

Deutsche Buddhistische Union (DBU) – Studienprogramm
Die Vielfalt buddhistischen Wissens

Vertiefungsmodul

Thema: Meditation – Ruhe und Klarheit

Schwerpunkte

Überblick

Die beiden Hauptaspekte der buddhistischen Meditation und ihre wechselseitige Bezogenheit
Ruhemeditation und Einsichtsmeditation (*samatha/shamatha* und *vipassana/vipashyana*)
Glieder des Achtfachen Pfades: Rechtes Muehen, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung
Meditation als Instrument der Befreiung

Einsichtsmeditation (vipassana/vipashyana)

Entwicklung geistiger Klarheit, Präsenz, Wachheit, Achtsamkeit, Gewahrsein, Selbstbeobachtung
Achtsamkeit als Mittel, Klarblick als Ziel: Die Dinge sehen, wie sie tatsächlich sind

- *Vipassana* als unterscheidendes, durchdringendes oder befreiendes Sehen
- Systematische Beobachtung der realen Prozesse von Körper und Geist
- Betrachtung der Wirklichkeit ohne Konzepte, Vorstellungen, Assoziationen, Bewertungen, Reaktionen, Eingreifen
- Die drei Daseinsmerkmale: Unbeständigkeit, Unvollkommenheit, Ich-/Substanzlosigkeit

Angrenzende Sammlung oder Augenblickliche Konzentration als Voraussetzung

Die vier Hauptansätze des Vipassana

Zwei „technische“ Methoden aus Burma

- „Körperhineinkommen“ oder „Body Sweeping“ (U Ba Khin, S. N. Goenka, Mother Sayama)
- „Benennen/Etikettieren“ oder „Labelling“ (Mahasi Sayadaw)

Herausragende Rolle von Psychologie und Erkenntnistheorie des Abhidhamma

Zwei „natürliche“ Ansätze aus Thailand

- „Weg der Ordensgemeinschaft“ (Ajahn Chah)
Herausragende Rolle der Ordensdisziplin/Vinaya
- „Natur-Methode“ oder die „Leerheit aller Dinge“ (Ajahn Buddhadasa)
Herausragende Rolle der Reden/Sutten des historischen Buddha Sakyamuni

Ruhemeditation (samatha/shamatha)

Entwicklung von Stille, innerer Harmonie, Ausgeglichenheit, Konzentration, Versenkung

Entfaltung des Herzensfriedens, von innerem Reichtums, von Glück jenseits der Sinneskontakte

Unterschiedliche Entwicklungsstufen und Grade

- Vorbereitende, angrenzende, volle Sammlung
- Relativität: stilles Verweilen, Transzendierung der Dualität/der sinnlichen Wahrnehmung

Die wichtigsten Formen der (fortgeschrittenen) Sammlung

- Die meditativen Versenkungsstufen (*jhana/dhyana*)
- Die formlosen Bereiche (*arupa*)
- Die Strahlungen (*brahmavihara*)

Die wichtigsten Meditationsmethoden

- Atembetrachtung
- Mettaübungen
- Die 40 klassischen Meditationsobjekte

Sonstiges

Richtiges Verständnis und ethische Fundierung als Voraussetzungen von Meditation

Zusammenhang von „Konzentration“ und „Einsicht“

Meditation und Kontemplation

Der Kontext der Übungen (äußere Bedingungen, Gesundheit/psychische Stabilität, Kurse/Retreats)

Die Körperhaltungen

Die Rolle der LehrerInnen

Quellen/Sutren (Satipatthana-Sutta, Anapanasati-Sutta u. a.)

Meditation in den unterschiedlichen buddhistischen Schulen

Meditation zwischen Mode und Kommerz

Prüfungsrelevante Aspekte

Der/die zu Prüfende soll

- Wesen und Sinn der Meditation als Teil des buddhistischen Übungsweges erklären können
- Ruhe- und Einsichtsmeditation unterscheiden und deren Bezogenheit aufzeigen können
- Die wichtigsten Ansätze/Methoden und VertreterInnen kennen

Praxisempfehlung

Atembetrachtung

Körperbetrachtung

Mettameditation

Visualisation

Didaktisch-methodische Hinweise

Reflexion der Rolle von Achtsamkeit und Stille im persönlichen Umfeld/Alltag

Medieneinsatz

CDs mit geleiteten Meditationen

Glocken, Requisiten, „technische“ Hilfsmittel

Kritische Recherche auf den einschlägigen Websites

Auszüge aus den zentralen Sutren

Bezug zu anderen Weltanschauungen/Religionen

Vergleich mit der christlichen Kontemplation

Die Spiritualität christlicher Mystiker/*unio mystica*

Vipassana und westliche Wissenschaft (z.B. Medizin), soziales Engagement (z.B. Gefängnisarbeit)

Stand

20.01.2006