

BUDDHA, DER „ERLEUCHTETE“

Der historische Buddha hieß mit Vornamen Siddharta, sein Familienname lautete Gautama. Er war der Thronerbe seines Vaters, des gewählten Königs der Sakyas, einer reichen Sippe, deren Adelsrepublik im heutigen West-Nepal lag. Siddharta wurde um 543 v.Chr. geboren – nach der Überlieferung zur Zeit des Vollmonds in unserem Kalendermonat Mai.

Darüber erzählt man sich folgende Legende:

„Vor der Geburt als Mensch lebt der zukünftige Buddha im Tushita-Himmel. Er beschließt, in Gestalt eines weißen Elefanten auf die Erde hinabzusteigen. (Der Elefant ist seither in Indien ein Sinnbild für Würde und Weisheit.) Es ist Frühling, die schönste der Jahreszeiten. Da läßt sich der Herr der Welten nach genauer Prüfung zur richtigen Zeit aus dem Himmel herab. Klar und bei vollem Bewußtsein geht er als junger weißer Elefant mit sechs Stoßzähnen zur rechten Seite in den Leib seiner Mutter ein, als diese gerade Fastentage hält. Derweilen schläft Maya beseligt auf ihrem Lager ein und träumt, daß sie noch nie zuvor so etwas Schönes gesehen und gehört, nie eine ähnliche Freude empfunden habe.“

Königin Maya starb sieben Tage nach der Geburt. Mayas Schwester, die Zweitgemahlin Siddhartas Vaters, nahm den Neugeborenen in Pflege.

Obwohl Siddharta als Kind all die Annehmlichkeiten genoss, die ihm sein Vater zuteil werden ließ, wuchs er zu einem recht ernsthaften jungen Mann heran. Er erhielt die bestmögliche religiöse und weltliche Ausbildung und wurde als der zukünftige politische und militärische Herrscher seiner Sippe erzogen.

Siddharta wurde während seiner Kindheit gegen alle bedrückenden Erfahrungen wie Alter, Krankheit und Tod abgeschirmt. Sein Vater wollte ihn auf diese Weise vor dem wersten Teil einer Prophezeiung bewahren, die zu seiner Geburt ausgesprochen worden war. Danach würde das Kind entweder ein bedeutender spiritueller Lehrer oder ein grosser Krieger und weltlicher Führer werden. Der Vater hoffte natürlich, dass sein Erstgeborener seinem Vorbild folgen würde, und diesem Wunsch entsprechend wurde er ausgebildet. Siddharta wurde alles geboten was er sich nur wünschen konnte. Bei einem Staatsbesuch außerhalb des königlichen Bezirks versäumten es seine Begleiter jedoch, den Befehlen des Königs in vollem Umfang zu folgen und Siddharta sollte schließlich das erblicken, was sein Vater vor ihm verheimlichen

wollte. Als man ihm erklärte, dass dies das ganz gewöhnliche Schicksal der Menschen war, keimte in ihm der Wunsch, den Grund für das Leiden und, falls möglich, einen Ausweg zu finden. Mit 29 Jahren hatte er sich entschlossen seine Suche zu beginnen. In der Überzeugung einen Ausweg aus diesem menschlichen Dilemma finden zu können, verließ er den Palast, seine Frau und seinen eben erst geborenen Sohn. In den folgenden sechs Jahren suchte Siddharta Gautama als wandernder Bettelmönch bei den Lehren und Praktiken der Philosophen jener Tage nach Erkenntnis. Manche lehrten, dass man sich selbst verwöhnen müsse, um durch übermäßiges Essen, Trinken und sexuelle Praktiken Verachtung für die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu entwickeln. Einige aßen nur eine einzige Pflanze oder Frucht. Etliche betrieben Selbstgeißelung oder ließen sich von anderen körperlich peinigen. Viele ergingen sich in allen möglichen Arten von Yogaübungen und fielen in tiefe Trancezustände, andere nahmen an bedeutsamen Diskussionen teil. Doch durch keine dieser Praktiken fand Siddharta zu seinen ersehnten Antworten.

Schließlich versuchte er es mit langem und extremem Fasten. Sein Körper sollte dadurch so ausgezehrt und schwach werden, dass Siddharta eines Morgens beim Baden in einem Strom fast ertrunken wäre. Er nahm etwas zubereitetes Essen an und wurde dafür von den fünf Asketen verurteilt, die ihn begleiteten. Daraufhin überdachte er seine Erfahrungen der vergangenen Jahre und stellte fest, dass keine ihm die erhoffte Weisheit gebracht hatte.

Als er wieder gesund wurde, schwor er, so lange unter einem Pippalbaum (*Ficus religiosa*) zu sitzen und zu meditieren, bis er zu jener Weisheit gelangte oder starb. Der Baum, der später als Bodhi-Baum bekannt wurde, stand in Bodh Gaya in Indien. Dieser Ort wurde nach Kusingara, wo der Buddha starb, der von buddhistischen Pilgern am meisten verehrte Ort.

Siddharta saß im Gras, im so genannten Lotussitz, die Hände im Schoß, die rechte Hand auf der linken, und begann seine folgenschwere Suche. Buddha widerstand während 49 Tagen jeder Verlockung und erkannte schließlich die tiefe Wahrheit: Die Ursache des Leidens sind das Begehren und das Nichtwissen. Ihm wurde bewusst, dass die Welt darum so unglücklich ist, und er erschaute, wie man dieses Unglück in seiner Gänze überwindet: indem man aufhört zu begehren.

Die Nacht des **Wesak**, in der Siddharta Gautama diese Erkenntnis am Fluß Neranja unter dem Baum der Erleuchtung gewann, wird noch heute von den Buddhisten als heilige Nacht gefeiert.

An dieser Stelle scheint es angemessen, auf die großen Unterschiede zwischen dem Buddha und den zentralen Gestalten anderer Religionen hinzuweisen: Buddha war nicht der

Abkömmling eines Gottes und hat dies auch niemals geäußert. Er erhielt keine Botschaften und Anweisungen aus mysteriösen Quellen. Erleuchtung hatte nichts mit Engelsboten oder göttlichen Stimmen zu tun. Erleuchtung war etwas, das man für sich selbst entdecken musste – und das gilt auch heute noch. Er behauptete niemals, sein Weg sei der einzig richtige, sondern lud jene, die es wünschten, ein, seinen Weg zu erproben. Der Buddhismus setzt nicht auf Proselyten, er will die Menschen nicht bekehren. Der dharma – die Lehren des Buddha – wird an Einzelne oder Gruppen weitergegeben, die darum bitten. Der Lehrer sucht nicht nach seinen Schülern. Der Buddha nahm sich aller an, die zu ihm kamen, ob Könige, Brahmanen, Wanderasketen, Verwalter oder Sudras. Auch der Frauen nahm er sich an.

DIE „VIER EDLEN WEISHEITEN“ UND DER „ACHTFACHE PFAD“

Was sind die Hauptlehren des Buddhismus? Sehr kurz gefasst bezeichnet man sie gewöhnlich als Leiden (dukha), Unbeständigkeit (Aanicca) und Nicht-Selbst (anatta).

Die wichtigsten Inhalte, auf die sich die buddhistische Lehre stützt, sind die Vier edlen Weisheiten und der Achtfache Pfad.

Ü Die erste Wahrheit...

... behauptet, alles Leben sei Leiden (dukha). Das Leben mündet zwangsläufig in der Krankheit, dem Altern und dem Tod. Doch Leiden besteht nicht immer nur aus Schmerzen, Kummer und Sorgen. Auch Freude und Lust sind unabwendbar mit dem Leiden verknüpft.

Ü Die zweite Wahrheit...

... bezeichnet den Ursprung des Leidens: es ist der Durst. Gemeint ist das Begehren, die Gier, die unablässig befriedigt werden möchte. Auch das „Sterben-Wollen“ ist eine besondere Form des „Durstes“. Buddha betrachtete den Menschen als verkörperte Lebensgier. Sie führt dazu, dass neues Karma entsteht; eine neue nächste, leidvolle Wiedergeburt wird notwendig werden.

Ü Die dritte Wahrheit...

... zeigt, dass es einen Ausweg aus dem Leiden gibt. Jeder muss selbst dafür sorgen, dass die Begierde in ihm erlischt. Doch wie sieht dieses Aufgeben der Gier aus? Aus diese Frage hat der Buddhismus in seiner Geschichte verschiedene Antworten gegeben. Die einen hofften, das Erlöschen der Trischna durch schwere Selbstkasteiung zu erreichen, die anderen durch das abgeschiedene Leben im Kloster, die dritten durch eine rein geistige Distanzierung von der Welt.

Ü Die vierte Weisheit...

... beschäftigt sich mit folgender Frage: Welches ist der wahre Weg zur Erlösung? Der „edle, achtgliedrige Pfad“ weist den rechten Weg, der zur Pforte des Nirwana führt. Er wird im Rad der Lehre mit seinen acht Speichen symbolisiert.

Vom Grundkonzept seiner Lehre her kennt Buddha bei denen, die ihm auf dem Weg zur Erleuchtung nachfolgen, keinen Unterschied der Abstammung (Kaste), Herkunft, Rasse oder Religion, wie aus des Alters oder gar des Geschlechts. Entscheidend ist für ihn, dass alle (Männer wie Frauen, Mönche wie Nonnen) den achtfachen Pfad gehen. Dieser gibt praktische Anweisungen für die Lebensführung und weist den Weg zur Überwindung des Leidens.

DER ACHTGLIEDRIGE PFAD

1.) Rechte Ansicht

Das Karma hat eine Wirkung und alle Dinge weisen Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und „Nicht-Ich“ auf.

2.) Rechte Einstellung

Sie wird gebildet aus der Einstellung des Verzichts, der Gewaltlosigkeit, des Mitleids und der liebenden Güte. Sie beschreibt die Haltung, mit der man sich selbst und andere betrachten und behandeln sollte.

3.) Rechte Rede

Dies bedeutet nicht zu lügen, keine groben Worte zu benutzen und nicht zu tratschen oder übel Nachrede zu äußern.

4.) Rechtes Handeln

Man darf nicht töten, stehlen und unerlaubten Geschlechtsverkehr haben.

5.) Rechter Lebensunterhalt

Es ist untersagt Berufe auszuüben, die schädlich für einen selbst oder andere sind (z.B.: Handel mit Fleisch, berauschendem Getränk, Gift, Waffen, Lebewesen)

6.) Rechte Anstrengung

„Alles Schlechte aufzugeben, das Gute zu entfalten, seinen Geist zu reinigen, das ist die Lehre des Buddha.“

7.) Rechte Achtsamkeit

Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit sind...

Ü **Körper:** besteht aus 4 Grundelementen: Erde, Feuer, Wasser, Wind. .

Die Buddhisten betrachten seine Widerlichkeit (*Körperhaar, Kopfhaar, Finger- und Fußnägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lungen, Dickdarm, Dünndarm, Kehle, Fäkalien, Galle, Lungenschleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Speck, Speichel, Nasenschleim, Gelenkschmiere, Urin*) und seine Vergänglichkeit (*man stellt sich die verschiedenen Stadien der Leiche vor, bis sie zu Staub verfallen ist*).

Ü **Gefühle:** Das Verständnis der Vergänglichkeit der Gefühle nimmt den Gefühlen viel von der Macht über uns.

Ü **Geist:** Die Buddhisten versuchen sich ganz klar bewusst zu sein, in welchem Zustand er ist (konzentriert oder zerstreut, Lust, Hass, Ignoranz....)

Ü **Geistesobjekte:** Man ist sich der Vergänglichkeit der 5 Anhaftungsgruppen (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Willensentschluss, Bewusstsein) bewusst.

8.) Rechte Konzentration

im großen und ganzen Meditation

RICHTUNGEN

Buddha hat vor seinem Tode keine Nachfolger eingesetzt, sondern seinen Jüngern gesagt, fortan solle die Lehre ihr Meister sein. Da die Mönche aber über die Auslegung der Lehre und die Vorschriften des Meisters bald uneins wurden, bildeten sich verschiedene Richtungen:

Ü Großes Fahrzeug: (Mahayana)

Seinen Namen hat die Richtung davon, weil alle Menschen mit einem großen Fahrzeug in das Nirwana gelangen. Sie entstand im ersten Jahrhundert nach Christus.

Ü Kleines Fahrzeug: (Hinayana)

Im Gegensatz zum Mahayana gelangen mit dem kleinen Fahrzeug nur Mönche ins Nirwana. Der Hinayana-Buddhismus stellt den strengsten mönchischen Buddhismus dar.

Ü Diamantenes Fahrzeug: (Yajrayana)

Dies ist die Bezeichnung einer Richtung, nach deren (Geheim-) Lehre man mit Hilfe von Riten, heiligen Sprüchen und Formeln wie mit einem Fahrzeug den Ozean des Kreislaufs des leidvollen Daseins überqueren und ans jenseitige Ufer, Nirwana, gelangen kann.

ALLGEMEINES

Wie wird man Buddhist?

Zuerst einmal muss man das Bedürfnis haben „Zuflucht“ zu suchen. Das bedeutet, dass man zumindest eine gewisse Vorstellung davon hat, worauf man sich einlässt (es sei denn, eine Person folgt einfach dem Vorbild der Eltern oder das Bedürfnis entspringt einem kulturellen Hintergrund – beides sind häufige Gründe Buddhist zu werden). Man geht zu einem Mitglied der Sangha derjenigen buddhistischen Schule oder Gemeinschaft, die man für sich ausgewählt hat, und bittet um die Gewährung von Zuflucht. Nun werden das Gelübte und die Fünf Buddhistischen Regeln erklärt. Ist man mit all den Erklärungen einverstanden, wird eine Zeremonie vorbereitet. Es ist üblich, durch Opfergaben die Kosten zu tragen, doch kein aufrichtiger Kandidat würde zurückgewiesen, weil er dafür zu arm ist.

Die Zeremonie findet im Tempel statt, dies ist jedoch nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Ob die Zeremonie einfach oder sehr festlich ist, hängt von den Konventionen der jeweiligen Kultur ab. Dreimal erklärt man, dass man Zuflucht begehrt bei dem Buddha, dem Dharma und dem Sangha. Anschließend erhält man die Fünf Buddhistischen Regeln, nach denen man als buddhistischer Laienanhänger zu leben versucht.

1. Nicht lügen
2. Nicht stehlen oder nehmen, was nicht angeboten wird
3. Nicht töten
4. Keine ungesetzlichen oder unnatürlichen sexuellen Praktiken
5. Keine Rauschmittel (Drogen, Alkohol u.s.w), die den Geist trüben und den Menschen dumm machen.

Es gibt drei weitere Regeln, die man in gewissen Abständen für jeweils einen Tag befolgt:

1. Am Tag nur eine Mahlzeit, und zwar vormittags, zu sich nehmen
2. Nicht auf einem erhöhten Bett schlafen (das heißt auf Bequemlichkeit und Luxus verzichten)
3. Sexuelle Abstinenz

Mönchtum

- 1.) Ich beobachte das Gebot, mich zu enthalten des Essens zu ungehöriger Zeit.
- 2.) Ich beobachte das Gebot, mich zu enthalten des Tanzes, Singens, der Musik und unanständiger Schauspiele, ferner des Gebrauchs von Blumenkränzen, Wohlgerüchen, Schönheitsmitteln, Salben und Schmuckstücken.
- 3.) Ich beobachte das Gebot, mich zu enthalten der Benutzung hoher und breiter Betten.
- 4.) Ich halte das Gebot, mich zu enthalten des Annehmens von Gold und Silber.
- 5.) Ich halte das Gebot, keinen Besitz außer den acht Utensilien eines Asketen zu haben. (3 Kleidungsstücke, 1 Gürtel, 1 Nadel, 1 Almosenschlae, 1 Wassersieb, 1 Rasiermesser)
- 6.) Ich halte das Gebot, mich zu enthalten jedem Geschlechtsverkehr.

Im Leben eines jeden Mönchs sind der Eintritt in die Mönchsgemeinschaft und die Mönchsweihe die beiden großen Rituale. Ein Novize muß mindestens 15 Jahre alt sein, wenn er die Tonsur des Haupthaars und des Bartes empfängt und mit dem ockergelben Mönchsgewand bekleidet wird. Für seinen weiteren geistig-geistlichen Fortschritt tragen zwei Helfer die Verantwortung, die ihm bei seinem Eintritt zugewiesen werden: ein Begleiter und ein Lehrmeister (Guru). Mit dem Ablauf der Probezeit, nicht vor dem 20. Lebensjahr, kann der Novize die Weihe zum Mönch empfangen, die von mindestens 10 Mönchen vorgenommen wird.

Was ist das Ziel eines Buddhisten?

Nach buddhistischer Auffassung ist die Wurzel des Leides die Unwissenheit und das daraus erwachsende Begehren. Unwissenheit aber muss, so Buddha, durch die differenzierte Macht der Weisheit überwunden werden. Hören, Meditieren und Nachdenken sind es, die den buddhistischen Jünger Zeit seines Lebens beschäftigen, um zur „rechten Erkenntnis“ zu gelangen. Alles ist ein ständiges Werden und Vergehen. Vor diesem Hintergrund muß man auch die buddhistische Überzeugung sehen, daß der Mensch durch unendlich viele Wiedergeburten nie ein echtes Selbst besitzt. Bei jedem neuen Erdenleben verbrennt das jeweils angesammelte negative Karma (Schuld) aus dem vorangegangenen Dasein. Die menschliche Existenz ist folglich – wie sehr wir uns subjektiv auch als Individuen erleben mögen – nur der auflodernde Verbrennungsprozeß des Karmas, sozusagen das Abarbeiten einer in vorangegangenen Leben erworbenen Schuld. Das restlose Erlöschen dieser Flamme ist das Ziel des Buddhismus und wird Nirwana (Erlösung) genannt.

Das Buddhistische Weltbild

Alles ist aus ewigem Raum hervorgegangen, und in diesem Bereich materiellen Geschehens schwebt ein Makrokosmos unendlich vieler Weltsysteme nebeneinander. Jede von ihnen hat eine Ober-, Mittel- und Unterwelt. In der Unterwelt liegen die heißen und kalten Höllen, in denen Übeltäter schreckliche, zeitlich begrenzte Qualen erleiden. Darüber erhebt sich die von Meeren umflossene Erdscheibe mit dem Berg **Meru** als Mittelpunkt, um den sich vier meerumspülte Erdteile legen. Auf der Erde leben Tiere, Menschen, Geister und Dämonen. Um den Meru herum kreisen Sonne, Mond und Sterne, und auf ihm und in den fliegenden Palästen über ihm wohnen Götter. Über der Region der Begierde der alle bisher genannten Stockwerke angehören, erstrecken sich die Regionen der „reinen Formen“ und der „Nicht-Formen“ in denen begierdelose Götter leben.

Der Buddhistische Festkalender

Als Beginn der buddhistischen Zeitrechnung gilt das Jahr, in dem Buddha ins Nirwana eingeht. Der buddhistische Festkalender richtet sich nicht nach dem Sonnen-, sondern nach dem Mondjahr und enthält daher bewegliche Festtage.

Besondere Festtage sind:

- ⇐ Buddhas Geburt, Erleuchtung, Tod und Eingang ins Nirwana
- ⇐ Sterbetage großer buddhistischer Heiliger
- ⇐ Sterbetage von Stifter von Schulen und Richtungen

Jährlich wiederkehrende Feste sind:

- ⇐ Neujahrsfest
- ⇐ Tempelweihfest
- ⇐ Weihefest eines Klosters
- ⇐ Feste zu Ehren von Verstorbenen

Im Mai wird das **Wesa-Fest** gefeiert. Dafür gibt es drei Gründe: Buddha wurde geboren, Buddha bekam in der heiligen Nacht das Wissen und ging nach seinem Tod ins Nirwana ein. (Zu diesem Fest werden immer Postkarten an Bekannte verschickt, die Familie wird reich beschenkt, Pilger werden zum Essen eingeladen, Straßen werden geschmückt)

Am 15. Tag des sechsten Monats findet das große **Esala Perahera-Fest** statt. Es erinnert daran, dass Buddha auch dem Palast seiner Eltern ausgezogen ist, und dass er seine erste Predigt gehalten hat. An diesem Tag findet in Kandy ein großer Umzug statt, wo der Zahn Buddhas in einem sehr großen Behälter aufbewahrt wird. Am Esala Perahera wird dieser Zahn auf dem Rücken eines Elefanten durch die bunt geschmückten Straßen getragen.

Gibt es auch im Buddhismus heilige Bücher?

Das wichtigste heilige Buch heißt Tripitaka, der Dreikorb, weil die auf Palmblättern geschriebenen Texte in drei Körben gesammelt wurden. Der erste Korb enthält die Regeln für das Leben der Mönche und Nonnen. Der zweite Korb erzählt vom Leben Buddhas und enthält seine Predigten. Der dritte beschäftigt sich mit der Lehre.

FRAGEN & VORURTEILE

Gibt es im Buddhismus „Gebote“ wie im Christentum?

Nein, es gibt nur Regeln. Und Regeln sind keine Gebote. Im Buddhismus gibt es kein „du sollst nicht“. Wenn etwas einem Gebot ähnelt, dann ist es die Aufforderung „denke“: Denke über das nach was du tust, warum du es tust und welche Konsequenzen es vermutlich haben wird. In dieser Hinsicht bemühen sich Buddhisten um rechtes Handeln und die Vermeidung extremen Verhaltens. Sie versuchen dem „Mittleren Weg“ zu folgen.

Sind alle Buddhisten Vegetarier?

Dem ist nicht so. Der Vegetarismus im buddhistischen Glauben erklärt sich durch die Regel, nicht zu töten. Hinter dieser Regel steht der ursprüngliche Gedanke, dass alles Leben heilig ist und dass es darum grausam und unnötig ist, Tiere für religiöse Opfer zu töten. In den Texten finden wir folgende Aussage des Buddha: „Esst, was man euch gibt, doch verlangt nicht, dass ein Tier für euch getötet wird.“ Wenn die Mönche und Nonnen jeden Morgen mit ihren Bettelnäpfen in die Dörfer oder Städte gingen, schauten sie nicht auf das, was die Laien in ihre Näpfe legten, und niemals hätten sie bestimmte Wünsche geäußert oder irgendetwas abgelehnt. Was sie erhalten hatten, brachten sie der Gruppe und aßen es gemeinsam als einzige Mahlzeit des Tages.

Sexualität und Zölibat

Die Regel des Zölibats aus dem früheren Buddhismus entstammte keineswegs der Auffassung, Sexualität sei „sündhaft“, „schmutzig“, unwichtig oder unanständig. Der Grund dafür bestand ganz einfach darin, dass sexuelle Aktivität nicht zu dauerhafter Befriedigung führt und somit ein wiederkehrendes Verlangen darstellt. Ein weiterer Grund ist, dass sie den Geist von der tiefen Versenkung ablenkt, die notwendig ist, um in möglichst kurzer Zeit zur Erleuchtung zu gelangen. Es wurden einige ausgesprochen abstoßende Übungen entwickelt, um jenen, die in Zukunft im Zölibat leben sollten, zu helfen. Vor allem führten sie jedoch u der verbreiteten Ansicht, dass der Buddha Frauen hasste, dass ihm Sex zuwider war. Doch nichts könnte in größerem Widerspruch zu den eigentlichen Lehren des Erleuchteten stehen. In seinen Lehrreden spricht der Buddha über die Schwierigkeiten des Zölibats für die Mitglieder der Sangha:

„Mönche, keine Gestalt, die ich erblicke, ist so verführerisch, so begehrenswert, so berauschend, so verwirrend, solch ein Hindernis auf dem Weg zu unübertrefflichem Frieden, Mönche, wie die Gestalt einer Frau.“

Dieser Ermahnung folgt der Rat, sich die begehrenswerte Gestalt als einen Sack aus Haut gefüllt mit Eiter, Blut, Knochen, Schleim, Urin und Kot vorzustellen.

Im Buddhismus soll niemand persönliche Wünsche oder Gelüste unterdrücken, ob es sich nun um Speisen, Seelentrost, Sex, Anerkennung oder irgendetwas anderes handelt. Vielmehr versucht man zu ergründen, wie und warum diese Bedürfnisse entstehen und wie man sie als eine Art Werkzeug für sich einsetzen kann, statt sie als Hindernisse zu betrachten, wenn sie sich nicht einfach beseitigen lassen.

Meditation

Als erstes sollte man sich unbedingt klar machen, dass die Meditation im Buddhismus nichts mit einem Trancezustand zu tun hat. Eine Person, die sich in Trance befindet, nimmt nicht wahr, was um sie herum geschieht, daher auch die erstaunlichen Leistungen, die gewisse Yogimeister mit ihrem Körper vollbringen können. Bei der Meditation im Buddhismus hingegen wird man sich der Dinge umso bewusster, da der Geist nicht jedem Sinneseindruck und jedem Gedanken nachjagt. Das Bewusstsein wird geschärft, ist jedoch gleichzeitig von jeder Form des Festhaltens und Anhaftens befreit.

Wir neigen zu der Annahme, dass wir in wachem Zustand alles bewusst wahrnehmen. Wie viel tatsächlich zwischen uns und einem wachen Bewusstsein steht, erkennen wir dabei nicht. Ständig lassen wir uns durch Radio, Fernsehen, Zeitung, Filme und unablässige Grübeleien ablenken, sodass unser Geist unentwegt beschäftigt ist. Wir haben uns daran gewöhnt ständig „unterhalten“ zu werden. Lieber beschäftigen wir uns mit allen möglichen Ablenkungen, statt zu erkennen, wie die Dinge wirklich sind und was, als Konsequenz daraus, für uns wichtig ist. Wichtig ist die Tatsache, dass unsere Wahrnehmung durch unsere Sinne und unsere ganz persönliche Prägung getrübt ist. Wir müssen die hektische Aktivität unserer Gedanken abstellen und uns dadurch die Möglichkeit geben zu erkennen, was tatsächlich geschieht.

Im Buddhismus fördert man die Meditation nicht durch angenehme Klänge und beruhigende Vorstellungen von sich selbst in einer schönen Umgebung. Derartige Übungen sind nützlich, um sich auf schnelle Art und Weise von großem Stress zu erholen, aber stets handelt es sich dabei nur um eine zeitweilige Flucht. Im Grunde stellen diese populären Formen der Meditation nur eine weitere Strategie dar, um sich wieder einmal der Realität einer Situation entziehen zu können.

Wollen wir erfahren worum es sich bei Meditation tatsächlich handelt, müssen wir uns mit der korrekten Übersetzung des Wortes bhavana beschäftigen. Das aus dem Sanskrit kommende Wort bedeutet Entfaltung oder Kultur, geistige Entfaltung, geistige Kultur.

Gemeint ist geistiges Yoga, und zwar deutlich unterschieden von dem rein körperlichen Yoga. In der buddhistischen Meditation wird die Kontrolle des Geistes entfaltet, und zwar die Kontrolle des eigenen Geistes. Diese ist so wichtig, weil der Geist den Weg bestimmt, den der Körper beschreitet, zum Guten wie zum Schlechten. Die buddhistische Meditation hilft vor allem jenen, die erkennen wollen, worum es im Leben geht und warum sich die Dinge auf eine bestimmte Weise ereignen.