AB 3B

DIE FÜNFTE BEFREIENDE HANDLUNG

MEDITATION

Alle Menschen wünschen sich Glück und wollen Leid vermeiden. Obgleich dies eine allgemeingültige Tatsache ist, würde ein außenstehender Beobachter aufgrund unseres Verhaltens manchmal das Gegenteil annehmen müssen. Weder Schule noch Eltern können ihren Kindern vollständiges und dauerhaftes Glück beibringen, weil sie es selbst nicht in sich tragen.

Jede starke Glückserfahrung, ganz gleich welches die Umstände waren, lässt sich auf den gleichen Geisteszustand zurückführen: Man verweilt im Hier und Jetzt; Vergangenheit, Zukunft und andere Orte spielen in genau diesem Moment keinerlei Rolle, man lässt sie vorbeiziehen.

Buddhistische Meditation ist eine Methode, diesen Zustand dauerhaft zu machen, jenseits der sich ständig ändernden Gefühle, Gedanken und Geschehnisse. Die innere Freiheit, zu agieren und nicht nur zu reagieren, wächst. So entsteht Raum im eigenen Geist. Je häufiger man sich in Meditation übt, desto fähiger wird man im Alltagsleben, das zu vermeiden, was zu Leid führt und stattdessen das zu tun, was anderen und einem selbst nützt.

AUFGABEN

Ein Experiment: Setze dich gerade hin, entspanne dich und konzentriere dich auf deinen Atem, wie er an der Nasenspitze kommt und geht. Du bist mit deiner gesamten Aufmerksamkeit bei dem Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht. Zähle dabei bei jedem Ein- und Ausatmen: 1, 2, 3, … bis du 21 erreicht hast.

Bei buddhistischer Meditation geht es nicht darum, keine Gedanken zu haben oder bessere Gedanken zu erreichen. Wenn Gedanken aufkommen, dann erkennt man sie und lässt sie weiterziehen. Wenn man durch Gedanken abgelenkt wird, kehrt man, ohne sich zu ärgern, wieder zum Atem zurück.

- Gelang es dir, beim Luftstrom und Zählen zu bleiben?
- Was hast du gedacht? An etwas Zukünftiges, an etwas Vergangenes, an diesen Moment?
- Glaubst du, dass du im Alltag auch so viele Gedanken hast, sie nur nicht bemerkst? Könnte ein Zusammenhang zwischen deinen Gedanken und Handlungen bestehen?
- Jetzt versuche, dich zu konzentrieren und eine Zeit lang nicht an ein Nilpferd zu denken.
- Ist das gelungen?
- Wenn nicht, was bedeutet das für den Alltag?
- Gibt es Situationen, in denen du dir wünschst, mehr Abstand zu den Gefühlen zu haben?
- Wenn ja, welche?
- Notiere kurz deine Beobachtungen.