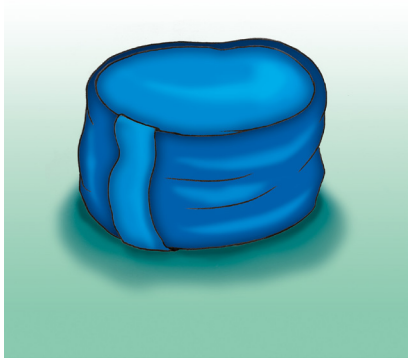
MATERIAL 1

FRAGEN ZUR MEDITATION



1. Was stellst du dir unter Meditation vor?
2. Warum meditieren manche Menschen?
3. Hast du schon einmal meditiert?
4. Kennst du jemanden, der meditiert?
5. Gibt es unterschiedliche Meditationen und unterschiedliche Ziele?

ZUBEHÖR ZU EINER BUDDHISTISCHEN MEDITATION



Das Sitzkissen
Ein Sitzkissen in der richtigen Größe hilft dabei, eine angenehme Sitzposition zu finden, besonders, wenn man in der halben oder ganzen Lotusposition sitzt.



Die Meditationskette (Mala)
Für die Meditationskette verwenden viele Buddhisten das Sanskritwort „Mala“. Es gibt sie in einer langen und einer kurzen Version, die in der Regel aus 108 bzw. 27 Perlen besteht. Bei vielen Diamantweg-Meditationen wird eine Meditationskette verwendet, um Mantras zu zählen. Sie hilft außerdem dabei, die Meditation zu einer ganzheitlichen Erfahrung zu machen: Der Geist vergegenwärtigt sich einen Buddha-Aspekt, die Rede wiederholt ein Mantra und der Körper bewegt die Perlen der Meditationskette.



Buddha-Aspekt
Ein Bild oder eine Statue eines Erleuchteten kann als Hilfsmittel für die Meditation verwendet werden.