist.

Die Konzentration Es gibt verschiedene Stufen der Versenkung. Auf "achtsames Nachdenken" folgt die Konzentration auf eine Sache, diese dem Gleichmut, der wieder mit jedwedem Gefühl vergeht. Danach hört die Wahrnehmung von Formen und Gestalten auf, reines Bewusstsein kommt, um der Erfahrung des Nichts zu weichen, bis schließlich alles vergeht. Andere Methoden lehren die Konzentration auf ein Wort, das sinnlos scheint (Koan). Zuerst schweifen die Gedanken ab, dann hält der Geist das Wort immer fester, bis die Lösung plötzlich mit aufblitzender Erkenntnis kommt.

Das Betrachten Buddhisten lernen, sich in der Vorstellung zu sezieren, um jeden Teil ihres Körpers zu betrachten. Sie sehen Freund und Feind vor sich, um sie mit Liebe (Metta) zu durchdringen. Auch Leichen in allen Stadien der Verwesung werden genau betrachtet, um zu wissen, was mit einem selbst geschehen wird. Zu Meistern der Imagination wurden die Tibeter und Mongolen. Sie lehren, wie man sich vielfarbige Bilder voller Details vor das innere Auge stellt.

(H. Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus, G.C.C. Chang, Mahamudra-Fibel)

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten