9 BUDDHISTISCHE MEDITATION

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

- Stundenverlauf
- Didaktische Hinweise
- Material 1
- Material 2
- Arbeitsblatt 1
- Lösungsblatt zu AB 1
- Arbeitsblatt 2
- Lösungsblatt zu AB 2
- Material 3

SEKUNDARSTUFE II

- Stundenverlauf
- Didaktische Hinweise
- Material 1
- Material 2 A
- Material 2 B
- Material 2 C
- Arbeitsblatt 1 A
- Arbeitsblatt 1 B
- Arbeitsblatt 1 C
- Lösungsblatt zu AB 1 A, B, C
- Material 3
- Arbeitsblatt 2
- Lösungsblatt zu AB 2

BUDDHISTISCHE MEDITATION

Meditation bedeutet im Buddhismus ein müheloses Verweilen in dem, was ist. Dies geht weit über ein reines Kontemplieren hinaus, wie es in anderen Traditionen oft gelehrt wird. Es handelt sich hier um Methoden zur Erkenntnis der Natur des Geistes. Es ist der Weg zu bleibendem Glück. Aber im Buddhismus steht Meditation niemals als Methode für sich allein. Jeder Praktizierende sollte erklärt bekommen und genau wissen, worum es in der einzelnen Meditation geht und weshalb sie entsprechend aufgebaut ist. Zusätzlich bedeutet es, dass Meditation den Alltag des Praktizierenden sinnvoll beeinflussen sollte und somit auch allen anderen zugutekommt.

Meditationen sind sehr verschieden. Ihr Inhalt und ihr Ablauf hängen zunächst ganz von dem direkten Ziel ab, das durch sie erreicht werden soll (z.B. Geistesruhe, Einsicht, Mitgefühl, Weisheit, sinnvolle Tatkraft). Das langfristige Ziel buddhistischer Meditation ist die volle Entfaltung aller innewohnenden Fähigkeiten.

Buddhistische Meditationen sind praktische Übungen, die sowohl Geistesruhe als auch unmittelbares Erkennen des Geistes hervorbringen. Unser Geist ist die Grundlage aller Erfahrungen und dennoch kennen wir ihn nicht wirklich, vergleichbar mit einem Auge, das die äußere Welt sieht, aber sich selbst erst beim Blick in den Spiegel sehen kann. Aus dem Zustand der Ruhe in der Meditation wird es möglich, auf den eigenen Geist zu schauen. Man sieht wie Gedanken und Gefühle in der Offenheit des Geistes entstehen, wie sie dort spielen und wieder vergehen – vergleichbar mit den Wellen im Meer. Während sich Störungen und grundlegende Verwirrungen auflösen, werden befreiende Einsichten im Geist erfahren. Auf dieser Ebene der direkten Einsicht zeigt der Geist sein zeitloses Wesen frei von allen dualistischen Vorstellungen.

Kurze Momente dieser Erfahrung kennen viele Menschen. Die Augenblicke im Leben, in denen Freude von innen heraus erlebt wird und alles Sinn macht, nur weil es geschieht, frei von Erwartungen und Befürchtungen, sind solche Momente der unmittelbaren Einsicht.

Dieser Zustand von Freiheit und Freude wird durch buddhistische Meditation mehr und mehr zur stabilen Erfahrung.

Das Ziel im Buddhismus ist zunächst einmal Befreiung von allem, was zu Leid führt, wie Ängste, störende Gefühlsausbrüche, Unwissenheit usw.. Um dieses zu erreichen, lehrte Buddha als erstes Meditationen, die den Geist beruhigen (tib.: Shine, sanskr.: Shamatha). Durch Konzentration auf die Bewegung des Atems, auf äußere Objekte wie Bilder oder Buddhastatuen oder auf vorgestellte Objekte wie Buddhaformen aus Licht und Energie, entsteht mehr Raum im Geist und die Bewusstheit von eigenen Gedanken und Gefühlen nimmt zu. Die Konzentration auf ein Meditationsobjekt ist ein Hilfsmittel, um den Geist vom gewöhnlichen Umherwandern abzubringen. Sobald eine Ablenkung bemerkt wird, richtet sich die Konzentration wieder auf das Meditationsobjekt, jedoch ohne über seine Besonderheiten nachzudenken. Man bleibt ganz natürlich im Hier und Jetzt. Es geht nicht um das Abschaffen der Gedanken, sondern darum, ihnen keine unnötige Kraft zu geben, damit sich nicht weitere endlos an die ersten hängen. Diese Methode der Geistesruhe und Konzentration ist die Grundlage für alle anderen buddhistischen Meditationen.

Im Weg der Älteren (Theravada) wird das Hauptgewicht auf einen ruhigen und stabilen Geist gelegt, sowie auf die Einsicht in die Selbstlosigkeit der Person. Diese wachsenden Fähigkeiten werden im Alltag durch Achtsamkeitsübungen unterstützt.

Im Großen Weg (Mahayana) richtet sich der Praktizierende auf die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit aus. Das heißt, man überwindet selbstbezogene Einstellungen, um überpersönliche Weisheit zu entwickeln. Außerhalb der Meditation verknüpft man diese Erfahrungen mit einem nutzbringenden Verhalten für andere.

Im Diamantweg (Vajrayana) zielt der Meditierende, beide vorherigen Mittel einschließend, auf die Entwicklung erleuchteter Eigenschaften wie Freude, Furchtlosigkeit, Liebe, Weisheit und Tatkraft, die jedem bereits innewohnen. Der Meditierende identifiziert sich mit den jeweiligen Qualitäten eines Buddha-Aspektes oder erleuchteten Lehrers; er verwendet zudem ein Mantra, das – von Buddha selbst gegeben und in den buddhistischen Tantras niedergeschrieben – erleuchtete Eigenschaften auf Schwingungsebene ausdrückt. Am Ende der

Meditation verweilt er schließlich im Einssein mit der Erleuchtung. Diesen Zustand der Reinheit und Vollkommenheit hält man außerhalb der Meditation möglichst ununterbrochen. Hierzu braucht man die Anleitung eines qualifizierten Lehrers.

Sowohl im Großen Weg als auch im Diamantweg werden alle positiven Eindrücke, die aufgebaut wurden, am Ende der Meditation mit allen Wesen geteilt.

Schrittweise löst sich zunächst die Illusion auf, dass es ein solides „Ich“, welches sich ständig verteidigen muss, tatsächlich gibt. Dadurch entsteht Freiheit im Geist. Anschließend erfährt man zunehmend, dass alle Erscheinungen das freie Spiel des Raumes sind. Dieser Erkenntnisprozess, im Austausch mit einem verwirklichten Lehrer und/oder in Meditation, wird Einsicht (tib.: Lhaktong, sanskr.: Vipassana) genannt. Tiefe Einsicht in die Natur des Geistes und der Erscheinungen bewirkt die volle Entfaltung des innewohnenden Potenzials.

Seit Buddhas Zeit wurden diese Meditationen über zweieinhalb Jahrtausende in ungebrochener Überlieferung weitergegeben und angewendet. Ihre Wirkung ist unumstritten, was inzwischen auch wissenschaftlich belegt wurde.

Buddhistische Meditation muss nicht kompliziert sein oder in langen Zurückziehungen stattfinden. Schon kurze Phasen am Tag bringen bald kraftvolle Ergebnisse.

LEHRER-INFO

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können:

- ihr bisheriges Wissen über Meditation einbringen und Wissen über buddhistische Meditation erwerben.
- erörtern, inwiefern buddhistische Meditation einen praktischen Nutzen im Alltag hat.
- die praktische Erfahrung einer einfachen buddhistischen Meditation machen.

ANWENDUNG	Meditation auf den Atem	**Material 3** Freiwilliges Angebot für eine Meditation
TRANSFER	Der Nutzen von buddhistischer Meditation im Alltag	**AB 2** **LB zu AB 2** SuS erörtern Alltagssituationen und stellen Ergebnisse vor
ERARBEITUNG	Was ist buddhistische Meditation? Erarbeitet Wirkung, Sitzhaltung, Wege, Ziele.	**Material 2** **AB 1** und **LB zu AB 1** SuS arbeiten nach DAB-Methode
EINSTIEG	Was wisst ihr über Meditation?	**Material 1** SuS sammeln Vorwissen im UG

GRUNDLAGE

Die SuS begegnen dem Begriff Meditation sowohl in den Medien als auch in ihrem Umfeld und haben unterschiedliche Assoziationen dazu. Meditation wird mit einem zufriedenen und ausgeglichenen Leben in Verbindung gebracht, ohne dass diesem Thema ein fundiertes Wissen zugrunde liegt. Meditationen werden in vielen spirituellen Kreisen angeboten.

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können …

1. ihr bisheriges Wissen über Meditation einbringen und Wissen über buddhistische Meditation erwerben.
2. erörtern, inwiefern buddhistische Meditation einen praktischen Nutzen im Alltag hat.
3. die praktische Erfahrung einer einfachen buddhistischen Meditation machen.

EINSTIEG

Material 1 gibt den SuS in zwei Schritten Anlass ihr Basiswissen über Meditation einzubringen. Die bildliche Darstellung und die einfachen Fragen in der oberen Bildhälfte werden über ein geeignetes Medium projiziert und führen zum Aufgreifen des Themas im Unterrichtsgespräch. Die Bilder vom Zubehör (untere Bildhälfte) können optional gezeigt werden, um zur buddhistischen Meditation überzuleiten.

INFO

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

Die **Meditationskette** (sanskr.: Mala) gibt es in einer langen und einer kurzen Version, die in der Regel aus 108 bzw. 27 Perlen besteht. Sie wird verwendet, um Mantras zu zählen. Sie hilft außerdem dabei, die Meditation zu einer ganzheitlichen Erfahrung zu machen: Der Geist vergegenwärtigt einen Buddha-Aspekt, die Rede wiederholt ein Mantra und der Körper bewegt die Perlen der Meditationskette.

Ein Bild oder eine Statue von einem erleuchteten **Buddha-Aspekt** kann als Hilfsmittel für die Meditation verwendet werden, um den Geist darauf auszurichten.

ERARBEITUNG

Im Folgenden wird buddhistisches Wissen zum Thema Meditation anhand eines Informationstextes **(Material 2)** mit zugehörigem **AB 1** erarbeitet. Der Text stellt grundsätzliche Ziele und Wege (Methoden) im Buddhismus vor und bezieht auch die Wirkungen von Meditation und die Sitzhaltung mit ein.

Hinweis: Es bietet sich an, die Sprechblasen auf **AB 1** vergrößert auszudrucken, um genügend Platz für die **DAB-Methode** (Denken-Austauschen-Besprechen) zu haben.

DAB-Methode:

1. Die SuS erarbeiten sich ein Verständnis durch **Material 2** zunächst in Einzelarbeit: Sie lesen den Text und notieren erste Stichpunkte zu den einzelnen Aufgaben in die Sprechblasen auf **AB 1**.
2. Anschließend tauschen sich jeweils zwei Sitznachbarn über ihre Ergebnisse aus, korrigieren sich gegenseitig und ergänzen Stichpunkte auf **AB 1**.
3. In einer 4-er Gruppe schließt sich eine zweite Austauschrunde an: je zwei Paare gleichen ihre Ergebnisse ab und ergänzen ihre Antworten auf ihrem **AB 1**.
4. Jede Schülergruppe erhält für die nachfolgende Präsentation vom Lehrer nochmals **AB 1** zum Eintragen der Antworten. Anschließend werden die Antworten im Plenum vorgetragen. Antworten hierzu liefert **LB zu AB 1**, das als Sicherung auch für die SuS ausgedruckt werden kann.

TRANSFER

AB 2 knüpft an die bereits erarbeiteten positiven Wirkungen der Meditation an. Die SuS finden in Gruppenarbeit konkrete Alltagssituationen und reflektieren mögliche praktische Auswirkungen von Meditation. Sie werden aufgefordert rückzuschließen, inwieweit sich schwierige Situationen verändern, wenn man regelmäßig meditiert und anders reagiert. Hierbei sollen auch die Auswirkungen auf das Umfeld einbezogen werden. Im Unterrichtsgespräch werden die Ergebnisse eingebracht.

INFO

Unabhängig von einem bestimmten geistigen Weg, haben Meditationsübungen positive Wirkungen, die sich im täglichen Leben zeigen. Das Erleben des Alltags verändert sich, wenn man regelmäßig meditiert. Mögliche Rückwirkungen zeigen sich vor allem in zunehmender Entspanntheit, die sich im Zuwachs von Freude und Mitgefühl auch im Umfeld zeigt.

- Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert; man kann sich ausdauernd mit einer Sache auseinandersetzen, ohne abgelenkt zu werden.
- Man bekommt Abstand zu Stimmungsschwankungen und störenden Gefühlen. Man wird zwar zornig, eifersüchtig etc., kann das Gefühl aber betrachten, ohne sofort mit Worten und Taten zu reagieren.

- Man kann sich in sehr kurzer Zeit entspannen, baut Stress ab und ist danach wieder fit für neue Tätigkeiten.
- Meditation kann sich bei zahlreichen Störungen wie Nervosität, Schlafstörungen, Ängsten etc. positiv auswirken.
- Bewusstheit und Achtsamkeit entwickeln sich, man wird sich der eigenen Gefühle, Gedanken und Reaktionsmuster immer bewusster und kann deswegen angemessener mit ihnen umgehen. Gleichzeitig wird man achtsamer für das, was um einen herum vorgeht. Dies kann besonders im zwischenmenschlichen Umgang sehr nützlich sein.

ANWENDUNG

Material 3 bietet eine einfache Meditation, die vom Lehrer vorgelesen wird. Die SuS folgen einfach dem, was der Lehrer vorliest. Sie sitzen aufrecht mit möglichst geradem Rücken. Zwischen den Absätzen empfiehlt es sich, kleine Pausen zu machen, damit der Text von den SuS besser verinnerlicht werden kann. Es geht einfach um die Erfahrung.

Meditation kann selbst in lauten Klassen auf große Zustimmung stoßen. Deswegen sollte die Einladung zur Meditation an alle SuS gehen. Wenn jemand nicht teilnehmen möchte, kann man ihn darum bitten, sich einfach still zu verhalten. Dennoch kann es sein, dass einzelne SuS anfangs in Gelächter ausbrechen, weil ihnen die Situation fremd ist. Sie werden in ruhiger Art und Weise darum gebeten, still zu sein und sich auf die neue Erfahrung einzulassen.

Vielleicht besteht abschließend Bedarf über die gemachte Erfahrung zu reden, dies sollte aber nicht ausufern, es geht einfach um die Erfahrung. Jegliche Erfahrung ist individuell. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die SuS (wie alle anderen auch) im Geist zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her schwanken bzw. an einen anderen Ort denken. Die Kunst ist, im Hier und Jetzt zu verweilen. Wichtig ist, eine Meditation nicht zu bewerten und gleichzeitig jeden Gedanken vorbeiziehen zu lassen, anstatt einen weiteren Gedanken an den ersten zu hängen.

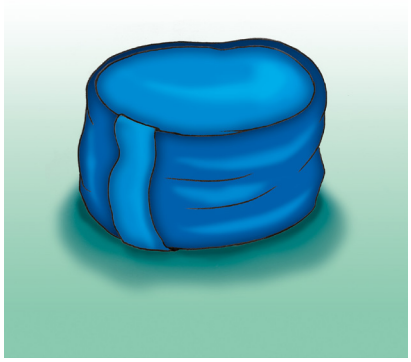
MATERIAL 1

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.

MATERIAL 2

BUDDHISTISCHE MEDITATION

Neben vielen anderen Lehren, die der Buddha gab, lehrte er auch über Meditation: Jegliche buddhistische Meditation bedeutet grundlegend, den Geist in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen, so dass man mühelos in dem verweilen kann, was ist. Glückliche Momente im eigenen Leben geschehen meistens auf der Grundlage eines nicht abgelenkten Geistes, der im Hier und Jetzt ruht.

Im Buddhismus wird meditiert, damit der Geist zunächst zur Ruhe kommt und sich dann im nächsten Schritt selbst erkennen kann. Meditation muss nicht kompliziert sein, und man muss weder sein gewohntes Leben zurücklassen noch sich in eine Höhle setzen, um zu meditieren. Schon wenige Minuten Meditation am Tag können kraftvolle Ergebnisse bringen.

Grundsätzlich werden im Buddhismus zwei Arten von Meditation unterschieden: die „Meditation der Geistesruhe“ und die „Einsichtsmeditation“, wobei ein ruhiger Geist die Voraussetzung für Einsicht ist.

MEDITATION DER GEISTESRUHE

Um sich ständig ändernde Gedanken und Gefühle zur Ruhe zu bringen, verwendet man die „Meditation der Geistesruhe“. Die vielen Formen dieser Meditation haben alle eines gemeinsam: Man konzentriert den Geist dabei auf eine Stelle. Das kann ein Gegenstand wie eine Buddhastatue oder eine Kerze sein. Das können aber auch der eigene Atem oder eine Form, die man vergegenwärtigt, sein. Ist der Geist abgelenkt, lässt man ihn immer wieder zu diesem Meditationsobjekt zurückkehren.

So wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und man kann sich ausdauernder mit einer Sache auseinandersetzen, ohne abgelenkt zu werden. Man wird sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster immer bewusster, entwickelt mehr Abstand zu Stimmungsschwankungen und störenden Gefühlen und kann deswegen angemessener mit ihnen umgehen. Gleichzeitig wird man achtsamer für das, was um einen herum passiert. Man wird im Alltag klarer und bewusster.

Beherrscht man diese Meditation, führt das langfristig zur Befreiung von allem, was einen stört: Ängste, störende Gefühlsausbrüche und Verwirrung werden immer weniger und verschwinden schließlich. Dies ist das Ziel der „Meditation der Geistesruhe“ und wird „Befreiung“ genannt.

EINSICHTSMEDITATION

Ist der Geist zur Ruhe gekommen, dann hat er die Möglichkeit, sich mehr und mehr selbst zu erkennen. Der praktizierende Buddhist nimmt bewusster wahr, wie Gedanken und Gefühle in der Offenheit des Geistes entstehen, wie sie dort spielen und sich auch wieder auflösen, so wie Wellen im Meer. Der Geist erkennt mehr und mehr sein zeitloses Wesen und alle innewohnenden Fähigkeiten kommen zum Vorschein. Man erlebt in jeder Situation Furchtlosigkeit, grenzenlose Freude, die von nichts abhängig ist, und Mitgefühl und kann deshalb für andere nützlich sein. Dieser Zustand wird „Erleuchtung“ genannt und ist das Ziel der „Einsichtsmeditation“.

SITZHALTUNG

Die Sitzhaltung, die man zur Meditation wählt, erlaubt es einem, möglichst lange ruhig, stabil und bequem zu sitzen. Die traditionelle Sitzhaltung ist der volle Lotussitz. Viele bevorzugen den halben Lotussitz, bei dem das rechte Bein vor oder auf dem linken Bein liegt. Man kann aber auch auf einem Stuhl sitzend meditieren. Wichtig ist, dass der Rücken gerade, aber nicht steif ist. Dies fördert die Konzentration. Die Augen können geschlossen oder offen sein. Die Hände liegen ineinander.

AB 1

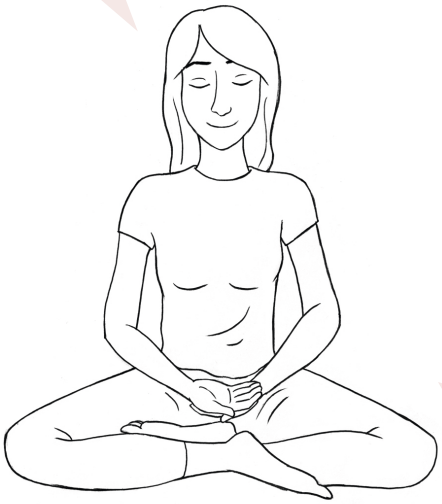
BUDDHISTISCHE MEDITATION

AUFGABEN

1. Lies den Text in **Material 2** und notiere Stichpunkte in den Sprechblasen.
2. Tausche dich mit deinem Nachbarn aus und ergänze weitere Stichpunkte.
3. Vergleicht eure Ergebnisse mit einer Nachbargruppe.
4. Einigt euch in der Gruppe, welche Stichpunkte ihr für eure Präsentation aufschreibt.
5. Stellt eure Ergebnisse im Plenum vor.

Was versteht man unter buddhistischer Meditation?

Welche positiven Wirkungen hat Meditation?



Wie ist die Sitzhaltung?

Welche Arten von buddhistischer Meditation gibt es?
Welche Ziele haben sie?

ARTEN VON MEDITATION	ZIEL DER JEWEILIGEN MEDITATION

LÖSUNG AB 1

BUDDHISTISCHE MEDITATION

AUFGABEN

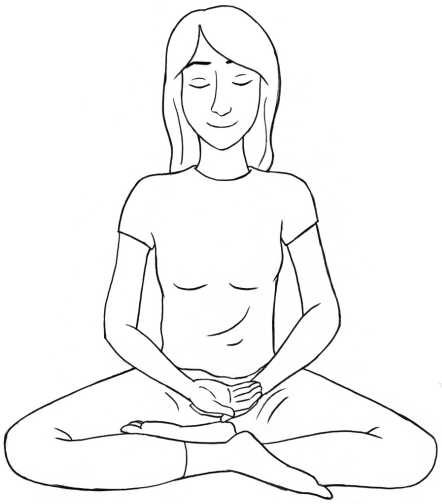
1. Lies den Text in **Material 2** und notiere Stichpunkte in den Sprechblasen.
2. Tausche dich mit deinem Nachbarn aus und ergänze weitere Stichpunkte.
3. Vergleicht eure Ergebnisse mit einer Nachbargruppe.
4. Einigt euch in der Gruppe, welche Stichpunkte ihr für eure Präsentation aufschreibt.
5. Stellt eure Ergebnisse im Plenum vor.

Was versteht man unter buddhistischer Meditation?

Meditation ist die Übung, den Geist in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen, so dass man mühelos in dem verweilen kann, was ist. Meditation ist die Übung, den Geist im Hier und Jetzt ruhen zu lassen.

Welche positiven Wirkungen hat Meditation?

- die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und man kommt zur Ruhe
- man bekommt Abstand zu schwierigen bzw. störenden Gefühlszuständen (wie z.B. Wut/Ärger)
- man ist achtsamer und bewusster
- man ist klarer im Geist
- man erlebt mehr Freude und Mitgefühl



Wie ist die Sitzhaltung?

Voller oder halber Lotussitz (rechtes Bein auf oder vor dem linken Bein) oder auch auf einem Stuhl sitzend. Wichtig ist vor allem, dass der Rücken gerade ist, aber nicht steif. Die Hände liegen ineinander.

Welche Arten von buddhistischer Meditation gibt es? Welche Ziele haben sie?

ARTEN VON MEDITATION	ZIEL DER JEWEILIGEN MEDITATION
1. Meditation der Geistesruhe: Man konzentriert den Geist auf eine Stelle: auf einen Gegenstand (wie z.B. eine Kerze) oder auf den Atem oder auf eine Buddha-form, die man vergegenwärtigt.	Befreiung von allem, was einen stört: Ängste, störende Gefühlsausbrüche und Verwirrung verschwinden.
2. Einsichtsmeditation: Man sieht, wie Gedanken und Gefühle in der Offenheit des Geistes entstehen, wie sie dort spielen und sich auch wieder auflösen, so wie Wellen im Meer.	Volle Erleuchtung: Der Geist erkennt sich selbst und alle Fähigkeiten des Geistes kommen zum Vorschein. Man erlebt in jeder Situation Furchtlosigkeit, Freude, die von nichts abhängig ist, und Mitgefühl.

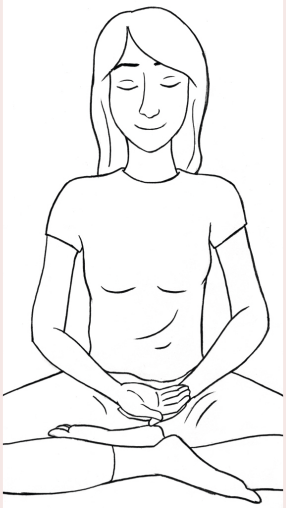
AB 2

PRAKTISCHER NUTZEN VON BUDDHISTISCHER MEDITATION IM ALLTAG

Eine Wirkung der Meditationspraxis ist, dass der Praktizierende sich in schwierigen Lebenssituationen nicht mehr so leicht von störenden Gefühlen (z.B. Wut, Angst etc.) mitreißen lässt.

AUFGABEN

1. In welcher schwierigen Alltagssituation könnten die genannten Wirkungen von buddhistischer Meditation praktischen Nutzen haben?
2. Verändert sich der Alltag, wenn man regelmäßig meditiert? Überlegt mögliche Rückwirkungen der Meditation auf den Alltag. Bedenkt dabei auch die Auswirkungen auf das Umfeld.

Schwierige Alltagssituation		Meditation bewirkt
•		•
•		•
•		•
•		•
•		•

Positive Auswirkungen auf das Umfeld:

LÖSUNG AB 2

PRAKTISCHER NUTZEN VON BUDDHISTISCHER MEDITATION IM ALLTAG

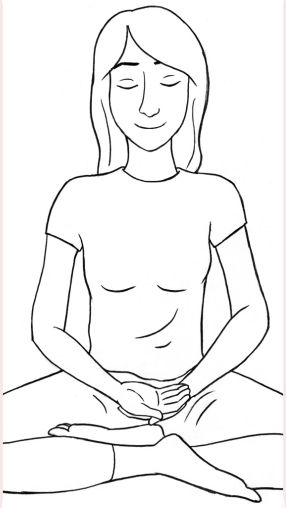
Eine Wirkung der Meditationspraxis ist, dass der Praktizierende sich in schwierigen Lebenssituationen nicht mehr so leicht von störenden Gefühlen (z.B. Wut, Angst etc.) mitreißen lässt.

AUFGABEN

1. In welcher schwierigen Alltagssituation könnten die genannten Wirkungen von buddhistischer Meditation praktischen Nutzen haben?
2. Verändert sich der Alltag, wenn man regelmäßig meditiert? Überlegt mögliche Rückwirkungen der Meditation auf den Alltag. Bedenkt dabei auch die Auswirkungen auf das Umfeld.

Schwierige Alltagssituation

- Lernen für eine Klassenarbeit
- Streit mit einem Freund/mit einer Freundin …
- anderen in einem Gespräch zuhören …
- Probleme bei einer Entscheidungsfindung …
- Niedergeschlagenheit, Depression, Gefühl der Sinnlosigkeit …



Meditation bewirkt

- die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und man kommt zur Ruhe
- man bekommt Abstand zu schwierigen bzw. störenden Gefühlszuständen (wie z.B. Wut/Ärger)
- man ist achtsamer und bewusster
- man ist klarer im Geist
- man erlebt mehr Freude und Mitgefühl

Positive Auswirkungen auf das Umfeld:

Solange man selbst verwirrt ist oder leidet, kann man wenig nützlich für andere sein.
Umso klarer und achtsamer man ist, desto mehr sieht man, was ansteht und kann helfen.
Die gute Laune färbt auch auf andere ab.

MATERIAL 3

MEDITATION AUF DEN ATEM

Wir sitzen so gerade wie möglich, ohne steif zu sein. Jetzt achten wir auf den Körper und versuchen, überall entspannt zu sein – Rücken, Bauch, Schulter, Hände und Arme, Nacken und Kopf. Auch das Gesicht ist entspannt, unsere Augen sind leicht geschlossen. Die Lippen liegen aufeinander.

Wir achten auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, und atmen ein paar Mal tief durch. Nun geht unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, entweder im Bereich der Nase oder dem Bauch. Dabei können wir mitzählen von 1 bis 21 und dann wieder von vorne, oder wir denken jedes Mal „ein“, „aus“. Unser Atem ist ganz natürlich und einfach so, wie er gerade ist. Atmen wir schnell, dann eben schnell, und atmen wir langsamer, so ist das vollkommen in Ordnung. Wir beobachten den Atem, so wie er ist, und zählen ihn mit. Kommt eine Ablenkung in den Geist oder schweift er ab, so nehmen wir dies ganz einfach zur Kenntnis und kehren zu unserem Atem zurück. Mit einer inneren Stimme können wir auch, wenn wir dies wollen, „Gedanke“ oder „abgeschweift“ sagen.

(nun den Atem beobachten)

Und unsere Gedanken kommen und gehen, spielen in Vergangenheit und Zukunft. Wir nehmen dies einfach zur Kenntnis, und unsere Aufmerksamkeit kehrt zum Atem zurück. Wir atmen ein und aus, unser Bauch füllt und leert sich mit Atemluft.

(weiter den Atem beobachten)

Unser Geist kennt das Abgelenktsein. Und wenn wir ihn dabei ertappen, so kehren wir einfach zu unserem Atem zurück: „einatmen“, „ausatmen“ …
(weiter den Atem beobachten)

Nun kehren wir langsam zurück, öffnen unsere Augen und nehmen die Welt um uns herum wieder wahr. Wir beenden unsere Meditation.

