

## Was ist Meditation?

**Text: Sylvia Kolk**



Buddhistische Meditation ist eine Schulung des Geistes, die uns zur Ruhe (Samatha) und Einsicht (Vipassana) führt. Ruhe und Einsicht, als die beiden traditionellen Wege der Meditation, führen zu Nibbana und zu einer befreienden Sichtweise auf uns selbst und die Welt.

Zu Beginn ist der Geist meist voller Unruhe. So steht zunächst ein kontinuierliches Betrachten des aktiven Geistes im Vordergrund. Dieses Betrachten der Gedanken und Emotionen geschieht ohne Beurteilung. Sati, - auch Achtsamkeit genannt - ermöglicht diese bewusste, wertfreie Geistesgegenwart. Die Übung der Achtsamkeit befreit zunehmend den Geist von seinen Blockaden, wie Gier, Ablehnung, Trägheit, Sorge, Zweifel.

Wenn sich aufgrund kontinuierlichen Übens die Achtsamkeit zur Konzentration verdichtet, wird intuitiv die Bedingtheit allen Daseins erkannt. Von hier aus entfaltet sich sukzessiv der Einsichtsprozess. Von der Bedingtheit der Phänomene führt der nächste Schritt zur Erkenntnis, dass alle bedingten Zustände letztlich sowohl leidvoll und unbefriedigend (Dukkha) als auch unbeständig und vergänglich sind (Anicca). Die schwierigste Transformation betrifft die Sicht auf uns selbst. Die Einsicht in die Prozesshaftigkeit allen Daseins, wird auf uns selbst bezogen und führt zur Auflösung eines fixierten Selbstkonzepts (Anatta), was die eigentliche Befreiung, das Ziel ist. Wobei die Individualität nicht aufgehoben oder verneint, sondern nur das Zentrum verschoben wird. Das ich-zentrierte Bewusstsein, das sich als Mittelpunkt des Universums erlebt und ständig in alles eingreifen muß, wandelt sich zu einem Bewußtsein, das Verbundenheit erlebt und mit Gleichmut das Auf und Ab des Lebens betrachten kann. Das ‚Selbst‘ wird erlebt in seiner prozesshaften Dynamik. Dem Leben kann in all seinen Facetten mit mehr Gelassenheit, Weisheit und Mitgefühl begegnet werden.