

RelBib

Bibliography of the Study of Religion

<https://relbib.de>

Dear reader,

This is a self-archived version of the following article:

Author: Schmiedel, Michael

Title: "Meditation – Über das Innen nach Aussen"

Published in: Faszination Weltgeschichte: Wie wir wurden, was wir sind
Gütersloh: Lexikoninstitut Bertelsmann

Year: 2004

Pages: 122 - 123

ISBN: 3-577-16101-9

The article is used with permission of [inmediaONE GmbH](#).

Thank you for supporting Green Open Access.

Your RelBib team

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK

MEDITATION – ÜBER DAS INNEN NACH AUSSEN

Der Ausdruck »Meditation« bezeichnet recht unterschiedliche geistige Übungen in allen Kulturen und Religionen, die eine starke Konzentration erfordern und den Übenden in einen Bewusstseinszustand versetzen sollen, der sich vom gewöhnlichen Alltagsbewusstsein unterscheidet.

In der Religion dient Meditation dem Gläubigen dazu, einen Kontakt mit der heiligen Wirklichkeit herzustellen und einen spirituellen Zustand des Bewusstseins zu erreichen, der eine Vertiefung der religiösen Erfahrungen und Einsichten bietet. Dabei konzentriert sich der Meditierende in der Regel mit aller Hingabe auf ein Objekt, zum Beispiel auf ein Bild, einen Text, ein Wort, einen Ton oder auch auf den eigenen Körper und Geist. Das Objekt kann dabei physisch zugegen sein oder aber man stellt es sich geistig vor.

MEDITATION IN DEN ABRAHAMITISCHEN RELIGIONEN

Besonders bei den abrahamitischen Religionen (Judentum, Christentum, Islam, Baha'i) hat Meditation eine in diesem Sinne sekundäre Funktion, zumal aktiven Bemühungen der Menschen, Gott zu begegnen oder gar die Einheit mit ihm zu erleben, häufig mit Misstrauen begegnet wird. So stehen hier Übungen im Vordergrund, die als geoffenbart geltende Glaubenswahrheiten vertiefen sollen, wie zum Beispiel Meditationen über Textstellen der Bibel oder des Koran. Eine Ausnahme bilden die mystischen Richtungen, in welchen zum Beispiel Übungen der meditativen Wiederholung des Gottesnamens praktiziert werden.

MEDITATION IN HINDUISMUS UND BUDDHISMUS

Einen viel zentraleren Stellenwert nimmt Meditation im Hinduismus und im Buddhismus ein. Beiden Religionen liegt die Lehre zugrunde, dass die sichtbare Welt nicht die Realität besitzt, die wir ihr normalerweise zusprechen. Die wahre Realität befindet sich hinter einem täuschenden Schleier, den man mittels Meditation durchblicken kann. Zu diesem Zweck wurde eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen entwickelt.

Im Hinduismus wurden verschiedene Meditationstechniken entwickelt: Die indische Gouache aus dem 18. Jahrhundert zeigt einen Yogi bei der Meditation.

Im hinduistischen Yoga spielen zum einen körperbezogene Meditationen, wie bestimmte Körperhaltungen und Atemübungen, die die Herrschaft des Geistes über den Körper trainieren sollen, eine besondere Rolle. Andererseits verwendet man sehr häufig auch Visualisierungen, also bildliche Vorstellungen des »inneren Auges«. Objekte der Visualisierungen sind Symbole des erwünschten Geisteszustandes, der sich zum Beispiel im eigenen Lehrer, dem Guru, oder einer Gottheit zeigt. Durch die Identifikation mit dem Objekt des visualisierten Bildes will man die darin zum Ausdruck kommenden Qualitäten auf sich selbst übertragen.

Visualisierungen werden auch im sogenannten Diamantfahrzeug-Buddhismus (Vajrayana) geübt, mit dem Ziel, so die Qualitäten eines Bodhisattva oder gar eines Buddha zu verwirklichen. Eine typisch buddhistische und weit verbreitete Gruppe von Meditationen lässt sich im Deutschen am besten als Geistberuhigungs-, Achtsamkeits- und Klarblicksmeditation bezeichnen. Siddharta Gautama soll durch eine solche Meditation aus dem traumähnlichen gewöhnlichen Geisteszustand erwacht und so zum Erwachten, zum Buddha geworden sein. Das Besondere dieser Methoden liegt darin, dass der Meditierende hellwach die Vorgänge des eigenen Körpers und

Im Zen-Buddhismus Japans spielt Meditation – auch unter Einbeziehung körperlicher Züchtigung – eine zentrale Rolle: meditierende japanische Zen-Mönche in einem Kloster.

Christentum oder gar als bloße Gesundheits- und Entspannungsübungen.

MEDITATION, ETHIK UND PHYSIOLOGIE

Meditationen werden bisweilen als egoistischer Rückzug aus der Welt missverstanden. Die im Buddhismus weit verbreitete »Meditation des liebevollen Mitgefühls«, in welcher sich der Übende sich selbst, einen geliebten, einen neutralen und einen gehassten Menschen vorstellt und allen gleichermaßen Glück wünscht und so seine Einstellung den Mitmenschen gegenüber beeinflusst, zeigt deutlich, dass das nicht so sein muss.

Physiologische und psychologische Untersuchungen beweisen einen messbaren Einfluss von Meditationen auf Hirnströme, Muskelspannungen, Hautwiderstände und anderes. Der Einfluss kann so weit gehen, dass ein fortgeschrittener Praktizierender einer Visualisierungsmeditation selbst starke körperliche Störreize nicht wahrnimmt. Die Achtsamkeitsmeditationen sollen hingegen bewirken, dass man möglichst viel wahrnimmt, es aber als unwichtig bewertet und »loslässt«.

Meditation im Londoner Buddhapadipa-Tempel, dem ältesten buddhistischen Tempel im Vereinigten Königreich

Geistes wahrzunehmen versucht, um so ihre wahre Natur zu erkennen, nämlich ihre Vergänglichkeit, Substanzlosigkeit und somit ihre Leidhaftigkeit.

In der Interpretation dieser Lehre unterscheiden sich die buddhistischen Schulen. Die Lehrunterschiede haben auch Einfluss auf die genauen Meditationsanweisungen, ob man zum Beispiel mit geschlossenen oder offenen Augen meditiert und ob man den Körper systematisch nach Empfindungen absucht oder sie passiv über sich ergehen lässt. Im Westen weit verbreitet sind aus dieser Gruppe das Vipassana (»Klarblick«, was eigentlich nicht die Übung, sondern ihr Ziel bezeichnet) und das Zen (»Meditation«). Beide werden hier meist losgelöst von ihrem jeweiligen religiösen Kontext gelehrt, etwa eingebettet in ein mystisches

Meditierende tibetische »Gelbmützen«, Mönche der Geluppa-Schule, die im Buddhismus Tibets und der Mongolei vorherrscht

- **Völker, Staaten und Kulturen:** Das indische Altertum
- **Kriege und Konflikte:** Entstehung des Maurya-Reiches
- **Kriege und Konflikte:** Einigung Indiens unter den Guptas
- **Menschen und Ideen:** Buddha
- **Handel und Wirtschaft:** Wirtschaftliche Blüte während der Gupta-Zeit