

Wenke, Matthias (2011). Einführung in die Meditation. Ein Weg zu unserer Buddha-Natur. Ursache & Wirkung (Wien) 77, 12-15.

Einführung in die Meditation

Ein Weg zu unserer Buddha-Natur

von Matthias Wenke



Was ist eigentlich Meditation und wofür soll sie gut sein? Diese jahrtausendealte Tradition kann uns heutige Menschen vom Leid befreien. In abendländisch-philosophischer Tradition wird ‚Meditation‘ oft als intensives Nachdenken verstanden, nehmen wir etwa Descartes‘ berühmte ‚Meditationes de prima philosophia‘. Doch genau dies urteilende Intellektualisieren ist eben nicht gemeint, wenn wir von Meditation im spirituellen Kontext sprechen. Dort geht es im Gegenteil um die Durchbrechung intellektueller Konzeptketten zur Freilegung des Ursprunges aller Erkenntnis: der Intuition. So erfährt der Geist alle erscheinenden Phänomene unmittelbar in ihrer Selbstgegebenheit.

Meditation bezeichnet neben dem Ziel auch die Methoden zur Erzeugung solcher besonders konzentrierter und zugleich offener Bewusstseinszustände.

Im engeren Sinne handelt es sich um Trancezustände verschiedener Qualitäten, die Zugänge zum Unbewussten als auch hohe Aufmerksamkeit und Einsicht ermöglichen. Derartige Zustände sind menschlich universal und waren wahrscheinlich in allen Kulturen bekannt. Schon aus der bronzezeitlichen Indus-Kultur ab 2600 v. Chr. sind Specksteinsiegel mit in Meditationshaltung sitzenden Menschen bekannt.



Im frühen und mittelalterlichen Christentum gab es mystische Strömungen, die eine unmittelbare Gotteserfahrung mittels Gebet und Kontemplation anstrebten. Manches katholische Kloster nutzt heute Zen-Meditationen. Auch der Islam hat einen mystischen Zweig, den Sufismus. Im chinesischen Taoismus gibt es Meditationen zur Lenkung der Lebenskraft. Vermutlich setzten viele Meditationskulturen historisch auf Trancepraktiken eines älteren Schamanismus auf.

Die ersten schriftlichen Überlegungen zu Meditation findet man in den Urquellen der indischen philosophischen Tradition, den Veden und Upanishaden, deren Entstehung teilweise bis in die vorbuddhistische Zeit um 1200 v. Chr. zurückreicht. Sie gelten als Sammlung von Offenbarungen verschiedener Seher und Denker und als Ursprung universalen

Wissens über das Sein. Man findet in den jüngeren Upanishaden (bis 500 v. Chr.) Hinweise auf eine Art ‚wachen Schlaf‘, auch turiya genannt, der vierte Zustand neben Wachen, Traum und Tiefschlaf: „Wenn dies eintritt: eingeschlafen, gesammelt, frei von Trübung, erkennt er kein Traumgesicht. Das ist das Selbst [...], das ist das Unsterbliche, Ungefährdete, das ist das brahman“ (Chandogya-Upanishad 8.11.1). Brahman ist die absolute Wirklichkeit, oft im Sinne einer göttlichen Allseele verstanden.

Die Upanishaden sind ein Fundament des Yoga, eines meditativen Weges zur Selbsterkenntnis des Absoluten. Schon in vorchristlicher Zeit wurde die Essenz der Yoga-Lehre von Patanjali im Yoga-Sutra systematisiert. Ab dem 12. Jh. kam – mit Einfluss des tantrischen Buddhismus – im Hatha-Yoga die Integration des Körpers hinzu, um mit dem ganzen Sein das Absolute zu erfahren. Yoga ist mehr als Gymnastik.

Auf dem Weltkongress der Religionen 1893 in Chicago hatte Swami Vivekananda den Yoga im Westen bekannt gemacht. Heute praktizieren mehrere Millionen Deutsche Yoga-Übungen, mehrheitlich Frauen, zum Teil sogar von Krankenkassen gefördert.



Der historische Buddha Shakyamuni kannte bereits den Yoga und die alten Schriften und hatte bei asketischen Meistern gelernt, bevor er im 6. Jh. v. Chr. seinen eigenen Weg zur Erleuchtung fand und lehrte. Im alten Indien verbreitete sich der Buddhismus im ganzen Land, Meilensteine waren das dritte buddhistische Konzil im 3. vorchristlichen Jahrhundert unter König Ashoka und die schriftliche Fixierung der Lehren im Pali-Kanon etwa 200 Jahre später. Ab dem 10. Jahrhundert u. Z. wurde er durch Islam und Hinduismus verdrängt und wanderte in neue Heimaten ab, so nach Tibet. In Europa kam man

erst Ende des 18. Jahrhunderts mit dem Buddhismus in Berührung, unter anderem durch die Kolonisierung, und im 19. Jahrhundert waren dann auch bei uns zahlreiche deutsche Bücher über Buddhismus verfügbar. 1903 wurde in Leipzig der ‚Buddhistische Missionsverein für Deutschland‘ gegründet. Nach der chinesischen Inkorporation Ende der Fünfzigerjahre kam der tibetische Buddhismus verstärkt in den Westen. Heute gibt es allein in Deutschland Hunderte von buddhistischen Zentren und Zehntausende Praktizierende.

Ziel yogischer und buddhistischer Meditation ist die Beschäftigung des Geistes mit sich selbst statt mit äußeren Objekten, die auch nur als innere Phänomene existieren. Das bedeutet philosophisch gesprochen, dass der Meditierende seine inneren Prozesse und äußeren Erlebnisse als Phänomene im unbegrenzten Bewusstseinsfeld erfahren lernt. Interessanterweise spricht auch die für das Yoga essenzielle Bhagavadgita aus dem 4. bis 2. Jh. v. Chr. von diesem phänomenalen Feld und dem Erleber als ‚Herrn des Feldes‘:

*Ein ‚Feldkenner‘ bin auch ich selbst,
Ich kenne alle Felder hier.
Wer ‚Feldkenner‘ und ‚Feld‘ erkennt,
Gilt als höchster Weiser mir. [...]
So wie der einen Sonne Licht
Dies ganze Erdenrund erhellt,
So wird von einem ‚Herrn des Felds‘
Erleuchtet das gesamte Feld
(Bhagavadgita XIII 3/33).*

Der hinduistische Yoga sucht mit dem ‚Herrn des Feldes‘ nach einem ‚wahren Selbst‘ und seiner Verbindung mit einer kosmischen, meist göttlich gedachten Seele (brahman). Der Buddhismus ist in seiner Bewusstseinsanalyse radikaler und zeigt, dass es nur offenes, individuelles Bewusstsein gibt und eine Persönlichkeit ebenso leer von einem Selbst ist wie alle anderen Phänomene.

Es ist an dieser Stelle eminent wichtig, sich klar zu machen, dass verschiedene spirituelle Wege nicht dasselbe wollen, wie es ein esoterisches Missverständnis gerne undifferenziert unterstellt. Man erreicht Verschiedenes mit verschiedenen Methoden. Gott, das wahre Selbst oder die Leerheit sind unterschiedliche, wenn nicht unvereinbare Ziele. Man sollte also die Wege nicht mischen, dann wird man nur verwirrter, nicht klarer.

Manche Autoren sind der Auffassung, dass es bei der Yoga-Meditation um die Erfahrungen im Geist und um deren Beherrschung geht, im Buddhismus aber geht es um die ungezwungene Erfahrung des Geistes selbst. Alles, was erlebt wird, sind Gestalten in einem offenen Raum, und Ich und Substanz sind nur gedankliche Konzepte, bloß relative Konsensrealitäten. Der 9. Karmapa Wangtchug Dordje (1556-1603) schreibt im Mahamudra: „Wenn du den Geist suchst, ist nichts zu finden. [...]. Äußere Objekte existieren nicht, sie sind leer, halte sie nicht für real. Es gibt kein Selbst im Innern, aber betrachte die Leerheit nicht in nihilistischer Weise. [...]. Der Fänger existiert nicht getrennt, sondern ist selbst ein Gedanke.“

Eine der ältesten Techniken zur Erlangung einer meditativen Trance (dhyana) ist die achtsame Atembeobachtung, manchmal in Kombination mit speziellen Lauten (mantras): „Wahrlich, das ist ein Paar: Sprache und Odem. [...]. Dieses Paar vereinigt sich in der Silbe om“ (Chandogya-Upanishad 1.1.4). In der buddhistischen Überlieferung findet man im Pali-Kanon das anapanasati-sutra, die ‚Rede von der Bedachtsamen Ein- und Ausatmung‘, eine Anleitung zur Atemmeditation. Eine weitere fundamentale Technik ist die absichtslose Beobachtung sämtlicher körperlicher und mentaler Vorgänge, die im mahasattipatthana-sutra, der Rede von den ‚Vier Pfeilern der Einsicht‘, detailliert beschrieben wird: „Welche vier? Da weilt, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper in genauer Betrachtung des Körpers [...]. Er weilt bei den Empfindungen in genauer Betrachtung der Empfindungen [...]. Er weilt beim Denken in genauer Betrachtung des Denkens [...]. Er weilt bei den Zuständen in genauer Betrachtung der Zustände.“



Prinzipiell gibt es zwei Meditationsarten, und zwar

1. die Meditation der Geistberuhigung, oft über den Atem: shamatha (skr.) oder shine (tib.).
2. die analytische Einsichtsmeditation: vipasyana (skr.) oder lhaktong (tib.), in der man seine Bewusstseinsprozesse betrachtet und sie verstehend durchdringt. Oft geschieht dies über innere Bilder oder Ketten von Erinnerungen, Gefühlen, Motiven und Gedanken, bis plötzlich die Essenz einer Situation klar aufscheint: die primäre Erkenntnisweise der Intuition.

Beide Meditationsarten können miteinander kombiniert werden, um das eigene Selbst- und Wirklichkeitsverständnis zu befreien und Emotionen, Gedanken und Verhalten zu ändern. Es gibt unter anderem Visualisierungen bestimmter Buddha-Aspekte zur Stärkung der ihnen entsprechenden Eigenschaften im eigenen Geist oder Reinigungsmeditationen zur Verringerung von Störgefühlen, deren letztes Ziel es ist, einen geklärten, frischen Raum für die direkte Einsicht zu öffnen. Um die größten Unruheherde wie Angst, Aggression oder Unruhe im eigenen Bewusstsein zu mildern, hilft generell die ‚Meditation über das Gegenteil‘ (Yoga-Sutra II, 33), denn zwei verschiedene

Bewusstseinszustände können nicht zugleich existieren. Entscheidet man sich gezielt, sein Bewusstsein mit Leid vermindern den Qualitäten zu beschäftigen, so verschwinden Leid erzeugende Qualitäten notwendigerweise. Viele Mentaltrainingsmethoden leiten sich von diesem Prinzip ab.

In Buddhismus und Hirnforschung ist die plastische Anpassung des Nervensystems gemäß seiner Nutzung bekannt. Deshalb sind regelmäßige meditative oder autosuggestive Übungen auch modifizierendes Gehirntraining. Die Stärkung positiver Zustände und Fähigkeiten führt auf Dauer zur Veränderung des ganzen Erlebens.

Meditation kann man auch als ein Parken des Körpers verstehen, indem durch bewusstes Einschalten der peripheren Hemmung der Exekutivmuskulatur, also der ausführenden Muskulatur, eine Lücke zwischen inneren Impulsen und Tun eingeschoben und das Handeln ausgesetzt wird. Die Fähigkeit zum bewussten Loslassen aufgrund der peripheren Hemmung ist eine Bedingung für menschliche Kultur, für Handlungsfreiheit und dafür, sich der Gegenwart bewusst zu werden. Sie ermöglicht, aus dem drängenden Strom der Ereignisse herauszutreten, einzelnen Aufgaben nachzugehen, erfinderisch dem Leben zu begegnen – und zu meditieren.

So öffnen sich durch die Entkoppelung gewohnheitsmäßiger Verbindungen von Gedanken, Emotionen, Absichten und Handlungsimpulsen neue Möglichkeiten des spielerischen Daseins. Starrheit und rigide Strukturen verflüssigen sich und man wird fähig, sich dem Flow des Lebens vertrauend zu überlassen.

Meditation kann wie eine innere Selbstumarmung zu heilender Selbstregulation führen, ähnlich wie das containment, ein Konzept der projektiven Identifikation von weitreichender Bedeutung: Die Mutter nimmt vom Kinde nicht verstehbare Emotionen auf, ‚bewahrt‘ und transformiert diese für das Kind zu verstehbaren Vorgängen. Man lernt wachsendes Mitgefühl für sich selbst, das von Egoismus befreit und das Gemeinschaftsgefühl stärkt. Meditation setzt die Bereitschaft voraus, sich selbst achtsam und liebevoll zuzuhören. Und jede Haltung sich selbst gegenüber wird letztlich immer die Haltung zu den anderen.



Ganz analog zu einer psychoanalytischen Wiederbelebung fundamentaler emotionaler Motive, die zu innerem Verstehen und Befreiung führt, werden die in der Meditation erschauten Motive, Gefühle, Erinnerungen und Gedanken durch ihr Erscheinen im Bewusstsein entschärft. So ist es möglich, zum Beispiel Verletzungen oder Unsicherheiten abzuarbeiten, um nicht länger davon beschränkt zu werden. Jedes Tun und Erleben hinterlässt Bewusstseins Spuren, die in ähnlichen Situationen wieder Erleben und Handeln bestimmen,

welches wieder Spuren hinterlässt und so weiter. Konsequente Meditation kann diesen karmischen Kreislauf öffnen: „Was dich auch bindet, bist du dir dessen bewusst, befreit es sich. Verstehst du diesen außergewöhnlichen Weg, gelangst du in diesem Leben in den Bereich der Buddhas. [...] [...] dies wird ‚Selbstbefreiung‘ genannt. Genau dies ist es auch, was man unterscheidendes ursprüngliches Bewusstsein nennt [...]“ (Karmapa Wangtchug Dordje).

Es entsteht ein immer weiterer Raum des Erkennens, der innere Zeuge, der Spiegel des Bewusstseins, der alles erlebt, begreift mehr und mehr, dass die Bilder in ihm kommen und gehen und ihm nichts anhaben können. Der Geist ist wie der offene Raum, auch die Upanishaden wussten das: „Das brahman ist der Raum“ (Chandogya-Upanishad 3.18.1).

Die Wirklichkeit ist immer und ausschließlich der Strom des Erlebens und deshalb auch nicht naturwissenschaftlich erfassbar. Diese strömende Gegenwart besitzt allein wahre Tiefe und Leuchtkraft. Das unmittelbar zu erfahren steht dem Menschen in der Meditation offen und ist schließlich der vollständige Übergang in den grenzenlosen Raum der Phänomene, die Erleuchtung.

Phänomenologie, Neurobiologie und Hirnforschung bestätigen alle intuitiven Einsichten der meditierenden Verwirklicher. Wir werden, was wir üben. Darum plädieren neben Geisteswissenschaftlern und Praktizierenden inzwischen sogar explizite Materialisten für eine ‚Bewusstseinskultur‘, die Meditation, mentale und mitmenschliche Übungen in die Schulbildung und das tägliche Leben integriert.

Machen wir uns klar: Es gibt keine festgelegte biologische Natur des Menschen. Menschwerdung ist eine kulturelle Aufgabe, die sich ühend Ziele setzen muss. Alles, was Mut, Freiheit, Mitgefühl, Liebe, Geduld, Leichtigkeit und Freude in den Gesellschaften fördert, ist richtig. Denn alle Menschen haben die Buddha-Natur, ob sie es wissen oder nicht.

Matthias Wenke M.A., geb. 1965, studierte Chemie, Erziehungswissenschaft, Psychologie, Soziologie und Philosophie, ist Individualpsychologischer Berater & Supervisor DGIP und Autor. Web: www.praxis-individualpsychologie.de. Publikationen z.B.: Im Gehirn gibt es keine Gedanken. Bewusstsein und Wissenschaft. Würzburg 2008, Königshausen & Neumann.