

Meditationspraxis beim Buddhistischen Kreis Erfurt

I. Meditationsabend

In unserer ca. 90-minütigen Meditationssitzung, die an jedem zweiten Mittwochabend stattfindet, führen wir die folgenden Übungen aus, die in den meisten buddhistischen Traditionen das ABC der Meditationspraxis darstellen.

Der Abend wird eingeleitet, indem wir unsere Motivation prüfen und das Wunschgebet der Vier Unermeßlichen Gedanken und den Vers der Zufluchtnahme und der Erzeugung des Geistes der Erleuchtung (**Bodhichitta**) rezitieren (siehe 'Praxismaterialien').

A. Sitzende Meditation: Meditation der Geistesruhe (Shamatha) [25 Minuten]

Dies ist eine konzentrierte Meditation, für die wir den Atem als Objekt der Konzentration wählen. Um ein wenig zur Ruhe zu kommen, richten wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf das Gefühl unseres Körpers, wie er auf dem Kissen oder Stuhl sitzt. Dann lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Empfindung unseres Atmens, wo immer wir diese am klarsten spüren können. Das kann zum Beispiel die Sinnesempfindung an den Nasenlöchern oder auf der Oberlippe sein, die durch das Strömen des Atmens verursacht wird oder das Gefühl der Ausdehnung und Kontraktion des Bauches, das durch das Heben und Senken unseres Zwerchfells verursacht wird. Dabei atmen wir ganz natürlich, ohne diesen Vorgang im Geringsten kontrollieren zu wollen.

Wir versuchen, auf diese Weise unsere Aufmerksamkeit entspannt und stetig, nicht krampfhaft, auf der Sinnesempfindung des Atmens zu halten. Früher oder später wird sie jedoch abschweifen. Sobald wir dies bemerken, bringen wir sie sanft zurück zur Empfindung des Atmens, ohne uns Vorwürfe über unsere Ablenkung zu machen. Der Geistesfaktor, der darüber wacht, wo unsere Aufmerksamkeit gerade ist und der sie nach einem Abschweifen wieder zum Objekt der Konzentration zurück bringt, wird Achtsamkeit (**sati**) genannt, und dies ist es, was wir in der Atemmeditation trainieren.

Wahlweise können wir bei jedem Ausatmen zählen, von 1 bis 10, und wenn wir 10 erreicht haben, fangen wir wieder mit 1 an. Dies hat u.a. den Nutzen, dass wir einen Maßstab erhalten, wie lange wir unabgelenkt unsere Aufmerksamkeit auf dem Atem halten können.

Der Zweck der Atemmeditation ist es, den Geist zu beruhigen und zu zähmen. Eine ungezügelt herumwandernde Aufmerksamkeit macht es unmöglich, die feineren Aspekte unseres Geistes klar wahrzunehmen und zu erforschen. Dies jedoch ist die Grundvoraussetzung für die Befreiung von Verblendungen und letztendlich für das Erwachen zu der wahren Natur unseres Geistes.

Für diese Meditation sitzen wir im besten auf einem Kissen im vollen oder halben Lotussitz, im Schneidersitz, oder im burmesischem Sitz, mit den Händen auf den Knien oder im Schoß. Das Rückgrat und der Kopf sollten aufrecht gehalten werden, die Schultern, Kiefer und Gesichtsmuskeln entspannt, der Mund geschlossen oder leicht geöffnet. Die Augen sollten am besten offen gehalten werden und der Blick etwas defokussiert horizontal nach vorne oder leicht nach unten gerichtet sein. Die Augen können auch geschlossen sein; allerdings kommt es dann eher vor, dass man schläfrig wird. Wer Schwierigkeiten hat, auf dem Kissen zu sitzen, kann auch auf einem Stuhl sitzen, ohne sich anzulehnen, d.h. in aufrechter Haltung.

B. Gehmeditation: Meditation der Geistesruhe (Shamatha) und der Einsicht (Vipashyana) [15 Minuten]

Zur Gehmeditation, die der Atemmeditation unmittelbar folgt, formieren wir uns in einem Kreis und fangen an langsam im Kreis zu gehen. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Sinnesempfindungen, die wir von unseren Füßen empfangen, während sie sich auf dem Teppich bewegen.

In dieser Meditation trainieren wir wieder unsere Fähigkeit, ohne Ablenkung in Geistesruhe zu verweilen, und die gleichen Betrachtungen gelten für dies wie unter A. Wir können jedoch auch auf die folgende Weise eine weitere, sehr wichtige Fähigkeit trainieren, nämlich die Fähigkeit zur Einsicht (**Vipashyana**).

Da die Sinnesempfindungen des Körpergefühls wie auch die des Sehens und Hörens, die wir bei diesem langsamen Gehen empfangen, wesentlich vielfältiger und komplexer sind als diejenigen der Atemmeditation im Sitzen, können wir hier die Aufmerksamkeit etwas leichter auf der Gesamtheit der mannigfaltigen Empfindungen ruhen lassen, die bei diesem komplexen Bewegungsablauf auftreten, während unsere Achtsamkeit weiterhin darüber wacht, dass wir uns nicht in Abschweifungen verlieren.

So ausgeführt, können wir mit dieser Übung unsere Fähigkeit trainieren, direkte Erfahrung und Einsicht (**Vipashyana**) zu gewinnen in die drei grundlegenden Merkmale des Daseins (Skt. **tri lakshana**: **anitya** = Vergänglichkeit, **duhkha** = Leiden, und **anatman** = Abwesenheit von einem 'Selbst'), die sich in allen Erscheinungen manifestieren. Dies wiederum ist eine Grundvoraussetzung für die Befreiung von Verblendungen, für das Überwinden von Leiden und für das Erwachen zur wahren Natur unseres Geistes.

C. Nachmeditation

Zwischen den Teilen A&B und D legen wir ein 10-minütige Pause in Edlem Schweigen ein. Während dieser Zeit bemühen wir uns, unsere Achtsamkeit zu bewahren und Gewährsein, Offenheit und Entspannung zu kultivieren und in unsere Aktivitäten zu integrieren, selbst wenn das zu diesem Zeitpunkt auch nur beinhaltet, dass wir still im Vorraum sitzen und Tee trinken. Diese Übung bereitet uns darauf vor, die Geisteshaltung, die wir während der Meditation geübt haben, auch in unsere normalen, täglichen Aktivitäten zu übertragen.

D. Meditation der liebenden Güte [20 Minuten]

Die beiden grundlegenden Formen der Meditation, *Shamatha* und *Vipashyana*, werden stark unterstützt durch die Läuterung des Geistes, die durch Meditation über die **Vier Unermeßlichen Tugenden**, nämlich liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, und Gleichmut bewirkt wird.

Im zweiten Teil unseres Meditationsabends führen wir deshalb im allgemeinen eine Metta-Meditation durch. **Metta**, oder liebende Güte, ist der innige Wunsch nach Wohlergehen für uns selbst und alle anderen Wesen. Wir präsentieren diese Meditation entweder in der Form einer angeleiteten Meditation eines etablierten Metta-Lehrers (als Audio-Datei), oder jeder Teilnehmer führt sie privat durch, in etwa gemäß dem folgenden Muster.

Wir richten Metta zuerst auf uns selbst, weil es oft schwer ist, Anderen Wohlwollen entgegen zu bringen, wenn wir nicht zuerst uns selbst wohl gesinnt sind. Wir sitzen still und wiederholen im Geist langsam und stetig die folgenden oder ähnliche Sätze:

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich in Sicherheit sein.

Möge ich unbeschwert und voll von Frieden sein.

Während uns diese Sätze durch den Kopf gehen, versenken wir uns in die in ihnen ausgedrückte Bedeutung. Wenn wir merken, dass ein Gefühl der Wärme, Zuneigung oder Liebe in uns aufsteigt, lassen wir es wachsen, während wir die Verse wiederholen. Zur Unterstützung dieser Meditation könnten wir auch ein Bild unserer selbst vor Augen bringen, vielleicht wie wir als kleines Kind waren.

Nach einer gewissen Zeit, während der wir uns selbst Metta schenken, wenden wir unsere Gedanken zu der Person in unserem Leben, die uns am meisten geliebt, betreut und beschützt hat. Wir halten ihr Bild in unserem Herzen und wiederholen langsam die Sätze:

Mögest du glücklich sein.

Mögest du gesund sein.

Mögest du in Sicherheit sein.

Mögest du unbeschwert und voll von Frieden sein.

Wir fahren mit der Meditation fort, indem wir nach und nach die Bilder von Personen, denen wir positiv gegenüber eingestellt sind, wie Freunden, Verwandten, Bekannten, auch Tieren, dann Personen unseres täglichen Lebens oder auch Fremden, denen wir neutral oder gleichgültig gegenüber eingestellt sind, in unserem Herzen wachrufen, bis wir schließlich selbst die Menschen, mit denen wir Probleme haben, in unsere Meditation mit einbeziehen. Wir können entweder immer dieselben Sätze wiederholen oder uns neue, andere ausdenken, die unser Gefühl von liebender Güte für diese Lebewesen besser ausdrücken, wie zum Beispiel:

Möget ihr gesund sein und frei von Not und Leiden.
Möget ihr frei sein von Haß, Gier und Verblendung.
Möget ihr angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.
Möget ihr sicher und glücklich sein.

Nachdem uns während der Meditation die Metta-Übung immer vertrauter geworden ist, wenden wir sie auch im täglichen Leben an. Ob im Auto, bei der Arbeit oder überhaupt in der Öffentlichkeit, wir versuchen innerlich all denen, die uns begegnen, Gedanken und Wünsche der liebenden Güte entgegenzubringen. Dadurch kann es uns gelingen, eine tiefempfundene Verbindung zu schaffen zu allen Menschen in unserer Umwelt, zu Freunden und zu Fremden zugleich. Darüber hinaus machen wir uns eng vertraut mit einem Geistesfaktor, dessen positive Ausstrahlung alle Aspekte unseres Geistes berührt und alle anderen Arten von Meditation stark unterstützt.

Zum Abschluss des Abends rezitieren wir gemeinsam das Metta-Sutta des Buddha wie auch Gebete, mit denen wir allen leidenden Wesen den Verdienst widmen, den wir durch unsere Praxis erworben haben und um ein Anwachsen des **Bodhichitta** bitten, der altruistischen Geisteshaltung auf dem Weg zur Erleuchtung.

Raum für Fragen und Diskussion zu unserem Meditationsabend besteht in den 30 Minuten vor Beginn wie auch nach Abschluss der Sitzung.

II. Praxisnachmittag

Einmal im Monat, gewöhnlich an einem Samstagnachmittag in der Mitte des Monats, versammeln wir uns zu einer etwa 4-stündigen Klausur intensiver Praxis. Diese Sitzung wird in Edlem Schweigen durchgeführt, und wir erwarten von allen Teilnehmern, dass sie von Anfang bis Ende dabei sind.

Auf dem Programm stehen im allgemeinen: dreimal die obige Kombination von Sitzender Meditation & Gehmeditation, Grüne Tara Praxis, Metta oder Tonglen Meditation, Rezitation von Lojong (Geistesschulung) Texten, Praxisanweisungen und Wunschgebeten.

Das Programm kann auch von denjenigen bewältigt werden, die nicht sehr vertraut sind mit den verschiedenen Teilen – wir sind bereit, kurze Anleitungen zu geben. Das Ziel der Klausur ist es, eine tiefere innere Sammlung zu erlangen, als das im Allgemeinen der Fall ist bei den kürzeren Meditationssitzungen.

III. Mantrasingen

Einmal im Monat, gewöhnlich am ersten Mittwoch, singen wir etwa eine Stunde lang ein buddhistisches Mantra in gemeinsamer meditativer Versenkung (auch „chanten“ genannt). Hierbei manifestiert sich die spirituelle Kraft des Klanges unserer menschlichen Sprache, wobei uns die vokalreiche Form der asiatischen Sprachen wichtiger ist als die Bedeutung.

Im monatlichen Wechsel singen wir dabei das Mantra der Grünen Tara, von Shakyamuni Buddha, von Vajrasattva und von Avalokiteshvara. Für Details, siehe die Ankündigung für den jeweiligen Monat unter dem Mantrasingen-Reiter unter “Veranstaltungen” auf der BKE-Webseite (www.buddhistischer-kreis-erfurt.de).

Diese Veranstaltung ist gleichermaßen für Neuinteressierte und erfahrene Übende geeignet. Raum für Fragen und Diskussion besteht etwa für die 15 Minuten vor Beginn.

Praxismaterialien

A. Rezitationen zu Beginn und zum Abschluss der Praxissitzung

Die Vier Unermesslichen Gedanken

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück.

Mögen sie frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.

Mögen sie niemals vom Zustand großen Glücks getrennt sein, der frei ist von Leid.

Mögen sie in grenzenlosem Gleichmut verweilen, der frei ist von Anhaftung und Abneigung.

Zuflucht und Bodhichitta (3x)

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht

zu Buddha, Dharma und Sangha.

Durch die heilsame Kraft der befreienden Handlungen,

wie Geben, Ethik, Geduld, beständiges Bemühen, Meditation und Weisheit,

möge ich Buddhaschaft erlangen zum Wohle aller Wesen.

Widmung

Mögen durch diesen Verdienst alle Wesen

den allwissenden Zustand der Erleuchtung erlangen

und Feinde, wie Fehler und Verblendungen, überwinden.

Mögen sie alle aus diesem Ozean von Samsara befreit werden,

aus seinen tosenden Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod!

Shantideva's Bodhichitta Wunschgebet

Kostbares, erhabenes Bodhichitta -

Möge es in jenen entstehen,

in denen es noch nicht entstanden ist.

Möge es in jenen, in denen es entstanden ist, nie versiegen.

Möge es weiter und weiter anwachsen.

Metta Sutta - Das Sutra von der Herzensgüte

Wem klar geworden, dass der Friede des Herzens
das Ziel seines Lebens ist,
der bemühe sich um folgende Gesinnung:

Er sei stark, aufrecht und gewissenhaft,
freundlich, sanft und ohne Stolz.
Genügsam sei er, leicht befriedigt,
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.

Die Sinne still, klar der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig sei sein Verhalten.

Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen,
wofür ihn Verständige tadeln könnten.

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden!

Was es auch an lebenden Wesen gibt:
ob stark oder schwach, ob groß oder klein,
ob sichtbar oder unsichtbar, fern oder nahe,
ob geboren oder einer Geburt zustrebend -
mögen sie alle glücklich sein!

Niemand betrüge oder verachte einen anderen.
Aus Ärger oder Übelwollen
wünsche man keinem irgendwelches Unglück.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben
ihr einziges Kind beschützt und behütet,
so möge man für alle Wesen und die ganze Welt
ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken:

ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung
nach oben, nach unten und nach allen Seiten.

Im Gehen oder Stehen, im Sitzen oder Liegen
entfalte man eifrig diese Gesinnung:
dies nennt man Weilen im Heiligen.

Wer sich nicht an Ansichten verliert,
Tugend und Einsicht gewinnt,
dem Sinnengenuss nicht verhaftet ist,
für den gibt es keine Geburt mehr.

(Übersetzung von Vimalo Kulbarz)