

Netzwerk Ethik heute

Meditation - Wozu soll das gut sein?

Was ist Meditation?

Bhāvanā (Sanskrit/Pali, wörtlich: „Kultivierung“ oder „Entfaltung“) bezeichnet im buddhistischen Kontext die gezielte geistige Übung zur Transformation des Geistes.

Gom (tib. སློམ་, Wylie: sgom) bedeutet wörtlich „sich vertraut machen“ oder „sich gewöhnen“.

Es geht nicht primär um Entspannung oder Konzentration, sondern um die systematische Kultivierung *heilsamer* Geisteszustände — wie Geistesruhe, Mitgefühl, Gleichmut, Weisheit — und das schrittweise Ablegen *unheilsamer* Geisteszustände wie Gier, Hass und Verblendung.

Was ist Meditation?

Gom (tib. སློམ་, Wylie: sgom) bedeutet wörtlich „sich vertraut machen“ oder „sich gewöhnen“.

Meditation ist hier ein wiederholtes Vertrautwerden mit dem, was bereits als *heilsam* erkannt wurde bzw. von Qualitäten, die zum Erwachen — der Natur des Geistes, der Leerheit, des Mitgefühls. Man „gewöhnt“ sich gleichsam an die Wirklichkeit, bis sie zur zweiten Natur wird.

Was ist Meditation?

Traditionell unterscheidet man zwei Hauptformen:

- Samatha-Bhāvanā — Beruhigung und Sammlung des Geistes (Konzentration)
- Vipassanā-Bhāvanā — Einsichtsmeditation, das direkte Erkennen der drei Merkmale der Existenz: Unbeständigkeit (anicca), Leidhaftigkeit (dukkha) und Nicht-Selbst (anattā)

Im weiteren Sinne umfasst Bhāvanā auch die Kultivierung von Mitgefühl (karuṇā), liebender Güte (mettā) und Weisheit (prajñā).

Der Kern: Meditation im buddhistischen Sinne ist kein passives Ausruhen, sondern aktives Üben („Fitness Studio für den Geist“) — ein Weg, den Geist so zu schulen, dass Leiden abnimmt, Qualitäten zunehmen und Befreiung (nibbāna) möglich wird.

Was ist Meditation?

Traditionell unterscheidet man im Ind-Tibetischen Buddhismus:

- Shiné (zhi gnas, Sanskrit: Śamatha) — zur Ruhe kommen, den Geist stabilisieren
- Lhaktong (lhag mthong, Sanskrit: Vipāśyanā) — klares Sehen, Einsicht in die Natur der Erscheinungen

Im **Vajrayāna** kommt hinzu:

- Gom mit einem Objekt — z.B. Visualisation einer Gottheit, Mantra, Atembeobachtung
 - Gom ohne Objekt — Verweilen in der Natur des Geistes selbst (Mahāmudrā, Dzogchen)
-

Formen der Meditation

- Körperhaltung: im Gehen, Sitzen, Liegen oder Stehen
 - Sammlungsmeditation
 - Einsichtsmeditation
 - analytische Meditation
 - Meditationen innerhalb verschiedener Traditionen: Hinduismus, Buddhismus, Christentum, Sufismus, säkulare Meditationsformen (MBSR) / Übungen in verschiedenen Therapieformen wie zB der Schematherapie (Bps. Zähneputzen)
-

Objekte der Meditation

Vier Grundlagen der Achtsamkeit:

- 1. **Körper** (kāya) — Atem, Körperhaltungen, Bewegungen, die vier Elemente, Vergänglichkeit des Körpers. Der Körper als erstes, greifbares Meditationsobjekt.
 - 2. **Gefühlston** (vedanā) — nicht Emotionen, sondern die grundlegende Qualität jeder Erfahrung: angenehm, unangenehm oder neutral. Dieses feine Wahrnehmen unterbricht automatische Reaktionsmuster.
 - 3. **Geisteszustände** (citta) — ob der Geist gesammelt oder zerstreut ist, von Gier, Hass oder Verblendung gefärbt — oder frei davon. Beobachten ohne Identifikation. Auch: Kultivierung von Liebe, Wohlwollen, Loslassen von Hass etc. oder Geist selbst beobachten.
 - 4. **Geistige Phänomene** (dhammā) — u.a. die fünf Hindernisse, die sieben Erleuchtungsfaktoren, die vier edlen Wahrheiten. Das Erkennen von Mustern und Strukturen des Geistes selbst.
-

Objekte der Meditation

Meditationsobjekte im Lam Rim Chen Mo (Tsongkhapa)

Tsongkhapa orientiert sich an der klassischen Śamatha-Tradition und unterscheidet Objekte nach ihrer Funktion:

- **Universelle Objekte** — Atembeobachtung, Körper des Buddha (Visualisation), Leerheit (śūnyatā) — für alle geeignet
 - **Objekte zur Geistesberuhigung** — je nach dominanter Störung: Knochen/Unschönes bei Begehren, Mitgefühl bei Hass, abhängiges Entstehen bei Verblendung
 - **Objekte zur Sammlung** — für einen zerstreuten Geist: ein einfaches, stabiles Objekt
 - **Objekte zur Einsicht** — die Natur des Ichs, der Aggregate, die Leerheit
-

Objekte der Meditation

Vier Objekte zur Reinigung des Verhaltens nach Asanga

Asanga (Abhidharmasamuccaya) beschreibt vier Meditationsobjekte, die spezifisch auf die dominante Störungsneigung (kleśa) des Übenden abgestimmt sind:

- **Unreines** (aśubha) — für Menschen mit starker Begierde und Anhaftung. Kontemplation der Vergänglichkeit und Unattraktivität des Körpers — nicht als Selbstbestrafung, sondern um die Projektion von Schönheit und Beständigkeit zu durchschauen.
- **Liebende Güte** (maitrī) — für Menschen mit starker Feindseligkeit oder Hass. Die systematische Ausdehnung von Wohlwollen — beginnend bei sich selbst, dann Nahestehende, Neutrale, Feinde, alle Wesen.
- **Abhängiges Entstehen** (pratītyasamutpāda) — für Menschen mit starker Verblendung (moha). Das Erkennen, wie alles in bedingtem Zusammenhang entsteht — durchbricht die Illusion von festen, unabhängigen Dingen und einem festen Selbst.
- **Analyse der Aggregate** (skandha-vicaya) — für Menschen mit starkem Ich-Dünkel (māna). Die Zerlegung der Person in ihre fünf Bestandteile (Form, Empfindung, Wahrnehmung, Geistesformationen, Bewusstsein) — zeigt, dass kein festes Selbst zu finden ist.

Der Grundgedanke bei Asanga: Das Meditationsobjekt ist kein neutrales Werkzeug, sondern ein Gegenmittel — es wirkt direkt gegen die spezifische Wurzel des Leidens.

Unterteilung von Meditation

Typologie – drei Familien



- Aufmerksamkeit
 - Fokussiert
 - Offenes Gewahrsein
- Konstruktiv
 - Liebende Güte, Mitgefühl
 - Werte, Wahrnehmungen, Vorstellungen
- De-konstruktiv
 - Einsicht durch Analyse von Objekten/Subjekt
 - Nicht-Dualität

Dahl et al. (2015)

Zwei philosophische Modelle

1. **Kultivierungsmodell** (bhāvanā-mārga) Klassisch in Theravāda und Yogācāra (Asanga, Vasubandhu). Heilsame Qualitäten sind zwar als Potential (gotra, „Same“) vorhanden, müssen aber durch systematische Übung entfaltet werden. Ohne Kultivierung bleiben sie latent und unwirksam. Tsongkhapas (Gelug Tradition, Lam Rim) steht ebenfalls in dieser Tradition — der Weg ist graduell, stufenweise, methodisch.

2. **Enthüllungsmodell** (Kagyü, Nyingma — Mahāmudrā, Dzogchen) Die Buddhanatur (tathāgatagarbha) ist nicht latent oder potentiell, sondern vollständig präsent — von Anfang an makellos. Unwissenheit ist wie Wolken, die die Sonne verdecken. Die Sonne scheint immer — man muss sie nicht erzeugen, sondern nur die Wolken auflösen. Gom bedeutet hier: sich vertraut machen mit dem, was bereits ist.

Klassische Quelle: Ratnagotravibhāga (Maitreya/Asanga) — der philosophische Haupttext zur Buddhanatur, der beide Lesarten in sich trägt und daher unterschiedlich interpretiert wird.

Zwei philosophische Modelle

Die akademische Spannung

Der Indologe S.K. Hookham (*The Buddha Within*, 1991) und Karl Brunnhölzl (*When the Clouds Part*, 2014) arbeiten diese Unterscheidung klar heraus — besonders den Gegensatz zwischen:

- **Shentong** (Kagyü/Nyingma): Buddhanatur ist leer von allem Fremden (gzhan stong), aber selbst positiv, luminös, real präsent
- **Rangtong** (Gelug/Madhyamaka-Prāsaṅgika): Buddhanatur ist leer von Eigennatur — kein positives Substrat, sondern Abwesenheit

Für Shentong ist Meditation Enthüllung. Für Rangtong ist sie eher Dekonstruktion falscher Annahmen.

Zwei philosophische Modelle

Zwei Grundrichtungen buddhistischer Meditationspraxis

Tradition	Modell	Bild
<u>Theravāda</u> , Lam Rim	Kultivierung	<i>Same einpflanzen, wässern</i>
<u>Yogācāra</u> (gotra)	Latenz + Kultivierung	<i>Samen keimt durch Bedingungen</i>
<u>Mahāmudrā</u> , <u>Dzogchen</u>	Enthüllung	<i>Fenster putzen</i>

Shentong (Kagyü/Nyingma): Meditation als Enthüllung / Rangtong (Gelug): Meditation als Dekonstruktion

Geschickte Verbindung beider Modelle

Joy of Living – Mingyur Rinpoche (Tergar)

Mingyur Rinpoche selbst verbindet beide geschickt: Er verwendet das Enthüllungsmodell als Grundverständnis (view), aber empfiehlt trotzdem graduierte Übung — weil der gewöhnliche Geist die Wolken noch nicht auflösen kann ohne Methode. Sein dreistufiges Meditationsprogramm verbindet zudem traditionelle Tibetische Meditation (Mahamudra, Dzogchen) mit moderner Neurowissenschaft.

Joy of Living 1 — Grundlagen Einführung in **Śamatha und einfache Achtsamkeit**. Kernthemen: Atem, Körperempfindungen, Töne als Meditationsobjekte. Ziel: den Geist stabilisieren, das Verhältnis zu Gedanken und Emotionen entspannen. Zentrale Botschaft: Bewusstsein selbst ist die Grundlage — nicht etwas, das erst hergestellt werden muss.

Joy of Living 2 — Herzentwicklung: Kultivierung von liebender Güte (mettā), Mitgefühl (karuṇā) und Mitfreude (muditā). Die emotionale Dimension der Praxis wird entfaltet — Herz und Geist werden gemeinsam entwickelt. Übungen umfassen Tonglen (Nehmen und Geben) sowie die Brahmaviharās. Emotionen werden nicht nur beobachtet, sondern aktiv in Weisheit und Güte transformiert.

Joy of Living 3 — Entwicklung von Weisheit: Integration Vertiefung in Mahamudra und Dzogchen-Perspektive. Meditation wird nicht mehr auf das Kissen begrenzt — alle Erfahrungen, auch schwierige, werden als Übungsfeld erkannt. Themen: Träume, Schlaf, Tod als Meditationskontinuum. Ziel: nahtlose Integration von Erkenntnis und Alltag.

Achtsamkeits-Definitionen

»Was ist nun, Brüder, **rechte Achtsamkeit**? Da weilt, o Mönche, der Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers, ***eifrig, wissensklar und achtsam***, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns, ... bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle, ... beim Geist in Betrachtung des Geistes, ... bei den Erscheinungen in Betrachtung der Erscheinungen, *eifrig, wissensklar und achtsam*, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns: das nennt man, Brüder, rechte Achtsamkeit.« – der Buddha in [DN 22.21; MN 141.30; SN 45:8]

Achtsamkeits-Definitionen

→ **Definition:** „Achtsamkeit ist eine Nicht-Vergesslichkeit des Geistes in Bezug auf ein vertrautes Objekt. Sie hat die Funktion der Nicht-Ablenkung.“ (*Abhidharmasamuccaya*)
oder

→ **Definition** (*Necklace*): „Achtsamkeit ist ein Wahrnehmer (knower), der drei Funktionen hat:

1. Objekt-Funktion – ein vertrautes Objekt
 2. [subjektive] Aspekt-Funktion – eine Nicht-Vergesslichkeit während der man das Objekt beobachtet
 3. operative Funktion – Nicht-Ablenkung“
-

Achtsamkeits-Definitionen

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein – absichtsvoll, im gegenwärtigen Moment, und ohne zu urteilen.

– Jon Kabat-Zinn

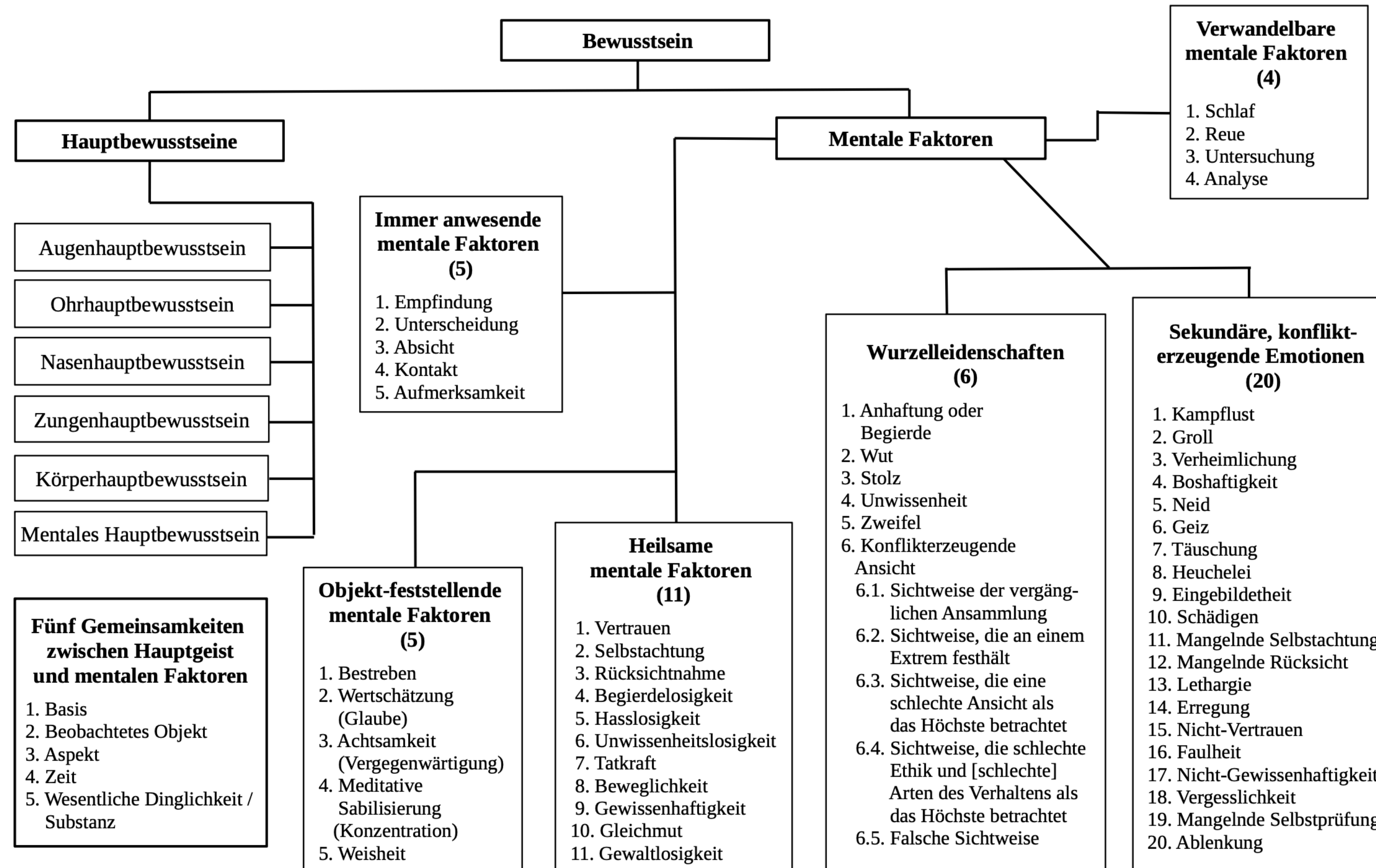
Begrifflichkeiten

- **Selbstbeobachtung** (samprajñāna, sampajañña; auch Wachsamkeit, Wissensklarheit, Introspektion, ggf. Meta-Bewusstsein): bewusste Wahrnehmung, was auf mentaler, sprachlicher Ebene oder körperlicher Ebene im Moment geschieht
 - **Tatkraft** (vīrya, viriya): vier Aktivitäten: Qualitäten, die noch nicht entstanden sind, entstehen zu lassen, Qualitäten, die bereits entstanden sind zu nähren und zu vergrößern, Begrenzungen die noch nicht entstanden sind, nicht entstehen zu lassen, Begrenzungen, die bereits entstanden sind zu vermindern und zu überwinden
(Tatkraft setzt Ziele, Wertesystem voraus; zuerst Überzeugung entwickeln [Weisheit, Vertrauen], daraus folgt ein Bestreben, das führt zur Tatkraft. Tatkraft hat wie alle Qualitäten spezifisches Haupthindernis [„Faulheit“])
-

Modell Bewusstseins(e)

Master's in Wisdom: MIND AND COGNITION
Chart 10

Hauptgeist und Mentale Faktoren



Nutzen von Meditation

- Reduktion von Stress, Angst und depressiven Symptomen
 - Verbesserung von Konzentration, Aufmerksamkeit, Fähigkeit Loszulassen
 - Emotionale Regulationsfähigkeit nimmt zu
 - Mehr Selbstwahrnehmung — Gedanken und Impulse werden erkannt, bevor sie handlungsbestimmend werden
 - Förderung von Liebe, Mitgefühl (sich selbst und anderen gegenüber)
 - Bessere Schlafqualität
 - Positive Auswirkungen auf Immunsystem und chronischen Schmerz (gut belegt durch neurowissenschaftliche Forschung, u.a. Davidson, Kabat-Zinn)
 - Langfristig: tiefere Einsicht in die Natur des Geistes, weniger Identifikation mit Gedanken und Emotionen
-

Gefahren / Risiken von Meditation

- **Destabilisierung** — bei Menschen mit Trauma, Psychose oder fragiler Identität kann intensive Stille oder Selbstbeobachtung überwältigend sein oder auch retraumatisieren
 - **Depersonalisation / Dissoziation** — besonders bei langen Retreats ohne ausreichende Begleitung
 - **Spirituelle Umgehung (spiritual bypassing)** — Meditation wird genutzt, um Gefühlen, Konflikten oder Verantwortung auszuweichen
 - **Arroganz oder Grandiositätsgefühle** — besonders in fortgeschrittenen Phasen ohne erfahrene Begleitung
 - **Dunkle Nacht der Seele** — Phasen tiefer Sinnleere, Angst oder Gefühllosigkeit (in der Vipassanā-Tradition als normaler Prozessschritt bekannt, aber oft nicht angekündigt)
 - **Falscher Kontext** — Meditationstechniken ohne ethischen Rahmen (sīla) können auch narzisstische oder manipulative Strukturen verstärken
 - **Überforderung durch falsche Dosierung** — zu intensiv, zu früh, ohne Fundament
-