Buddhistische Meditationen - einige einführende Gedanken

Munish B. Schiekel

V-1.0, *©opyright* 29.10.2018, M.B. Schiekel, D-89073 Ulm.
Aktuellste Version: V-1.2, 08.08.2024.

1. Zur Ethymologie des Wortes *Meditation*

Das Wort *Meditation* ist letztlich aus dem hebräischen Alten Testament auf dem Umweg über die griechische und lateinische Sprache zu uns gekommen. Im Alten Testament ist von *hāgâ* (הגה) die Rede, und das bedeutet *seufzen* oder *murmeln*. Ins Griechische wurde dies übersetzt als *melete* und ins Lateinische als *meditatio*.

Meditationsmethoden finden sich in allen Religionen und Kulturen, und zwar überwiegend sog. Konzentration-Meditationen, die mit einer starken Fokusierung des Geistes arbeiten. Siehe auch:
https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation
https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation

Ich beschränke mich hier auf eine einfache Einführung in buddhistische Meditationsmethoden. Der Buddhismus hat mit der nahöstlichen, monotheistischen Geisteswelt zunächst einmal recht wenige Gemeinsamkeiten. Buddha hatte seinen 8-fachen Pfad der Befreiung in drei wichtige Übungsfelder unterteilt, in *Ethik, Sammlung und Weisheit* (*sīla, samādhi, paññā*). Die verschiedenen buddhistischen Meditations-Methoden fallen hier in den Bereich von *Sammlung* (*samādhi*).

2. Die beiden Hauptformen der *Sammlung* (*samādhi*)

Konzentration (*samatha*) & Einsicht (*vipassanā*) auf der Grundlage eines stabilen ethischen Fundaments (*sīla*) sind im Buddhismus die Grundlage für den Weg zur Befreiung vom Leiden und zur Verwirklichung von Glück und Frieden. Häufig wird dieser Weg von Konzentration & Einsicht auch beschrieben als: anhalten & sehen :-)

2.1. Ruhe (*samatha*) und Konzentration (*citt'ekaggatā*, Einspitzigkeit des Geistes)

2.1.1. Zur Ruhe kommen

In Konzentrations-Meditationen (*samatha*) führen wir unseren Geist wieder und wieder sanft und geduldig zu unserem Meditationsobjekt zurück. Dieses Meditationsobjekt kann der Atem sein, ein Mantra, ein Klang (z.B. der Klang von Regentropfen), ein ruhiges Kerzenlicht, eine Fokusierung auf Gedanken liebender Güte (mettā), eine im Geist aufgebaute Visualisierung (Buddha, Jesus, Zengarten), unsere Schritte während einer Gehmeditation, ein Zen-Koan, etc. Diese Konzentrations-Meditationen beruhigen unseren Geist und schenken uns Frieden.
Buddha selbst litt im Alter unter starken athrotischen Schmerzen und erklärte einmal seinem engen Freund und Begleiter Ānanda, daß seine Perioden der *samatha*-Meditation nun seine einzigen schmerzfreien Zeiten seien.

2.1.2. Die Vier Grenzenlosen Geisteszustände (*brahmavihāra*)

- Liebende Güte (*mettā*),
- Mitgefühl (*karunā*),
- Freude & Mitfreude (*muditā*),
- Gleichmut (*upekkhā*).

2.1.3. Die Vertiefungen (*jhāna*)

- Vertiefung-1:
  ohne Verlangen & Aversion,
  mit Gedanken, mit Freude, mit Glück;
- Vertiefung-2 :
  ohne Gedanken, mit Freude, mit Glück;
- Vertiefung-3:
  ohne Freude, mit Glück,
  wörtlich: *upekkhako satimā sukha viharati*
  = gleichmütig-achtsam im Glück verweilen;
- Vertiefung-4:
  ohne Glück und Schmerz gleichmütig und achtsam verweilen.

Diese Vertiefungen 1-4 hat der Buddha häufig empfohlen. Sie setzen aber eine geeignete sehr ruhige Umgebung voraus und werden deshalb von Laien i.a. vorwiegend in Retreat-Situationen praktiziert.
Die folgenden Vertiefungen 5-8 wurden seinerzeit in den Gemeinschaften der verschiedensten Gruppen von wandernden Yogis geübt und wohl auch von Buddha in seiner Lehrzeit bei Meister Ālāra Kālāma, und fanden so ebenfalls Eingang in die buddhistischen Lehren.

- Vertiefung-5:
  Versenkung in das Gebiet der Raum-Unendlichkeit;
- Vertiefung-6:
  Versenkung in das Gebiet der Bewußtseins-Unendlichkeit;
- Vertiefung-7:
  Versenkung in das Gebiet der Nichtsheit;
- Vertiefung-8:
  Versenkung in das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.

2.2. Einsicht, Hellblick (*vipassanā*)

In Einsichts-Meditationen beobachten wir einfach mit völliger Offenheit all das, was gerade in uns und um uns herum geschieht. Der Fokus unserer Achtsamkeit wendet sich immer dem Objekt zu, das sich ganz von allein in den Vordergrund des Bewußtseins schiebt, sei dies nun angenehm, oder neutral, oder auch unangenehm und schmerzhaft.

Die Hauptobjekte der Vipassanā-Beobachtung sind:

- Körper (*kāyā*),
- Empfindungen (*vedanā*) der Art „angenehm, neutral, unangenehm“ ,
- Geistesreaktionen (*cittā*), d.h. Gedanken, Gefühle.
- Geistesobjekte (*dhammā*), d.h. insb. ‚äußere‘ Objekte, die sich im Geist spiegeln.

Warum tragen die Einsichts-Meditationen das Wort *Einsicht* in ihrem Namen? Weil wir dadurch aus der Sicht des Buddha die grundlegenden Daseinsmerkmale erkennen können:

- Vergänglichkeit (*anicca*),
- Leidhaftigkeit des Anhaftens und Festhaltens (*dukkha*),
- Leerheit von einem inhärenten Selbst (*anattā*) all unserer Begriffe und Konzepte.

Die bei *Vipassanā* erfahrene Einsicht kann uns nach dem Verständnis von Buddha inmitten unseres wechselvollen Lebens zu innerer Befreiung und zu tiefstem Frieden führen, zu *nibbāna .*

2.3. Samatha und Vipassanā im Vergleich

Samatha-Meditationsformen finden wir in allen kontemplativen Traditionen, auch bereits in ganz frühen schamanistischen Religionen. Diese Konzentration auf ein fest gewähltes Objekt führt zu einer Beruhigung und Harmonisierung des Geistes und ggf. auch zu sog. *tiefen* Meditationserfahrungen. Auch Buddha hatte bei seinen Meditationslehrern zunächst diese Samatha-Meditationen erlernt und die entsprechenden positiven Erfahrungen gemacht. Aber Buddhas Problem war, daß die Wirkung dieser Samatha-Meditationen auf seinen Geist nicht nachhaltig waren, d.h. nach diesen Meditationen war sein Geist wie zuvor voller Verlangen, Aversion und Verwirrung.
Und dieses Problem hat dann Buddhas Innovation des *Vipassanā* gelöst: ein einfaches Beobachten dessen was in Körper & Geist vor sich geht. Verlangen, Aversion und Verwirrung müssen jetzt nicht mehr *besiegt* oder *beseitigt* werden, wir müssen nicht gegen die evolutionär entstandene Triebstruktur in uns mit Askese und Selbstkasteiung an-

kämpfen, sondern wir finden Frieden und Freiheit in einem achtsamen Beobachten aller ablaufenden geistigen und körperlichen Prozesse, ohne wie biologische Automaten auf die entsprechenden Schlüsselreize reagieren zu müssen.

2.4. Nicht-duale Meditationen

Die *Vipassanā*-Praxis in Form der intensiven Moment-zu-Moment-Achtsamkeit wird im Regelfall sehr anstrengend sein – wie uns alle bestätigen können, die schon an kürzeren oder längeren *Vipassanā*-Retreats teilgenommen haben. Und zugleich ist das geistige Zentrum der *Vipassanā*-Praxis der sog. ‚Beobachter', bzw. die ‚Beobachterin'.
Daher haben sich in allen buddhistischen Meditationsschulen auch sog. *nicht-duale* Meditations-Methoden herausgebildet. In den Theravada-Schulen spricht man von *nicht-dualem Vipassanā*, im chin. Chan und jap. Zen ist es das sogenannte *heiter gelassenen Widerspiegeln / schweigende Erleuchtung* (默照禪, *mò zhào chán*, *moku shō zen*, jap.), und im tibet. Buddhismus sind es die Methoden von *Maha Ati* (*dzogchen*, tib.) und *Mahamudra* (*chagchen*, tib.).
All diesen Methoden ist gemeinsam, daß hierbei der Frieden und die Entspanung der *samatha*-Meditation mit einer ‚reduzierten' Beobachtungsaktivität einer *Vipassanā*-Meditation in ein dynamisches Gleichgewicht gebracht werden und der Beobachter ‚vergessen' wird.

3. Einige praktische Hinweise für Anfängerinnen und Anfänger

Diese Hinweise sind entstanden aus den Erfahrungen der Begleitung von Freundinnen und Freunden einer kleinen buddhistischen Sangha in Ulm.

In gewisser Weise verhält es sich beim Erlernen der Meditation ähnlich wie beim Erlernen anderer kognitiver Fähigkeiten, etwa dem Erlernen

einer Fremdsprache oder eines Musikinstruments. Hier einige vielleicht hilfreiche Beobachtungen:

- Von nichts kommt nichts (Energieerhaltungssatz der Physik) :-)
- Tägliches Üben von 10 Min. bringt sehr viel mehr als einmaliges wöchentliches Üben von 70 Min.
- Und natürlich ist 20 Min./Tag etwas besser als 10 Min./Tag, wenn auch nicht doppelt so viel :-)
- Wichtig ist die individuelle Balance zwischen Disziplin (hilfreich) und Zwang (kontraproduktiv). Buddha gab einem seiner Mönche den Rat, bei der individuellen Meditationspraxis ähnlich vorzugehen, wie beim Stimmen eines Saiteninstruments:
  zu lasch -> kein (schöner) Ton, zu stark -> die Saite reißt.
- Auf Dauer sollte uns die Meditation Freude bereiten. Wenn sie das nicht tut, machen wir irgendeinen Fehler oder sind auf ein bedeutsames inneres Hindernis gestoßen. In diesem Fall sollten wir langjährige Praktizierende oder Meditations-Lehrerinnen / - Lehrer um Rat fragen.
- Neben der individuellen Meditation ist ein relativ regelmäßiger Besuch einer Sangha, wie z.B. unserer BMUlm-Gruppe, in aller Regel hilfreich und unterstützend.
- In vielen asiatischen Ländern ist es Tradition, daß buddhistische Laien während einer Woche ihres Jahresurlaubs einen Meditationskurs in einem Zentrum/Tempel besuchen. Inzwischen setzt sich dieses Modell auch bei uns im Westen als praktikabel durch.
- Selbstorganisierte Einzelretreats in einer Klosterzelle, in der Einsamkeit der Berge oder am Meer sollten nur in der Meditation Geübte und auch diese nur in einer Phase einer stabilen psychischen Verfassung unternehmen.
- And last but not least: enjoy life!

4. Einige Hinweise zu neurologischen Aspekten der Meditation

Aufgrund unseres aktuellen neurologischen Wissens würden wir *meditative Phänomene* heute als Zustände eines *geänderten Bewußtseins* beschreiben. Diese Phänome haben offensichtlich eine lange evolutionäre Geschichte, die auch weit vor die Entstehung des Menschen zurückführt und eine allgemeine Funktionsvariante von komplexen Nervensystemen darstellt.

Zum Einstieg zunächst einmal ein hübsches, kleines Youtube-Video über „Meditierende Schnee-Affen in einer heißen Quelle in Japan“:
https://www.youtube.com/watch?v=HOuiI9N5miY

Warum hat die Evolution höherentwickelte Gehirne mit solchen Fähigkeiten ausgestattet? Ein hochentwickeltes Gehirn verbraucht *sehr viel* Energie: bei einem erwachsenen Menschen macht das Gehirn 2% der Körpermasse aus, verbraucht aber etwa 20% der Körpergesamtenergie. Die Körpergesamt-Leistung beträgt etwa 100 Watt – siehe auch:
https://de.wikipedia.org/wiki/Gehirn .
Daher ist es allein aus energetischen Gründen vorteilhaft, wenn das Gehirn über einen Arbeitsmodus einer entspannt-wachen Achtsamkeit mit reduziertem Energiebedarf verfügt.

Darüberhinaus zeigt ein so kompexes Organ wie ein Gehirn eine große Vielfalt von außergewöhnlichen Phänomenen, sei es als Reaktion auf psychoaktive Substanzen, auf Überforderung, auf sensorische Deprivation, auf zahlreiche Anomalien und Erkrankungen, etc.

Man darf wohl davon ausgehen, daß die hier angedeuteten Phänomene eine bedeutende Rolle beim Entstehen des Schamanismus in frühen menschlichen Gruppen, und dann später bei der Entstehung der ‚höheren‘ Religionen gespielt haben.

Ein Beispiel möge das verdeutlichen.
Wir finden in allen Religionen sog. *Einheits*-Erfahrungen, in den abendländischen Traditionen auch als *unio mystica* , oder *Erfahrung Gottes*, bezeichnet. Diese meditative Erfahrung der Einheit ist eine sehr eindrückliche Erfahrung. Phänomenologisch zeigen sich dabei gewisse Charakteristika, die nicht immer alle gleichzeitig auftreten müssen:
- keine äußeren Sinneseindrücke und keine Körperwahrnehmung,
- keine Zeitempfindung ('Ewigkeit'),
- Empfindung unbegrenzten Raumes, unbegrenzten Bewußtseins,
- Empfindung einer grenzenlosen Stille und Friedens,
- Empfindung durchdringenden Lichts,
- Empfindung eines unbeschreiblichen Glücks.

Im Buddhismus spricht man bei einer solchen Erfahrung manchmal von Stromeintritt (sotāpatti, p.), im Chan von Erwachen (悟 wù, chin.), im Zen von Verstehen (悟り kensō, jap.; satori, skt.).
Naturwissenschaftlich gesehen, ähneln diese Einheits-Erfahrungen den Erfahrungen sog. NDE's (Near Death Experiences).
Neurologisch betrachtet zeichnen sich die meditativen Einheitserfahrungen dadurch aus, daß das Gehirn, und hier speziell ein Orientierungsfeld im linken hinteren Scheitellappen, keine sensorischen Daten aus den Sinnesorganen mehr zu einem konsistenten 3-dimensionalen *Körperbild* verarbeitet. Damit geht das Bewußtsein eines räumlich begrenzten *Selbst* verloren und es entsteht das Gefühl eines Einsseins mit einem unbegrenzten Raum und manchmal im Zusammenhang mit einer gesteigerten Neurotransmitter-Produktion auch ein Gefühl großer Glückseligkeit.
Die buddhistischen Vertiefungen (*jhāna*) 5-8 können als solche Zustände außergewöhnlicher Wahrnehmungen interpretiert werden. Buddha selbst beschreibt in Udāna VIII.1-3 eine solche geistige Erfahrung.

Der Neurologe und Buddhist Francisco Varela organisierte im Jahr 1987 in Dharamsala zusammen mit dem Dalai Lama den ersten *Mind-and-Life-Dialoge*. Hieraus entstand dann das *Mind-and-Life-Institute*, das Forschungen zu einem vertieften naturwissenschaftlichen Verständnis vom Meditationsphänomenen und deren praktische Anwendung für *Friedensarbeit* im weitesten Sinne unterstützt und angesehene jährliche Fachkonferenzen zu diesem Thema organisiert.

https://de.wikipedia.org/wiki/Mind_and_Life_Institute
https://www.mindandlife.org/

Was würde der Buddha hierzu sagen? Vielleicht dieses:

S.22.94 Die Lotusblume (Puppha Sutta) :
„Wobei man, ihr Mönche, unter den Weisen in der Welt übereinstimmt: 'Das gibt es nicht', davon sage auch ich: 'Das gibt es nicht'. Wobei man, ihr Mönche, unter den Weisen in der Welt übereinstimmt: 'Das gibt es', davon sage auch ich: 'Das gibt es'. ..."

5. zum Weiterlesen

- Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, Konstanz, 1989.
- Hans Wolfgang Schumann, Siebzig Schlüsselbegriffe des Pāli-Buddhismus, Heidelberg-Leinem, 2006.
- Nyanaponika, Im Lichte des Dhamma, Konstanz, 1989.
- Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, Konstanz, 1993.
- M.B. Schiekel, Hinweis auf einige Lehrreden des Buddha: https://www.mb-schiekel.de/Pali-Sutten.htm , https://www.mb-schiekel.de/Kommentare-Fruehbuddhismus.pdf
- Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, Freiburg, 1999.
- Thich Nhat Hanh, Umarme deine Wut, Zürich/München, 1990.

- Andrew Newberg, Eugene d'Aquili, Vince Rause, Der gedachte Gott, Wie Glaube im Gehirn entsteht, München, 2003.
- Rüdiger Voss, Gläubige Gehirne, Bild der Wissenschaften 1/2013, S. 66-73.
- James H. Austin, Zen and the Brain, MIT press, 1999.
- Wolf Singer, Matthieu Ricard, Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. edition unseld, Frankfurt a.M., 2008.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Mögen alle Wesen frei sein von Leid!

Mögen alle Wesen wahre Freude kultivieren!

Mögen alle Wesen Gleichmut üben und in tiefem Frieden verweilen!