



Meditation - wo der Geist sich selbst erkennt



Natürlich laufen auch Buddhisten nicht ständig lächelnd durch die Welt. Durch die Meditation trainieren sie aber ihre Fähigkeit, Situationen und Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind - jenseits der immer gleichen eigenen Projektionen. Das hilft, sich auch in schwierigen Situationen nicht von Gefühlen wie Neid, Hass oder Gier überwältigen zu lassen.

Die Grundlage der Erklärungen Buddhas ist das Wissen darüber, was letztendlich wirklich und was bedingt ist. Das ermöglicht jedem das Erleben dauerhaften Glücks. Letztendlich wirklich ist einzig und allein der eigene Geist: Alles, was erlebt wird, geschieht in ihm - und hat darüber hinaus keine letztendliche Wirklichkeit. Seine Natur ist an sich freudvoll, furchtlos und voller Mitgefühl, gleichzeitig bewusst und unbegrenzt. Diesen Zustand in vollem Umfang zu erleben, heißt Erleuchtung - das Ziel des Buddhismus, welches durch eine geeignete Sichtweise, Lebensführung und durch Meditation erreicht wird.

Meditation lässt buddhistisches Wissen „vom Kopf ins Herz rutschen“ und zur persönlichen Erfahrung werden. Man wird schrittweise fähig, sich der zeitlosen Natur des eigenen Geistes

bewusst zu werden und gelangt so allmählich zur Erleuchtung. Dies geschieht im Diamantweg durch das Beruhigen des Geistes über den Atem und die Konzentration auf weibliche und männliche Buddha-Formen, welche die erleuchteten Qualitäten des Geistes erwecken.

Am häufigsten wird in den Diamantweg-Zentren die Karmapa-Meditation geübt, die vom 16. Karmapa als ideales Mittel für den westlichen Alltag gegeben wurde. An dieser etwa halbstündigen Praxis kann jeder ohne besondere Vorbereitung teilnehmen. Wer darüber hinaus den klassischen, stufenweisen Weg zur Erleuchtung gehen will, beginnt nach einer kurzen Vorbereitung mit den „Grundübungen“ (tibetisch: Nöndro), einer Reihe von vier Meditationen, die über mehrere Monate oder auch Jahre geübt werden.

Die Meditationen werden in den KKÖ-Zentren erklärt, angeleitet und gemeinsam praktiziert. Wer möchte, meditiert darüber hinaus auch zuhause. Zudem ist es in mehreren auf dem Land gelegenen Retreatstellen möglich, sich einige Tage zur Vertiefung der Meditation zurückzuziehen.