

Das Ziel eines Meditations Retreats

Meditation ist dazu da, unsere inneren Qualitäten und guten Anlagen zu erkennen, sie zu entwickeln und zu vermehren. Diese Qualitäten helfen uns, glücklich und friedvoll zu leben. Wir können andere anleiten, es ebenso zu tun. Dafür benötigen wir ein sachgerechtes, gutes Training. Meditation geschieht nicht automatisch. Die eigene Anstrengung gehört mit zum Training.

Es ist ein Training in drei Schritten. 1. Wissen, 2. Einüben, 3. im eigenen Leben anwenden. Die Satipathana Sutta (ein buddhistischer Lehr-Text) ist auf diese Weise strukturiert. Als „Handbuch“ für Meditation wird sie von vielen für die eigene Praxis verwendet.

Der erste Schritt ist: **wissen** - "pajanathi" auf Pali (der alten Sprache des Buddhas). Was ist zu tun? Was gilt es zu vermeiden?

Was ist Meditation? **Warum** meditiere ich? **Wie** meditiere ich? Das lernen wir als erstes in einem Meditationsseminar oder Retreat. Es ist wirklich wichtig. Egal, ob aus einem Buch oder von einem Lehrer vermittelt, ohne Grundlagen und ein gutes Hintergrundwissen kann richtiges Meditieren nicht gelingen. Meditation im umfassenden Sinne kann nicht erfahren werden; höchstens ein kleiner Ausschnitt, bei dem man dann hängen bleibt. Es ist unmöglich, jenen einzigartigen Gewinn daraus zu ziehen, der in der buddhistischen Meditation enthalten ist. Eine echte Transformation findet nicht statt.

Meditationszentren sind wichtige Orte

Egal ob wir in der Stadt oder auf dem Land leben, die Umgebung und Szenerie eines Meditationszentrum unterscheidet sich von unserem normalen alltäglichen Umfeld. Der Hauptunterschied: es liegt abseits und getrennt vom gesellschaftlichen Leben. Fern von Trubel, Hektik, Lärm und Geschäftigkeit der Gesellschaft. Retreat Zentren liegen oft im Wald, auf einem Berg, manchmal in Felsen. Auf jeden Fall in schöner Natur.

Vergleicht man es jedoch mit dem "normalen" geschäftigen Leben, hat ein Meditationszentrum etwas synthetisches. Ein "künstlicher" Platz inmitten einer natürlichen Umgebung.

Die Frage stellt sich: Warum und wozu brauchen wir solche Plätze? Meditationszentren sind wichtig für die Anfangsphase.

Die Satipathana Sutta erwähnt drei Lernschritte. Zuerst lernen wir, was wir tun sollen. Wir hören es in einem Vortrag, von einem Meditationslehrer oder von einem spirituellen Freund. Diese Kenntnisse allein reichen noch nicht aus um zu meditieren. Es braucht es Anleitung und Training. Innerhalb eines Meditationszentrums geht es vor allem um den zweiten Schritt, das Training; (in Pali und in der Satipathana Sutta „sikkhati“ genannt). Zuerst lernen wir, was wir tun sollen, dann trainieren wir WIE wir es tun sollen. In allen Meditationszentren gibt es Tagespläne. Sie beschreiben das richtige Verhalten, regeln die Aufsteh - Essens - und Ruhezeiten. Es gibt Zeiten für Einzel und Gruppenmeditationen und Interviews mit dem Lehrer. Es ist von großer Wichtigkeit, sich an solche Regeln zu halten. Sie gehören mit zum Training in jedem Meditationszentrum.

Alles Üben hilft uns dabei, eine **neue** Art des Lebens zu entwickeln, verschieden von unseren Alltagsgewohnheiten. Es ist wie mit dem Schwimmenlernen in einem Becken. Das Schwimmbecken ist künstlich angelegt, das Wasser darin auch. Es dient dem Training, das ist alles. Ganz ähnlich trainieren wir in einem Meditationszentrum unsere inneren Qualitäten und Fähigkeiten zu entwickeln.

Befolgen wir diese "künstliche" Tagesordnung eine geraume Zeit, trainieren wir nicht nur Disziplin. Wir lernen achtsam zu werden und im Hier und Jetzt zu leben. Alle unsere Aktivitäten sind uns

deutlicher bewusst. Wir lernen, auf das Wohlergehen der anderen zu achten. Wir üben uns darin, eigene Wünsche und Abneigungen beiseite zu legen und konzentrieren uns mehr auf die Bedeutung unserer Handlungen. Dies alles kann in einem Meditationszentrum intensiv trainiert werden.

Danach kommt der dritte Schritt: „viharati“ in Pali und beschrieben in der Satipathana Sutta.

1. Lerne Meditation von einem Lehrer. 2. Trainiere, übe sie in einem Meditationszentrum. 3. Richte dein Leben danach aus. „Viharati“ bedeutet, das Gelernte zu leben, sein Leben danach zu orientieren. Nach dem Verlassen des Meditationszentrums ist die Arbeit nicht beendet. Die wirkliche Meditation findet in unserem betriebsamen, rastlosen, gestresstem Leben außerhalb des Meditationszentrums statt. Das ist der dritte Schritt. Für alle die Erleuchtung anstreben: sie kann nur im dritten Schritt des Trainings geschehen, nicht im ersten und zweiten.

Leben im Hier und Jetzt

Wir leben alle in der Gegenwart. Keiner lebt in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Nur sind wir uns dessen oft nicht bewusst. Wir leben in einer psychologischen Welt der Erinnerungen oder der zukünftigen Erwartungen. Sogar mitten in der Gegenwart bauen wir an dieser imaginären Welt und leben darin.

Aber alles kann nur in der Gegenwart erlebt und getan werden. Unmöglich etwas physisch in der Vergangenheit oder Zukunft zu tun. Wir verschwenden die kostbaren gegenwärtigen Augenblicke, um Seite für Seite in unserer Vergangenheit zu blättern und dort zu verweilen. Ebenso verschwenden wir die Gegenwart und leben in zukünftigen Traumwelten. Keiner kann so meditieren. Meditation geschieht einzig und allein in der Gegenwart. Meditation geht nur im Hier und Jetzt. Die Gegenwart ist der Ort an dem man sein muss.

Das Verweilen im gegenwärtigen Augenblick ist aber nicht der Endpunkt, das Ziel der Meditation. Es ist der Startpunkt. Der Beginn. Und - es ist der allerwichtigste Faktor der Meditation.

Noch bevor wir uns mit einem Meditationsobjekt befassen, ist es wichtig herauszufinden, wo sich der Geist gerade befindet. Ist er gegenwärtig? Oder ist er mit der Vergangenheit oder Zukunft befasst? Welche Meditationsmethode wir auch wählen, anfangs wandert der Geist. Er reist in die Vergangenheit oder in die Zukunft.

Als allerersten Schritt gilt es, diesen umherziehenden Geist klar und deutlich zu erkennen.

„Beobachtung des Geistes“ heißt diese Art der Meditation. Ob Samatha (Konzentrations-Meditation) oder Vipassana (Einsicht-Meditation), immer betrachten wir als erstes den Zustand unseres Geistes. Das ist der notwendige erste Schritt. Ohne zu wissen, wohin der Geist gerade wandert, ist es unmöglich, ihn zu uns in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen.

Präsent sein, den Geist zu beobachten, wie er rastlos, laut und schwätzend umherschweift, alles gehört zusammen.

Eine Erinnerung steigt auf, schon fängt der Geist an darüber zu reden. Das nennen wir denken.

Das innerliche Geschwätz startet. Wir diskutieren und argumentieren. Ganze Konferenzen finden in unserem Kopf statt. Und das alles, während wir kochen und essen; während wir duschen oder Autofahren. Es stoppt nicht einmal während unseres Schlafes. Immer befinden wir uns inmitten des geistigen Geredes oder lassen uns hineinziehen.

Wir sind innerlich nie richtig entspannt. Wir entspannen den Körper, doch der Geist kommt nie zur Ruhe. Er ist erschöpft und müde. Dazu kommt, dass du wegen des inneren Geredes nicht mitbekommst, was gerade in der Gegenwart geschieht.

Der allererste Schritt ist es, diesen schwätzenden Geist zu erkennen und ihn loszulassen. Dabei ist das Meditationsobjekt nicht wichtig. Es ist ein allgemeiner Grundsatz und gilt für alle Meditationsobjekte. Wie immer du meditierst, als erstes musst du diesen inneren Dialog erkennen und ihn loslassen. Sobald das innere Gerede beginnt, erkenne es und lass es einfach los. Auf diese Weise wird der Geist ganz von alleine zu dir zurückkehren. Willst du es erzwingen, wird es eine schwierige Aufgabe.

Es ist wahr - Meditation ist eine geistige Übung und verschafft uns angenehme, schöne Erfahrungen. Um sie erfahren, müssen wir zuerst mit dem lauten und geschwätzigen; mit dem stürmischen, launischen und rebellischen Geist arbeiten. Diese Periode ist schwierig. In den ersten ein, zwei Tagen sind Ruhe und Konzentration selten. Dein Geist macht dich müde. Er schweift ab, du holst ihn zurück. Er beginnt zu schwätzen, du versuchst ihn still zu bekommen. Die ersten zwei, drei Tage zeigen nicht die angenehme Seite der Meditation. Dann, nach den ersten anstrengenden Tagen bemerkst du, wie der Geist langsam ruhiger wird. (Vorausgesetzt, dass du weiter übst und nichts außergewöhnliches dich beschäftigt). Mit einem Bild gesprochen: Du musst ein bisschen flussaufwärts, gegen die Strömung schwimmen; mitten durch wandernden, rastlosen, lauten Geist.

Meditation im täglichen Leben

Das Nilambe Meditationszentrum ist bekannt als ein Zentrum für interessierte Laien. Obwohl Mönche und Nonnen dort ebenfalls zu finden sind, ist es vorwiegend ein Platz für Laien. Die Teilnehmer kommen aus allen Bereichen: es sind Berufstätige, Studierende, Mütter und Väter. Sie haben ihre zahlreichen beruflichen, sozialen und gesellschaftlichen Verpflichtungen. Keine „Heiligen“, die sich ausschließlich dem spirituellen Leben widmen.

Meditation kann auf zwei verschiedenen Wegen gelehrt und gelebt werden. Der eine Weg führt zu einem gänzlich kontemplativen Leben. Man verlässt alle weltlichen Verantwortungen und widmet sich ganz der Meditation. Dies gilt als direkter Weg um schnelle Resultate zu erhalten. Für Mönche und Nonnen hat der Buddha diesen Weg beschrieben. Manche Laien entscheiden sich ebenfalls dafür.

Tiefen Frieden, anhaltende Freude und Achtsamkeit können alle erreichen. Laien ebenso wie Mönche. Wir müssen dafür keine sozialen Verpflichtungen über Bord werfen, unsere Familie verlassen oder ein Studium aufgeben. Meditation hilft uns, mit Achtsamkeit und Freude all unseren Verpflichtungen nachzukommen. Sie hilft uns, die verworrenen Fäden unseres komplizierten Lebens zu glätten und zu entknoten.

Wir lernen, durchdachter und konsequenter zu leben; Überflüssiges loszuwerden und unsere Arbeitsbelastung zu verringern. Solch ein Training erhalten wir in einem Meditationszentrum. Beide Wege der Meditation stehen uns offen. Es hängt vom persönlichen Ziel des Einzelnen ab. Die meisten an, Meditation Interessierten, sind Laien mit einem normalen Alltagsleben. Sie erwerben nun die ersten Grundlagen. Eine, zwei oder gar vier Wochen Aufenthalt in einem Meditationszentrum sind gut, aber die Zeit ist nicht so entscheidend.

Wir lernen im gegenwärtigen Moment zu leben und achtsam die täglichen Pflichten zu verrichten. Wir üben uns darin, den ewig schwätzenden Geist anzuhalten und nicht mehr der Sklave der eigenen Vorlieben und Abneigungen zu sein. Wir erkennen deutlich, was gerade vor sich geht. Und wir wählen die beste Verhaltensweise für die momentane Situation. Das ICH ist nicht mehr so wichtig. Wir öffnen uns für die inneren Beweggründe und für alle Erfordernisse des Augenblicks.

All dies MUSS in unserem Alltag weiterhin geübt werden. Die alltägliche Routine und Rastlosigkeit holt uns ein. Ohne Training verschwindet die innere Ruhe, die gewonnene Freude bis hin zum Nullpunkt. Dann kommt schnell das Gefühl: "Es ist Zeit für ein weiteres Retreat." Das ergibt keinen Sinn.

Richte dein ganzes Leben danach aus. Sonst ist es, als würdest du Wäsche waschen und sie direkt danach in den Schmutz zurück werfen.