

M7 Vorlage für Lehrervortrag zum Nutzen der Meditation

„Meditation ist die wichtigste Methode, die im Buddhismus zur Transformation des menschlichen Geistes genutzt wird: vom gegenwärtigen Zustand der Verwirrung, Ablenkung und emotionalen Verstrickung hin zu einem Zustand des Friedens und der Klarheit. Der Buddha selbst entdeckte den besonderen Wert der Meditation – er gab all seine anderen religiösen Praktiken im Wald auf, um unter dem Bodhi-Baum zu meditieren, und durch Meditation erlangte er schließlich Erleuchtung. Die enorme Bedeutung der Meditation im Buddhismus ist daher auch begründet durch die persönliche Erfahrung ihres Nutzens durch den Buddha selbst.

[...]... der Begriff “Meditation” bedeutet nicht immer dasselbe. Für manche bedeutet Meditation, in einer bestimmten Haltung zu sitzen, für andere bedeutet es, mithilfe von angeleiteten Imaginationsübungen die eigene Stimmung zu verändern - zum Beispiel, sich gut zu fühlen, indem man sich vorstellt, an einem tropischen Strand zu liegen [...] / Viele glauben, Meditation sei ein Weg, vor dem Leben zu fliehen, eine Form der Stressreduzierung, ein Weg, um in einen geheimnisvollen Zustand der Trance einzutreten, oder zu lernen, wie man levitiert. All dies ist aber nicht das, was Buddhisten unter Meditation verstehen: wir müssen also die genaue Bedeutung des Begriffs im Buddhismus definieren.

Es ist Sinn und Zweck der Meditation, den Geist zu klären, das Leiden und dessen Ursachen vollständig zu beenden und die Menschen zur Erleuchtung zu führen. Meditation hat einen spirituellen und nicht einen weltlichen Zweck. Auch wenn es stimmt, dass Meditation den Menschen helfen kann, sich zu entspannen und sich weniger gestresst zu fühlen, wird dies als Nebeneffekt betrachtet und nicht als wesentlicher Punkt. Der Begriff für Meditation ist in Sanskrit und Pali *Bhavana*, das bedeutet “Bemühung” oder “Entwicklung”, das heißt: geistige Bemühung oder Entwicklung, also ein Weg, den Geist zu trainieren. „Meditation hat das Ziel, den Geist von Gier und anhaftendem Verlangen von Wut, Übelwollen, Faulheit, Sorge, Zweifel und Zögerlichkeit zu befreien und positive Qualitäten zu entwickeln, so wie Konzentration, Gewahrsein, Intelligenz, Willensstärke, Geschicklichkeit, Vertrauen, Freude und Ruhe”¹.

1 Dominique Side, Buddhismus, S. 217 und S. 218