



Meditation über Dankbarkeit

OLIVER PETERSEN

DIE BEDEUTUNG DER MEDITATION ÜBER DIE HALTUNG DER DANKBARKEIT

Genügsamkeit ist eine Quelle des Glücks. Ihr Fehlen dagegen ist eine der wesentlichen Ursachen für Tragödien im persönlichen Leben, bis hin zu den Katastrophen in der Geschichte der Menschheit. Wenn Einzelne keine Grenzen in ihrem Streben nach Macht und Besitz etc. kennen, prallen die Interessen der Menschen notwendigerweise kompromisslos aufeinander, und das führt zu Kampf und Streit. Das Gemüt der Beteiligten findet keine Ruhe, und selbst die Gesundheit ist gefährdet. Es kommt zu karmisch unheilsamen Handlungen der Gewalt, und auf globaler Ebene kann selbst die ökologische Krise ursächlich auf die grenzenlose Begierde zurückgeführt werden.

Natürlich beinhaltet eine genügsame Einstellung nicht eine pessimistische und passive Haltung. Jeder Mensch hat legitime Bedürfnisse nach Nahrung, Kleidung und Aufmerksamkeit. Zufriedenheit aber kann man kultivieren in Bezug darauf, davon ein Übermaß erlangen zu wollen. Dies geschieht, indem man erkennt, dass die bloße Vermehrung dieser Dinge niemals Befriedigung geben kann. Sie sind wie Salzwasser, das niemals den Durst löscht. Wenn man genug zum Leben davon hat, sollte man sich nicht mehr von der Sorge um diese Inhalte versklaven lassen und deren Bedeutung für unser vergängliches Leben nicht übertreiben. Geistige Tugenden dagegen, die echtes Glück ermöglichen, kann man nie genug bekommen.

In der monastischen Tradition des Christentums und des Buddhismus wird, diesen Einsichten entsprechend, viel Wert auf Bedürfnislosigkeit, Einfachheit und Dankbarkeit gelegt.

Diese Tugenden gelten als Voraussetzung für die Meditation. Sie sind ein innerer Schatz, den man überall hin mitnehmen und der einem allezeit Wohlempfinden verleihen kann. Das Leben wird dadurch ruhiger und friedlicher. Weitergehende spirituelle Praktiken werden so überhaupt erst möglich gemacht. Eine dankbare, zufriedene Haltung ergibt unmittelbare Resultate. Die Freude folgt direkt aus der Dankbarkeit, wenn man nicht erst auf die Freude wartet, um dankbar zu sein. Man könnte sagen: „Wenn man das Gefäß klein hält läuft es schneller über“. Es ist sicherlich konstruktiver, sich bewusst zu halten, wie viele von dem, was wir erfahren, gut verläuft, anstatt nur darauf zu achten, was misslingt, und alles angenehme für selbstverständlich zu halten. Durch unsere positive Ausstrahlung werden wir dann auch andere Menschen erfreuen können, anstatt sie mit schlechter Laune zu behelligen.

VORBEREITUNGEN ZUR MEDITATION

Damit die Meditation tiefer wirken kann, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt und Opfertagen errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten. Wir spüren die einzelnen Körperteile und empfinden ein Gefühl von Wärme und Entspannung. Nachdem wir uns so ganz der gegenwärtigen Erfahrung zugewandt haben, verringern wir unsere innere Unruhe weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn unser Geist dadurch freier von unnötigen Gedanken und damit aufnahmebereit geworden ist, stärken wir unsere heilsame Motivation und widmen uns der analytischen Meditation. Wer

möchte kann sich ein Zufluchtobjekt, etwa den Buddha, vor sich im Raum vorstellen, um Inspiration zu empfangen.

DIE EIGENTLICHE MEDITATION

Wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, bedenken wir nun nacheinander mit Dankbarkeit, was wir über unsere einzelnen Sinne erfahren können. Wir vergegenwärtigen uns dabei möglichst konkret eigene Erfahrungen.

Zunächst wenden wir uns dem Sehbewusstsein zu und kontemplieren welche angenehmen Erlebnisse wir damit machen dürfen, wenn wir achtsam sind. So können wir z.B. einen Sonnenaufgang und den Gesichtsausdruck unserer Lieben mit Freude betrachten.

Bezüglich des Hörbewusstseins kann uns etwa einfallen, wie sehr wir uns durch den Genuss von guter Musik oder von einer Vogelstimme inspirieren lassen können.

Das Riechbewusstsein ermöglicht uns, z.B. den Duft einer Blume zu erfahren.

Über das Geschmacksbewusstsein können wir eine gute Mahlzeit genießen.

Mit Hilfe des Tastbewusstseins spüren wir u.a. den Händedruck eines Freundes und die Oberfläche eines weichen Stoffes.

Das geistige Bewusstsein schließlich ermöglicht es uns, sich in Gedanken der Philosophie und Religion zuzuwenden.

Nach der Beschäftigung mit jeweils einem Sinnesbereich verbleiben wir eine gewisse Zeit in einem Zustand der Zufriedenheit und Dankbarkeit mit dem, was wir erfahren dürfen, ohne dafür besonders wohlhabend sein zu müssen, bevor wir uns dem nächsten Objekt zuwenden.

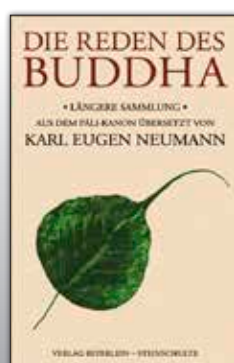
Nun mag uns der Zweifel kommen, wie wir denn zufrieden und dankbar sein können mit den Problemen, die wir im Leben erfahren müssen. Wenn wir auch nicht für die Leiden, die damit einhergehen dankbar sind, so kann uns doch deutlich werden, dass uns jedes Problem zumindest eine Gelegenheit gibt, daran zu wachsen. Im Nachhinein werden wir auch oft feststellen können, dass die ungewollten und unkontrollierbaren Geschehnisse im Leben sich zumeist als hilfreich und förderlich herausstellten, wenn wir sie akzeptiert haben. Selbst die Begegnung mit dem Destruktiven in der Welt kann uns dazu erwecken, etwas gegen das Unrecht in dieser Welt zu unternehmen.

Am Ende der Kontemplation konzentrieren wir uns auf das gewonnene Gefühl von Zufriedenheit und Dankbarkeit, das entsteht, wenn wir uns bewusstwerden, wie viel Grund wir für diese Einstellungen haben.

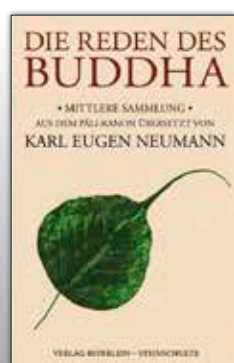
Bemerken wir, dass unsere Kräfte schwinden, richten wir die Aufmerksamkeit zunächst nochmals auf einige Atemzüge, bevor wir die Meditation mit einem Widmungsgebet beenden. Wir widmen die heilsame Kraft dieser Meditation dem Ziel, dass nicht nur wir selbst, sondern alle Wesen Glück und Zufriedenheit erfahren mögen.

Die Hauptsammlungen der Lehrreden des Buddha aus dem Pāli-Kanon.

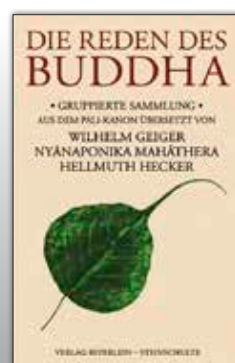
Die ursprünglichen, direkt auf den Buddha zurückgehenden Textüberlieferungen.
Das Fundament aller buddhistischen Schulen.



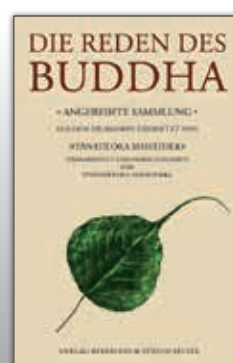
Die Längere Sammlung
ISBN: 3-931095-15-0
1068 Seiten, 70,00 Euro



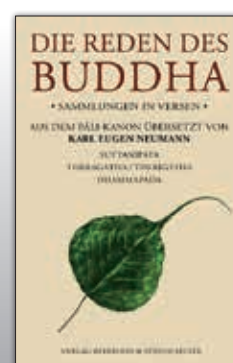
Die Mittlere Sammlung
ISBN: 3-931095-00-2
1197 Seiten, 70,00 Euro



Die Gruppierte Sammlung
ISBN: 3-931095-16-9
ca. 1450 Seiten, 80,00 Euro



Die Angereichte Sammlung
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1380 Seiten, 80,00 Euro



Die Sammlungen in Versen
Sutta-Nipāta, Dhammapadam
Die Lieder der Mönche und Nonnen
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1000 Seiten, 70,00 Euro

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot, D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

www.buddhareden.de