AB 3

DER WEG EINES BODHISATTVAS – DIE SECHS BEFREIENDEN HANDLUNGEN – MEDITATION

MEDITATION

Alle Menschen wünschen 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.

Jede starke Glückserfahrung, ganz gleich welches die Umstände waren, findet im Inneren statt. Man ist unabgelenkt im Hier und Jetzt, trauert nicht der Vergangenheit nach, hofft nicht auf die Zukunft und wünscht sich an keinen anderen Ort.

Buddhistische Meditation ist eine Methode, genau diesen Zustand dauerhaft zu machen, jenseits der sich ständig ändernden Gefühle, Gedanken und Geschehnisse ganz entspannt im Hier und Jetzt zu verweilen. So entsteht mehr Raum und Freude im Geist. Man wird frei und kann sinnvoll und bewusst handeln. Je häufiger man sich in Meditation übt, desto stabiler wird der Geist und man wird fähig, das zu vermeiden, was zu Leid führt und stattdessen das zu tun, was anderen und einem selbst nützt.

DIE EINE-MINUTE-MEDITATION

Anleitung: Bei dieser Meditation erhalten Sie die Aufgabe, eine Minute lang Ihre Atemzüge zu zählen. Ein- und Ausatmung werden dabei als ein Atemzug gezählt. Bei dieser Übung geht es nicht um die Anzahl der Atemzüge, sondern um Einsgerichtetheit und Beruhigung des Geistes. Die Aufmerksamkeit wird behutsam auf den Atem gelenkt.

Wir sitzen aufrecht und entspannt, schließen die Augen und spüren, wie der formlose Luftstrom an der Nasenspitze kommt und geht.

(Pause)

Dabei zählen wir unsere Atemzüge und lassen Gedanken und Geräusche vorbeiziehen, ohne sie zu beurteilen.

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

AUFGABEN

- Gelang es Ihnen, beim Luftstrom und dem Zählen zu bleiben?
- Was haben Sie gedacht? An etwas Zukünftiges, an etwas Vergangenes, an andere Orte, an diesen Moment?
- Glauben Sie, dass Sie im Alltag auch so viele Gedanken haben, sie nur nicht bemerken? Könnte ein Zusammenhang zwischen Ihren Gedanken und Handlungen bestehen?

Jetzt versuchen Sie, an nichts zu denken, sondern nur im Gewahrsein zu ruhen.

- Ist das gelungen?
- Wenn nicht, was bedeutet das für den Alltag?
- Gibt es Situationen, in denen Sie sich wünschen, mehr Abstand zu Gedanken und Gefühlen zu haben?
- Wenn ja, welche und wie könnten Sie dies erreichen?

Fazit:
Nur mit genügend Raum im Geist hat man genügend Abstand und Klarheit. Dafür braucht man Geistestraining (Meditation) und Bewusstheit im Leben. Glück ist eine Entscheidung: durch richtige Sichtweise, die erkennt, wie alles miteinander verbunden ist (Weisheit), werden die positiven Handlungen wirklich befreiend. Gleichzeitig wird man immer wirkungsvoller im mitfühlenden Handeln, weil man sieht, was wirklich nützt.