



Transkript zum Erklärfilm „Meditation“

Experte:	Tenzin Peljor, buddhistischer Mönch
Datum der Aufnahme:	Sommer 2021
Dauer der Aufnahme:	07:03 min
Dreh und Schnitt:	Silke Bloem, Christina Doba, Carolin Feldmeier u. Kim-Alina Grieger

Off-Kommentar: Heute erklären wir euch etwas zur Meditation im Buddhismus. Die Meditation im Buddhismus wird als Weg zum Erwachen¹ angesehen. Sie soll einem helfen, sich von störenden Gefühlen zu befreien. Das können zum Beispiel Hass oder Neid sein. Positive Gefühle sollen wiederum gesteigert werden. Zum Beispiel Mitgefühl, Freundlichkeit, Gelassenheit² oder Mitfreude. Aber auch Erkenntnisse sollen durch die Meditation gewonnen werden. Wie zum Beispiel über den Tod und die Begrenztheit unseres Lebens oder die vier edlen Wahrheiten³.

Tenzin Peljor: Das Bewusstsein⁴ selbst hat unendliche Weiten. Und weil es unendliche Weiten hat, gibt es unendlich viele Formen der Meditation. Und wenn man diese vielen Formen probieren will, kann man sagen, es gibt drei Gruppen: Formen der Meditation, die Konzentration [und Achtsamkeit]⁵ fördern; Formen der Meditation, die die Herzentwicklung (Liebe, Dankbarkeit, Freundlichkeit) fördern und Formen der Meditation, die Einsicht⁶ fördern (zum Beispiel, dass Hass nicht gut für mich ist). [Zur Einsicht gehören auch das Erkennen der drei Daseinsmerkmale⁷: Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit und Nicht-Ich] Und das Training ist bei der Meditation so ähnlich, wie wenn man ins Sportstudio geht und Muskeltraining macht: Man trainiert geistige Muskeln und versucht, diese Qualitäten⁸ stärker werden zu lassen. Da muss man dann eben auch wissen, was man trainieren möchte: die Konzentration, das gute Herz oder die Einsicht. Und jetzt versucht man sich in der Meditation, also im „Training“, zu üben. In allen vier Körperpositionen: im Sitzen, im Stehen, im Gehen und im Liegen. Das heißt, eigentlich rund um die Uhr nutze ich mein Geistestraining, um die Muskeln der Konzentration, des guten Herzens und der Einsicht zu stärken. Das heißt zum Beispiel, wenn man in der U-Bahn unterwegs ist, gibt es ja manche Leute, die machen Klimmzüge⁹, weil sie ihren Körper stärken wollen. Wenn wir unterwegs sind, versuchen wir Freundlichkeit zu stärken. Das heißt zum Beispiel, wenn ich meine Schwester oder meinen Bruder sehe, versuche ich mich daran zu erinnern, freundlich zu sein, zu fragen wie es ihr oder ihm geht und ob ich vielleicht was abgeben kann, von dem was ich habe – was Süßes. Und so trainiere ich den Muskel der Großzügigkeit, der Freundlichkeit und der Liebe - rund um die Uhr.



Off-Kommentar: Bestimmte Dinge können beim Meditieren helfen. Dies ist ein Meditationskissen. Das Meditationskissen hilft Buddhistinnen und Buddhisten dabei, ihren Rücken während des Meditierens zu entlasten. So kann die Atmung freier fließen. Die Muskeln und Gelenke bleiben auch bei langer Meditation entspannt und locker. Es gibt verschiedene Formen und Füllungen für die Kissen.

Tenzin Peljor: Also, wenn man meditieren will ist das wichtigste, dass man aufrecht und entspannt sitzt und dass der Kopf nicht zu weit nach hinten überstreckt ist, dann wird man nämlich aufgeregter und nicht zu weit nach vorne, weil man dann müde wird. Die aufrechte, entspannte Sitzhaltung ist das wichtigste und die Hände kann man auf die Knie legen oder in den Schoß.

Off-Kommentar: Manche Meditierende nutzen auch eine Kette. Die Mantrakette ist eine Gebetskette. Viele Buddhistinnen und Buddhisten benutzen sie beim Meditieren. Sie hilft ihnen, sich zu konzentrieren. Sie besteht aus 108 kleineren und größeren Perlen. Die Perlen bestehen aus natürlichen Materialien, wie Holz oder Edelsteinen.

Tenzin Peljor: Mit so einer Mantrakette, die gibt es nicht in allen Formen des Buddhismus, kann man sich mit einer Buddhafigur¹⁰ verbinden die eine bestimmte Qualität symbolisiert wie zum Beispiel das große Mitgefühl und dann rezitiert¹¹ man ein bestimmtes Mantra¹². Beim Buddha des Mitgefühls ist es zum Beispiel „Om mani padme hum“. Und dann spreche ich das leise vor mich hin: „Om-Mani-Päme-Hung, Om-Mani-Päme-Hung ...“, um in mir diese Qualität des großen Mitgefühls zu wecken und mich mit diesem Buddha zu verbinden.

Off-Kommentar: Räucherstäbchen werden als Duft dem Buddha dargebracht¹³. So übt man sich in Großzügigkeit und im Loslassen.

Tenzin Peljor: Räucherstäbchen benutzt man, um dem Buddha Räucherduft darzubringen und das ist eine Übung in Großzügigkeit und darin den Geiz loszulassen. Aber gleichzeitig auch um loszulassen sich selbst für zu wichtig zu halten und egoistisch zu sein und dafür erstmal an jemand anderes zu denken. Im Alltag würde das bedeuten: Wenn nur noch ein bisschen Nutella im Nutellaglas ist nicht zu denken „Das muss ich haben“, sondern zu überlegen „Wem kann ich das geben?“ Großzügigkeit, Geiz loslassen und mich nicht für so wichtig nehmen, jemand anderes Mal wichtig zu nehmen, für jemand anderes zu sorgen.

Off-Kommentar: Klangschalen bestehen meist aus Messing¹⁴. Sie werden oft zu Beginn und zum Ende einer Meditation angeschlagen. Der Ton, der mit der Zeit abnimmt, hilft dabei sich besser zu konzentrieren. Auch durch ihre sanften Schwingungen kann eine tiefe Entspannung eintreten.

Tenzin Peljor: Meditation mache ich täglich, weil ich täglich mein Bewusstsein trainieren will, diese Qualitäten in mir entstehen zu lassen und auch meine Fehler hinter mir zu lassen – wie



Ärger, Gier und so weiter. Aber Meditation heißt auch mich selbst besser wahrzunehmen. Ich muss erstmal mitkriegen, dass Gier in mir ist, dass Ärger in mir ist und Schadenfreude und mich darin erinnern, dass das nicht so gut ist und dass ich dem etwas entgegensetze. Oder ich merke zum Beispiel, dass ich aufgeregt und unruhig bin und dann wende ich die Atemmeditation an, um ruhiger und friedlicher zu werden.

Off-Kommentar: Kommt dir die Situation bekannt vor?

Silke: „Bist du immer noch am Lernen?“

Kim-Alina: „Ich habe so viel gelernt und ich glaub ich schaffe es nicht.“

Tenzin Peljor: Wenn du dich aufgeregt fühlst, kannst du Folgendes machen: Leg mal die Hand auf den Bauch, du kannst auch beide Hände nehmen und versuch mal, während du atmest wahrzunehmen, dass sich der Bauch hebt und senkt. Spürst du das? Und jetzt versuche mal nur drei Atemzüge¹⁵ ganz bewusst wahrzunehmen. Heben und senken. Und fühlst du dich ruhiger? Was passiert, wenn die Emotion stark ist und daraus die Aufregung, kann das Gehirn nicht richtig arbeiten. Und durch das bewusste Atmen gibst du ein Signal an das Gehirn: „Alles in Ordnung, keine Gefahr“ Und dann kommt der Verstand zurück und du beruhigst dich. Und dass kannst du anwenden, wenn du aufgeregt bist vor einer Klassenarbeit und dich vor lauter Aufregung nicht erinnern kannst

Off-Kommentar: Na, willst du es auch mal ausprobieren?

Die O-Töne des Experten wurden aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Orthografie überarbeitet und weichen leicht vom eigentlichen Wortlaut des Erklärfilms ab.