



VON OLIVER PETERSEN

Meditation des Vertrauens

Die Bedeutung dieser Meditation

Im Buddhismus steht nicht der Glaube, sondern die Geistesschulung im Zentrum der spirituellen Praxis. Das dauerhafte, tiefe Glück, das sich jeder ersehnt, folgt danach nicht aus dem Eingreifen einer überirdischen Macht, sondern durch natürliche innere Ursachen, die als Potential in den Menschen angelegt sind – die Buddhanatur. Trotzdem gilt auch auf

diesem Weg das Vertrauen als die Grundlage für alle geistige Schulung. Es ist definiert als das Anerkennen tatsächlich vorhandener guter Eigenschaften von Lehren und Personen. Sein Nutzen besteht vor allem in der eigenen geistigen Weiterentwicklung.

Ähnlich wie man sich im Frühling der Sonne aussetzt, um ihre Wärme aufzunehmen, ist es erforderlich, sich vertrauensvoll der Quelle der Inspiration zuzuwenden, um deren Kraft in sich zu

erwecken. Diese Vorgehensweise wird heute auch von der Neurowissenschaft mit der Entdeckung der so genannten Spiegelneuronen bestätigt. Dieses Erkenntnis besagt, dass, wann immer wir uns mit den Eigenschaften und Handlungen anderer Personen beschäftigen, wir diese in uns abbilden, als hätten wir sie selbst oder würden diese Handlung selbst ausführen. Damit fördern wir dann durch Empathie diese Seite unserer Persönlichkeit.

In der Spiritualität macht man sich diese Funktionsweise zu Nutze, indem man sich möglichst oft und intensiv mit den guten Eigenschaften von Lehren und Lehrern beschäftigt. So kann man etwa die Erscheinung des Buddha, wie man sie von Statuen und Bildern kennt, auf sich wirken lassen und dabei als Betrachter spontan beeindruckt sein. Im Weiteren kann man dann über die Natur und den Ursprung dieser eindrucksvollen Persönlichkeit kontemplieren. Und schließlich mag sogar das Streben entstehen, sich diesem Daseinszustand selbst anzunähern. Aus diesem Streben heraus wird man mit Freude einen spirituellen Weg beschreiten und die dazu notwendigen Übungen mit Tatkraft durchführen.

Letztlich ergibt sich durch diese Schulung eine Beweglichkeit von Körper und Geist, die man in der Psychologie als „Flowzustand“ bezeichnet. Diese Abfolge von Geistesfaktoren, die man in der buddhistischen Psychologie als Vertrauen, Anstreben, Tatkraft und Beweglichkeit kennt, kann man auf jede Tätigkeit übertragen, also nicht allein auf die Religion, sondern auch auf die Kunst, die Heilung, auf Pädagogik, Ökonomie und den Sport. Es handelt sich um entscheidende Faktoren bei jeder Motivationsbildung, und man kann sehen, dass jede menschliche Tätigkeit auf Vertrauen beruht. Ohne Vertrauen auf die Verlässlichkeit von einem Selbst und anderen und bestimmten Lehren wäre der Mensch zu keiner sinnvollen Handlung fähig und würde nie sein jeweiliges Ziel erreichen.

Die Praxis der Meditation

Zunächst suchen wir uns günstige Umstände für die Zentrierung des Geistes, vor allem einen ruhigen Ort, an dem sich

gegebenenfalls auch Symbole unserer spirituellen Ausrichtung befinden, wie etwa eine Abbildung des Buddha. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung, um die Energien des Körpers zu sammeln. Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Tastempfindungen, indem wir die einzelnen Körperteile erspüren. Dabei entwickelt sich ein Gefühl von Wärme und Entspannung, das uns dabei hilft, mehr in die Gegenwart zu gelangen. Wir können unseren Geist noch weiter beruhigen, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen.

Nun führen wir uns die äußere Erscheinung eines Buddha, wie wir sie von Abbildungen kennen, möglichst lebendig vor Augen, indem wir sie als inneres Bild vor uns im Raum visualisieren. Wir stellen uns vor, wie beeindruckend es ist, einen Buddha bei seiner Lehrtätigkeit zu beobachten. Seine ebenmäßige Gestalt befindet sich in Meditationshaltung und ist in die Robe eines Mönches gekleidet. Er schaut uns direkt liebevoll an, und wir bemerken sein großes Interesse, uns zu helfen. Wir spüren seine starke Ausstrahlung und beobachten seine Gesten, während er spricht. Seine Stimme ist sanft und angenehm und seine Worte sind voller Klarheit und Eindringlichkeit.

Wir machen uns deutlich, dass diese sichtbare Erscheinung der Ausdruck unvorstellbarer geistiger Errungenschaften ist. Der Buddha empfindet ein gleichmäßiges Mitgefühl mit jedem Wesen – also auch mit uns – wie eine Mutter mit ihrem einzigen Kind. Sein Geist erkennt alle Phänomene in ihrer eigentlichen Natur und ist sich deshalb vollkommen bewusst, was den Wesen von Nutzen ist. Dabei fehlt es ihm niemals an der nötigen Kraft oder Aufmerksamkeit für seine segensreiche Tätigkeit zum Wohle der Wesen. Wir machen uns deutlich, dass der Buddha diese Eigenschaften auf

einem langen Schulungsweg erlangt hat, auf dem er immer wieder Eigenschaften wie Freigebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weisheit einübte.

Indem wir uns bewusst machen, dass der Buddha diese Fähigkeiten schrittweise aus einem Zustand, der unserem derzeitigen Vermögen entspricht, heraus entwickelte, erkennen wir, dass es auch uns möglich ist, uns dieser Art von Persönlichkeit anzunähern. Durch diese Kontemplation entsteht ein Streben nach der eigenen Weiterentwicklung. Wenn wir die Notwendigkeit und die Potentiale regelmäßiger Schulung erkennen und uns kontinuierlich diesen spirituellen Übungen aussetzen, wird Freude daran entstehen. Wir versuchen auch jetzt schon eine vergleichbare Freude an dieser Meditation hervorzurufen und spüren dadurch eine gewisse Leichtigkeit von Körper und Geist, die das Resultat freudiger Meditation ist.

Am Ende der Meditation verbleiben wir eine Zeitlang konzentriert in diesem Zustand von Freude und Beweglichkeit, die aus dem Vertrauen in den Buddha entstanden ist. Wenn die Inspiration langsam ein wenig nachlässt, lösen wir die Vorstellung des Buddha im Raum vor uns auf, so wie ein Regenbogen sich im Himmel auflöst. Wir wissen, dass wir die Erscheinung des Buddha jederzeit wieder hervorbringen können, wenn wir uns weiter in der Meditation des Vertrauens schulen möchten. Selbstverständlich können wir auch in Bezug auf andere Personen, etwa den Dalai Lama, in eine ähnliche Meditation eintreten.

Erfüllt von dieser Inspiration begehen wir uns dann wieder in den Alltag. Wir sind uns bewusst, dass alle Menschen die Buddhanatur in sich tragen und begegnen ihnen mit Wertschätzung und voller Vertrauen in ihre guten Eigenschaften.