Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 9

Einführung

Der Verstand ermöglicht begrenzte Erkenntnis, die Versenkung unbegrenzte Einsichten.

Meditation – ein unbekanntes Wesen? Die wenigsten haben eine Vorstellung von dem, was Meditation sein könnte. Trotzdem meint fast jeder, über Meditation ein positives oder negatives Urteil fällen zu können. Kaum jemand kann jedoch erklären, was Meditation ist. Das ist nicht verwunderlich. Meditation klingt fremdartig und es gibt nicht nur eine einzige Form davon. Es existieren verschiedene Arten, sodass es schwierig ist, allgemeingültige Erklärungen abzugeben. Zudem kommen die meisten Meditationsformen aus dem mittleren und fernen Osten, was ihnen den Hauch des Unbekannten und Unfassbaren verleiht.
Unfassbares reizt zu Abwehr oder Legendenbildungen. Besonders der westliche Mensch hat das Bedürfnis, für ihn Unbegreifbares begreifbar zu machen. Auch ohne Sachkenntnisse sind wir versucht, über uns Fremdes zu urteilen. Da uns die Grundlagen für Urteile fehlen, geben wir positive oder negative, selten neutrale Pauschalbewertungen ab. Diese Art der Bewertung bezeichnen wir treffend als Vorurteile. Vorurteile geben wir ab, wenn uns Kenntnisse fehlen. Urteilen können wir nur, wenn wir genügend Kenntnisse über ein Thema haben. Nur wenn wir uns Wissen über eine Materie angeeignet haben, können wir Gewinn aus dem Wissen ziehen. Da es hier um geistige Themen geht, lässt sich der Gewinn natürlich

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 10

nicht in materiellen Einheiten messen, vielmehr handelt es sich um geistigen Gewinn. Wir können mit Fug und Recht von Erkenntnisgewinn sprechen. Mit dem Begriff „Erkenntnis“ befinden wir uns auf der verstandesgesteuerten Basisstufe der Meditation: Sie fördert Erkenntnisse über unser Sein in dieser Welt und über unsere Stellung im Kosmos. Sind Erkenntniswünsche über das eigene Sein vorhanden, ist Meditation der geeignete Weg. Es gilt dann, die am besten geeignete Art der Fortbewegung auf dem vorerst bewusstseinsgesteuerten Meditationsweg zu finden. Die verschiedenen Arten der Fortbewegung sind die verschiedenen Meditationsformen, die in diesem Buch beschrieben werden. Welche davon am besten geeignet ist, lässt sich am sichersten durch Ausprobieren erfahren. Die Techniken, die hier vorgestellt werden, kann jeder ohne besondere Vorkenntnisse oder Voraussetzungen erproben.

Wer tiefer in einzelne Meditationssysteme eintauchen will und Einsichten in überpersönliche Sphären anstrebt, findet in diesem Buch Anleitungen, wie die Verstandessteuerung zu überschreiten ist. Zur ersten Orientierung folgt hier eine Übersicht über die Qualität der Seinserfahrung auf dem Verstandesweg und auf dem Versenkungsweg. Die Übersicht kennzeichnet die beiden Pole, zwischen denen ein Kontinuum mit Zwischenwegen und Querverbindungen besteht (s. Abb. 1).

Zu den Meditationswegen finden sich in den Yoga-Sutras kurze Erläuterungen. Beim einleitenden Fixierungsweg wird der Geist auf einen bestimmten Gegenstand, auf eine bestimmte Stelle ausge-

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 11

	Verstandesweg	**Versenkungsweg**
Meditationsart	Entspannungsmeditation	Versenkungsmeditation
Orientierung	organismisch	metaphysisch
Weltbild	mechanistisch	philosophisch, religiös
Steuerung	Naturgesetzmäßigkeit	Höhere Instanz, Gott
Ziele	Wissen Außenschau Bewusstseinserweiterung Erkenntnis verstehen u. steuern	Weisheit Innenschau Spirituelle Tiefe Einsicht Seinserfahrung
Seinserfahrung	"Ich" Person persönlich begrenzt endlich existentiell	"Selbst" Über-Es überpersönlich unbegrenzt unendlich transzendental

Abb. 1: *Verstandesweg und Versenkungsweg in der Meditation*

richtet. Bei der Verstandesmeditation vergegenwärtigt sich der Meditierende ein von ihm bestimmtes Gedankenobjekt an der ausgewählten Stelle. In der Versenkung erscheint das Gedankenobjekt spontan in abgewandelter Form; es ist nicht mehr verstandesgesteuert, sondern folgt inneren Leitlinien.

Wer höhere, transzendentale Einsichten zulassen will, sollte eine für sich selbst passende Basis für die Meditation wählen. Da meditative Innenschau auch Einsichten in unser Sein in dieser Welt und über unsere Stellung im Kosmos zum Ziel hat, stellt sich die Frage, ob wir eine feste Ausgangsbasis für neue Einsichten haben. Welche weltanschauliche bzw. religiöse Verankerung haben wir, von der wir ausgehen können? Denken

wir über unsere Basis nach, bevor wir uns zu neuen Ufern aufmachen. Für überpersönliche Meditation brauchen wir nämlich festen Boden unter den Füßen, von dem aus wir meditieren können und auf den wir uns zurückbeziehen oder auch zurückziehen können. Ansonsten könnte es vorkommen, dass wir mit neuen Erfahrungen bodenlos in der Luft hängen. Den Boden kann eine Weltanschauung, ein philosophisches oder religiöses System bieten. Die meisten Meditationspraktiken basieren auf religiösen Systemen. Die eigene Basis sollte jedem deutlich sein, der sich mit Meditation beschäftigt. Tiefgreifende Meditation ist nur auf gefestigter weltanschaulicher Basis sinnvoll. Ohne eine solche Basis geht Meditation ins Leere. Sofern die Basis noch nicht gefunden wurde oder im Verlauf des Lebens wieder verloren gegangen ist, erläutert dieses Buch vor den einzelnen Meditationspraktiken geeignete Basissysteme.

Für oberflächlichere Meditationen mit dem bloßen Ziel der Entspannungsförderung oder des Genießens von wohligen Gefühlen, kann die weltanschauliche Basis auch fehlen. Wenn Übungen des Hatha-Yoga in der Gymnastik missbraucht werden, hat das nichts mehr mit Meditation oder Weltanschauung zu tun. Yoga sollte nicht mit Gymnastik verwechselt werden. Wie Mantras nicht in der Werbung missbraucht werden sollen, ist Yoga in der Gymnastik fehl am Platze. Es ist dem freien Menschen, von dem wir ausgehen, allerdings freigestellt, so etwas zu tun. Nur sollte jeder darüber nachdenken, was er tut. Za-Zen ist Meditation, ein Zen-Basar ist eine Zumutung.

Um den Denkhintergrund der Meditationssysteme zu verdeutlichen, denken wir uns vor Beginn der einzelnen meditativen Übungen ein Stück weit in das zugrunde liegende weltanschauliche System hinein. Zum einen lernen wir so den religiösen Hintergrund der einzelnen Meditationen besser verstehen, zum anderen können wir uns Klarheit darüber verschaffen, welche Denkvoraussetzungen z. B. bei Tai Chi bestehen.

Wer einen kompakten Überblick über die am weitesten verbreiteten Meditationspraktiken und deren Hintergründe sucht, findet sie hier. Von den großen Religionen haben wir diejenigen berücksichtigt, die hervorragende meditative Systeme geschaffen oder sich zu eigen gemacht haben. Das sind der vom Buddhismus und Hinduismus beeinflusste Tantrismus mit der Mandala- und Bildmeditation. Als zweite Richtung folgt in unseren Betrachtungen der Hinduismus mit der Mantrameditation. Der Hinduismus bedient sich auch des Yoga, ähnlich wie der Buddhismus. Taoistisch und konfuzianisch beeinflusst entstanden der Zen-Buddhismus und die Zen-Meditation. Aus dem Taoismus kennen wir das Balancemodell von Yin und Yang und die Bewegungsmeditation Tai Chi. Yogaelemente finden sich in allen östlichen Systemen.

Im Westen benutzt das Christentum alte Meditationsweisheiten im Herzensgebet und in christlichen Exerzitien. Die autogene Meditation ist im christlichen Umfeld entstanden, verzichtet aber auf eine religiöse Begründung.

Die Auswahl der Praktiken berücksichtigt die Mentalität des westlichen Menschen. Mit einge-

schränktem Erkenntnisgewinn lassen sie sich auch ohne gefestigten weltanschaulichen Hintergrund durchführen. Für tiefergehende Meditation ist es nicht unbedingt nötig, das der Meditation im Text zugeordnete religiöse bzw. weltanschauliche System zu wählen. Für die Mandalameditation ist statt des Tantrismus auch der Buddhismus oder das Christentum als Denkhintergrund akzeptabel. Es kommt nicht darauf an, ein bestimmtes weltanschauliches System als Hintergrund zu wählen, es geht vielmehr darum, überhaupt eine Basis zu haben. So lässt sich Zen-Meditation auch auf christlichem Hintergrund durchführen. Das endgültige Meditationsziel ist dann statt des Verwehens im Nirvana die Vereinigung mit dem Göttlichen. Ein Atheist wird sich eher fürs Nichts oder das All-Eine entscheiden. Der individuell am besten passende Weg offenbart sich auf dem Wege.
Eine Übersicht über die Meditationssysteme findet sich im Anhang auf Seite 200f.

Überblick

Geplant ist, einen Überblick und einen Einblick in die wichtigsten Meditationen zu geben. Die einzelnen Methoden sollen mit Beispielen verdeutlicht und erlebbar werden.
Das Besondere daran ist, dass für die einzelne Meditationsrichtung jeweils ein spezifischer Meditationsweg und ein oder mehrere spezifische Handwerkszeuge bzw. Meditationstechniken ausgewählt werden, um die Methode plausibel und nachvollziehbar zu machen.

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 15

Die Meditationsrichtungen stellen wir zunächst groborientierend als östliche und westliche Meditationssysteme gegenüber. Die sozialen und psychologischen Hintergründe in Asien und Europa sind unterschiedlich und führen zu verschiedenen Meditationszielen. Beim Thema Esoterik geht es um die unterschiedlichen Hintergründe, denen sich die Ziele und Praktiken anpassen. Meditationssysteme, die sich schwerpunktmäßig auf Phänomene richten, die außerhalb der meditierenden Person liegen, wollen exoterische Defizite ausgleichen. Die ideologische oder die religiöse Basis bestimmt jedoch, ob dieser Ausgleich gefördert werden soll. Esoterik wendet sich besonders an Menschen, die Innenschaudefizite haben. Das ist häufig beim westlichen Menschen so. Deshalb ist die östliche Esoterik im Westen so beliebt. Wegen der kulturellen Unterschiede müssen die Übungen aber der westlichen Mentalität so weit wie möglich angepasst sein.

Beim schrittweisen Gang durch den Text wird klar, dass die Meditationsrichtungen einen soziokulturellen und weltanschaulichen Hintergrund haben. Dieser Tatsache tragen wir Rechnung, indem wir die Hintergründe erläutern und bei den einzelnen Methoden nur solche Praxisbeispiele verwenden, die dem westlichen Menschen angepasst sind. Die Beispielübungen sind so gewählt oder angepasst, dass sie auch ohne asiatische Mentalität oder besondere Glaubensrichtung durchführbar sind und gelingen.

Die kulturübergreifenden Übungen fördern eine essentielle Sicht der Dinge und des Seins. Dadurch können sich persönliche Wertigkeiten ver-

ändern. Dem Betroffenen wird z.B. sein überzogenes materielles Streben bewusst, mit dem er positive mitmenschliche Erlebnisse verhindert und eine ganzheitliche Sicht der Dinge und des Seins vermeidet. Das bisherige Streben beruht auf Erziehungseinflüssen und auf einschlägigen Erfahrungen. Die Einsicht in solche Zusammenhänge kann ideologisch oder geistig begründete Diskrepanzen zwischen äußerer und innerer Wirklichkeit ausgleichen. Die oft durch Hektik und Forderungen vernachlässigte innere Wirklichkeit lässt sich mit Einsatz der Sinne, Denken, Fühlen und Wollen fördern.

Auf dem meditativen Weg benutzt die Mandalameditation vorrangig den Sehsinn, die Mantrameditation den Hörsinn, Tai Chi und Hatha-Yoga nutzen u. a. den Spürsinn, bei Za-Zen, Exerzitien und autogener Meditation wird der Wille auf unterschiedliche Weise eingesetzt. Welcher Weg für den Einzelnen der richtige ist, lässt sich nicht von vorneherein festlegen. Der Leser kann die verschiedenen Angebote im Buch erproben und den für sich passenden Weg auswählen.

Abschließend gibt es dazu einige Beispiele und Hilfestellungen, indem die eigene Entwicklungsgeschichte und bisherige Lebenserfahrungen erinnert werden. Die bisherige Lebenserfahrungen bilden die Basis für Neuorientierungen und Ausgleich von Defiziten. Schlüsselerlebnisse oder „Zufälle“ öffnen den Horizont zur Selbstfindung und Selbstentfaltung. Der neue Weg beinhaltet einen achtsameren Umgang mit sich und seinem Organismus.

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 17

Die angebotenen Meditationspraktiken lassen sich auf dem neuen Weg hervorragend nutzen.
Das Buch wendet sich an meditationsunerfahrene Laien, denen auffällt, dass Hektik und Stress nicht alles im Leben sein können. Deshalb suchen sie nach neuen Werten und Wegen. Sie wollen mehr Erfüllung in ihrem Leben erfahren.

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 18

Meditationsrichtungen

Meditation im Osten

**Wissen ist mitteilbar,
Weisheit ist erfahrbar.**

Sozialer Hintergrund

„Wie schmeckt Thali?“ fragt der Fremde in Asien. „Probieren Sie es!“ ist die höfliche Antwort. Was in unseren Ohren als ungehörig klingen mag, ist ein Beispiel für das praktische und praxisbezogene Denken im Osten. Dort kann auf die Frage „Was ist Meditation?“ ohne weiteres die Gegenfrage folgen: „Wie schmeckt Thali?“. Diese Antwort kann sich nach Überwindung der ersten Verblüffung als hilfreicher erweisen als „Probieren Sie es aus!“

Der indirekte, oft sanfte östliche Umgang miteinander ist für die meisten von uns gewöhnungsbedürftig. Die Kulturen haben ihre Besonderheiten ausgebildet, die im Rahmen der Globalisierung erfreulicherweise nicht gänzlich verschwunden sind.

Die meisten wissen, dass die wichtigen Hochkulturen des Altertums aus dem Osten stammen. Sie denken an die ägyptischen Pyramiden, die griechische Akropolis und die chinesische Mauer. Soziale Zusammenhänge und geistige Einflüsse bleiben uns meist verborgen. Wer hat schon von der Kultur der Sumerer und der daraus entstandenen Indus-Kultur gehört. Diese Kulturen sind wie die ägyptische Hochkultur über 5000 Jahre alt. Vor 5000 Jahren gab es in Europa nichts Vergleichbares. Wir berufen uns gerne darauf, zum Volksstamm der Dichter und Denker zu gehören, einer etwa 200-jährigen Tradition. Obwohl die meisten daran keinen Anteil haben, schauen viele auf die vermeintlich niedriger rangierenden Völker Asiens herab. Üben wir uns jedoch in Bescheidenheit, indem wir die 5000-jährige östliche Tradition zur Kenntnis nehmen. Die fünf Weltreligionen stammen ausnahmslos aus dem Osten, ebenso die wichtigsten Meditationssysteme. Die Hochkulturen basieren meist auf einem religiösen System und einer führenden Priesterschaft. Aus soziologischer Sicht wird das Volk den Göttern unterworfen und die Priester zementierten mit Regeln und Riten das religiöse System. Die obersten Führer des Volkes sind dann die Priester selbst oder weltliche Herrscher bedienten sich der Religion, um das Volk zu regieren.

Hüten wir uns davor, auf solche Praktiken hochmütig herabzuschauen. Die Fürstbischöfe, Kaiser und Könige in Europa haben es nicht anders gemacht.

Für die Kultur der Sumerer und die Indus-Kultur sind die Zusammenhänge noch wenig erforscht.

Jedenfalls ist ziemlich klar, dass die Anfänge des fast 5000 Jahre alten Yoga auf Naturgesetzen basieren und aus praktischen Alltagsnotwendigkeiten und Naturvorbildern entstanden sind. So wurden die Notwendigkeit der Körperreinigung und elementare Entspannungshaltungen in den Yoga übernommen. Der Yoga ist eines der ältesten meditativen Systeme. Er wird auch heute noch in Indien und weit darüber hinaus ausgeübt.

Es ist schon erstaunlich, wie sich die Verhältnisse im heutigen Indien darstellen. In diesem riesigen Land, das etwa sieben mal so groß wie Deutschland ist, zeigt sich allerdings kein einheitliches Bild. Es gibt deutliche regionale Unterschiede. Obwohl die Inder zu etwa 80% Hindus sind, wäre es falsch anzunehmen, sie seien alle praktizierende Gläubige. Der Vergleich mit den Christen ist durchaus angebracht: Auch die Minderzahl der Christen sind praktizierende Christen. Auf dem Lande ist die Religiosität größer als in den Städten. Auch das ist bei uns ähnlich. Ebenso sind die Älteren gläubiger als die Jüngeren. So sind manche Jüngere der Auffassung, Krishna sei ein Sexprotz und Dandy gewesen. Sie entschuldigen damit eigenes entsprechendes Denken.

Entlang des Ganges sind bis heute die Mohammedaner recht stark vertreten. Sie treten aber nicht so in Erscheinung wie in mohammedanischen Gesellschaften. Die Männer tragen selten die für Moslems typische graue oder braune Kleidung. Die moslemischen Frauen sind nicht konsequent schwarz mit schwarzer Kopfverhüllung gekleidet. Die moslemischen Frauen tragen wie die Männer meist indische Kleidung. Man erkennt sie

an dem meist bunten Kopftuch, das locker auf den Haaren liegt und dessen Ende sie manchmal zum Mund hinziehen. Die Hindufrauen sind oft indisch-bunt gekleidet oder tragen das, was für sie erschwinglich ist. Die Männer achten darauf, mit langer Hose und Hemd mit Kragen bekleidet zu sein. Selbst für Obdachlose ist diese Kleidung wichtig, gibt sie ihnen doch das Gefühl, nicht ganz unten, nicht ganz heruntergekommen zu sein. Selbst Gehsteigschläfer achten auf solche Kleidung, die zudem möglichst sauber wirken soll. Man wird keinen gläubigen Hindu finden, der sich mit T-Shirt oder schmutziger Kleidung zeigt. Die zum Glauben gehörigen Reinigungen erfolgen in Flüssen oder an öffentlichen Wasserstellen in den Großstädten. Ansonsten stehen Wasserbehälter öffentlich zur Verfügung. Mitunter gibt es auch Wasserausschenker. In aller Armut achten die Hindus auf die religiös verankerte Sauberkeitsforderung, die auch in den Meditationen verankert ist.

Zunächst wollen wir uns klarmachen, dass es sich bei den östlichen Meditationssystemen um religiöse Wege zur höheren Erkenntnis, Reinheit und All-Einheit handelt. Den Meditationen liegt eine Philosophie zugrunde, nämlich Religionsphilosophie. Die einzelnen Meditationen sind verschiedene Wege zur Erreichung des religiösen Ziels. Das religiöse Ziel kann im Laufe der Zeit um ein politisches Ziel erweitert oder dadurch ersetzt werden. Dies ist der Fall, wenn eine machtpolitische Interessenlage der Herrschenden die Religion zur Ideologie macht, wie dies heute teilweise in der islamischen Welt der Fall ist. Macht und

Allmachtstreben können auch die Begründer von Religionen bzw. deren Nachfolger zu totalitären Philosophien fehlleiten. Der Bhagwankult oder die Scientology-Vereinigung können hier als Beispiele genannt werden.
Um die Gefahr eines Missbrauchs auszuschließen, ist es sinnvoll, sich vor intensiver Beschäftigung mit bis dato unbekannten philosophischen und meditativen Systemen über deren Sinnhaftigkeit und kulturelle Verträglichkeit mit den eigenen sozialen Hintergründen Klarheit zu verschaffen.
Neue religiöse oder meditative Richtungen müssen nämlich in ein vorhandenes soziales Gefüge passen und sich zum Wohle aller Beteiligten auswirken. Dies gilt für die friedliche Ausbreitung von Religionen und für die sozialverträgliche Einführung neuer Meditationen. Es ist nicht akzeptabel, eine Religion aufgrund von Machtinteressen oder eine Meditationsrichtung aufgrund von „Sendungsbewusstsein“ einführen zu wollen. Die Waffengewalt der Kreuzzügler im Mittelalter oder der islamischen Mogulherrscher sind ebenso inakzeptabel wie der Absolutheitsanspruch und Psychoterror fanatischer Sekten.
Die Hochkulturen und Religionen des Altertums beanspruchten kein Alleinvertretungsrecht für ihr System oder ihre Religion. Es kam daher zu gegenseitigen Beeinflussungen von Hinduismus, Buddhismus, Tantrismus, Taoismus und Zen. Teilbereiche der anderen Meditationssysteme wurden dem eigenen angepasst und assimiliert. Eine entscheidende Wende trat vor ziemlich genau 2000 Jahren mit der Einführung der ersten

Religion mit Absolutheitsanspruch ein. Das Christentum und später der Islam scheuten zur Durchsetzung ihrer vermeintlich alleinigen Wahrheit selbst vor Waffengewalt nicht zurück. Kampfansage im Namen einer Religion war und ist für die Völker der asiatischen Hochkulturen undenkbar. So wurden die asiatischen Hochkulturen zeitweise vom Islam überrollt. Die eigene kulturelle und religiöse Identität ließ sich aber nicht zerstören. Sie waren stark genug, den Islam mit Glaubensmitteln zurückzudrängen. Das religiöse und meditative Glaubensbekenntnis: „Das Weiche bricht das Harte“ hat sich durchgesetzt. Mahatma Gandhi wendet diese Weisheit an, wenn er in einem Interview formuliert: „Alle Religionen wollen doch dasselbe: Wahrheit, Liebe und Gerechtigkeit.“ Er wirft dem Christentum nicht Wahrheitswahn und seinem Hindutum nicht Liebes- oder Gerechtigkeitsmangel vor. Er hebt das gemeinsam Positive hervor. Er geht den Weg des Friedens in und zwischen den Völkern. Ihm widerstrebt die westliche Kampf- und Streitsucht. Für ihn ist nicht entscheidend, ob das Christentum oder der Hinduismus mehr oder weniger als die bekannten 700 Millionen Anhänger haben (vgl. Glasenapp). Was sagt die Zahl von je 400 Millionen Mohammedanern, Taoisten und Buddhisten auf dieser Welt? Welche Bedeutung haben mehr oder weniger Anhänger für den Einzelnen? Von Belang sind lediglich die Inhalte und ob die Menschen sich mit den Inhalten identifizieren können. Von den fünf Weltreligionen gehen Hinduismus, Taoismus und Buddhismus von Dharma, vom ewigen Weltgesetz aus. Christen-

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 24

tum und Islam postulieren eine Schöpfung mit Anfang und Ende im Jüngsten Gericht. Für die Schöpfungsreligionen ist Zeit wegen der Endlichkeit des Lebens und der Welt ein besonderes Thema geworden. Für die Religionen des Dharma, des ewigen Weltgesetzes spielt Zeit eine untergeordnete Rolle. Der Mensch verliert im Vergleich zur Unendlichkeit des Universums an Bedeutung und Zeit wird relativiert. Der Christ hofft auf die Auferstehung des Fleisches beim jüngsten Gericht. Um dann gut dazustehen, hat er ein christliches Leben zu führen. Der Buddhist hofft auf eine günstige Wiedergeburt seiner Essenz im nächsten Leben und hat einwandfrei zu leben, um schließlich ins Nirvana eingehen zu können.

Bei aller Unterschiedlichkeit der Weltreligionen haben sie eins gemeinsam: Zur Erreichung ihrer Ziele haben Menschen ein ethisch einwandfreies Leben zu führen. Die Meditationssysteme stellen Hilfen auf diesem Weg zur Verfügung. Es ist nicht entscheidend, welches religiöse bzw. meditative System das ist. Entscheidend ist, dass es auf Ethik beruht.

Für die Menschen im Westen ist der Buddhismus besonders attraktiv, weil er auf unbeweisbare Götter und deren Welterschaffung verzichtet. Er ist besonders attraktiv, weil er vielen Menschen als hoffnungsspendender Gegensatz zum für sie enttäuschenden Christentum erscheint. In der buddhistischen Auffassung ist alles Denken, Fühlen und Wollen gut, wenn es bei ethischem Lebenswandel zur Verminderung von Leiden – bereits in dieser Welt – führt.

Da der Buddhismus und die Meditation des Zen-Buddhismus im Westen einen besonders hohen Stellenwert haben und eine möglichst verklärungsfreie, objektive Sicht sinnvoll erscheint, soll der Buddhismus bereits an dieser Stelle in einigen Grundzügen dargestellt werden. Er steht hier als Beispiel für die östlichen Religionen. Die anderen philosophischen Systeme behandeln wir im Zusammenhang mit den dazugehörigen meditativen Systemen.

Buddhismus

Der Buddhismus ist vor 2500 Jahren als Gegenbewegung zum damals selbstherrlichen Hinduismus entstanden. In Indien herrschte der Buddhismus besonders zwischen 500 vor und 1000 nach Christus, wo er zwischenzeitlich Staatsreligion war. Er wurde vom Hinduismus verdrängt, gegen den er zuvor als Reformbewegung erfolgreich war. In Asien ist der Buddhismus heutzutage besonders in Thailand und Malaysia verbreitet. Als soziale Reformbewegung gewinnt er auch in Indien und der ganzen Welt wieder an Boden.
Wer war Buddha, den wohl jeder zumindest von Abbildungen her in sitzender Meditationshaltung kennt? Er war ein nepalesischer Prinz mit Namen Siddhartha Gautama, der von 543 bis 480 vor unserer Zeitrechnung lebte. Unser Jahr 2000 ist für die Buddhisten das Jahr 2543. Die Überlieferung besagt, dass Siddhartha Gautama von Erkundungsfahrten in seinem Land vom dortigen Elend der Kranken und Gebrechlichen derart erschüttert war und zum Mitleidenden wurde, dass er

fortan weltlichen Gütern entsagte. Mit 29 Jahren begab er sich auf eine sechsjährige Wanderschaft durch Indien, stets auf der Suche nach Weisheit und Erkenntnis, wie das Leiden in der Welt zu überwinden sei. Er suchte Erkenntnis mittels Askese und Yoga-Meditation. Berühmt ist der Bericht seiner Askese und Meditation unter einem Bodhibaum, wo ihm am 49. Tag die Erleuchtung zuteil wurde. Aus Bodhi und Budh entstand sein Religionsstiftername Buddha. Das Sanskritwort Budh bedeutet der Erwachte bzw. der Erleuchtete.
Seine Erleuchtung brachte ihm die 4 Wahrheiten vom Leiden und den 8-fachen Pfad zur Überwindung des Leidens. Auf Predigtreisen setzte er das „Rad der Lehre", das Symbol des Buddhismus, in Gang und gründete den Orden der buddhistischen Mönche.

Die 4 Wahrheiten sind:

1. *Die Wahrheit vom Leiden: Leidvoll sind Geburt, Alter, Krankheit und Sterben. Leidvoll enden alle Gefühle und sozialen Gemeinschaften.*
2. *Die Wahrheit von der Entstehung des Leidens: Leidenserzeugend sind der Durst bzw. die Gier nach Sinneslust, Erzeugen und Vernichten. Die Taten häufen Karma, das sind Ergebnisse der Taten an, die Wiedergeburt notwendig machen.*

Im Gegensatz zum Hinduismus kommt es nicht zum Weiterleben einer ewigen Seele, sondern zur Initialzündung eines neuen Lebens, vergleichbar

mit dem Anzünden einer neuen Kerze beim Verlöschen der zündenden Kerze.

3. *Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens: Den Durst bzw. die Gier kann man vollständig durch Gleichmut auflösen.*
4. *Die Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Weg oder: Die Wahrheit vom edlen Weg: Das ist der Mittlere Weg zwischen Leid und Lust, der Erlösungsweg oder Weg der Befreiung, der als achtfacher Pfad beschrieben wird: 1. rechte, d.h. glaubensentsprechende, aufrechte Sicht, 2. aufrechte Gesinnung, 3. aufrechtes Reden, 4. aufrechtes Handeln, 5. aufrechte Lebensführung, 6. aufrechtes Bemühen, 7. aufrechte Achtsamkeit, 8. aufrechte Konzentration.*

Der aufrechte, glaubensentsprechende Weg beruht auf den Axiomen, den Grundannahmen des Buddhismus von der Leidhaftigkeit der menschlichen Existenz und der Wiedergeburten bei Karma-Anhäufungen. Der Buddhismus ist in seiner ursprünglichen Form lustfeindlich, was nur nebensächlich mit Reaktionen auf den Tantrismus zu tun hat.
Es geht um Vernichtung des Leidens und um Verlöschen des Durstes, d. h. der Lebensgier. Der achtstufige Heilsweg kann auf unterschiedliche Art begangen werden: als asketische Zucht oder als meditative Versenkung mit dem Ziel der erlösenden Erkenntnis.
Die erlösende Erkenntnis bzw. die Erleuchtung stellt sich ein, wenn der Betroffene das Karmagesetz erkennt, frühere Geburten und die vier edlen

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 28

Wahrheiten erkennt und durchdrungen hat. Dann wird Selbstentäußerung und die Loslösung von Sansara, d.h. von den Wiedergeburten möglich. Der Übergang ins Nirvana, nach buddhistischer Auffassung ins Verwehen, ist offen. Nirvana als Befreiung von Sansara wird als friedvolles, beständiges Glück bezeichnet, welches in dieser Festlegung im Leben tatsächlich nicht erreichbar ist.

Der Buddhismus wollte als tolerantes Gegengewicht zum Hinduismus wirken, was er teilweise erreicht hat: Er wandte sich gegen die hierachisch aufgebaute brahmanische Priesterschaft und deren Belohnungsriten. Er wandte sich gegen die Überstrapazierung von Gott z. B. als Kriegsgott und gegen Götter überhaupt. Er wandte sich gegen religiöse Geburtsrechte und Kastenwesen. Er wandte sich gegen Genussstreben. Genuss gab es im Hinduismus als Dank der Götter oder als Belohnung für gute Taten.

Der Buddhismus definiert die Gegenposition als Toleranzhaltung: keine Belastungen der Religion und der Menschen durch Hierarchien und Götter; keine Herkunftsbedingungen; kein Haften an Vergänglichem; kein Streben nach ewiger Materie oder ewiger Seele.

Programmatischen Ausdruck finden diese Verneinungen in den positiv ausgedrückten Vier Wahrheiten und im Achtfachen Pfad der Erlösung. Da sie aus Gegenpositionen entstanden sind, waren neue Extreme wahrscheinlich schwer zu vermeiden.