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 II

ZIELE

Die SuS können:

- die Merkmale, Wirkungen und Ziele buddhistischer Meditationen nennen und voneinander abgrenzen.
- Wirkungen von buddhistischer Meditation in den Kontext wissenschaftlicher Untersuchungen einordnen.
- ihr Theoriewissen mit der praktischen Erfahrung einer buddhistischen Meditation in Verbindung bringen.
- reflektieren, ob und inwiefern buddhistische Meditationen einen praktischen Nutzen im Alltag haben können.

TRANSFER	Der Nutzen von buddhistischer Meditation im Alltag	**AB 2** **LB zu AB 2** SuS erörtern Alltagssituationen und stellen Ergebnisse vor
ANWENDUNG	Meditation auf den Buddha	**Material 3** Freiwilliges Angebot für eine Meditation
RECHERCHE SICHERUNG	Wirkung von Meditation in der Forschung	SuS recherchieren wissenschaftliche Quellen SuS fertigen Plakat, Flipchart
ERARBEITUNG	Was ist buddhistische Meditation? Differenzieren Sie nach Merkmalen, Wirkung, Sitzhaltung, Wegen und Zielen.	**Material 2 A, B,C** **AB 1 A, B, C** **LB zu AB 1 A, B, C** SuS bestimmen Fachtermini und geben sie zusammenhängend wieder
EINSTIEG	Was wissen Sie über Meditation?	**Material 1** SuS sammeln Vorwissen im UG

GRUNDLAGE

Die SuS begegnen dem Begriff Meditation sowohl in den Medien und ihrem Umfeld und haben unterschiedliche Assoziationen dazu. Auf vielfältige Art und Weise wird Meditation mit einem zufriedenen und ausgeglichenen Leben in Verbindung gebracht, ohne dass diesem Thema ein fundiertes Wissen zugrunde liegt.

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. die Merkmale, Wirkungen und Ziele buddhistischer Meditationen nennen und voneinander abgrenzen.
2. Wirkungen von buddhistischer Meditation in den Kontext wissenschaftlicher Untersuchungen einordnen.
3. ihr Theoriewissen mit der praktischen Erfahrung einer buddhistischen Meditation in Verbindung bringen.
4. reflektieren, ob und inwiefern buddhistische Meditationen einen praktischen Nutzen im Alltag haben können.

EINSTIEG

Der Lehrer projiziert mit einem geeigneten Medium **Material 1**, das die SuS motiviert ihr Vorwissen und Vermutungen zu Meditation zu äußern. Ein Zitat aus den Neurowissenschaften bietet einen weiteren Anreiz. Im Unterrichtsgespräch findet eine erste Annäherung an das Thema Meditation statt.

ERARBEITUNG

Im Folgenden wird das Wissen zu buddhistischer Meditation anhand **Material 2** von den SuS in Einzel- und Gruppenarbeit erarbeitet. Gemäß den drei buddhistischen Wegen Theravada, Mahayana und Vajrayana gibt es die Varianten **2 A, 2 B, 2 C**, wobei grundlegende Aussagen zur Meditation identisch sind, ein letzter Teil nach den drei Wegen differenziert. Auf den zugehörigen **Arbeitsblättern 1 A, 1 B, 1 C** werden die Ergebnisse eingetragen.

Die SuS teilen sich in mehrere Vierergruppen auf, die sich jeweils eins der drei Themen aussuchen. In jeder Gruppe bearbeiten die SuS zunächst in Einzelarbeit das entsprechende Material und zugehörige Arbeitsblatt, anschließend erfolgt ein Austausch in der Vierergruppe:

- **Material 2 A und AB 1 A:**
  Meditation im Theravada (Schule der Ältesten)
- **Material 2 B und AB 1 B:**
  Meditation im Großen Weg (Mahayana)
- **Material 2 C und AB 1 C:**
  Meditation im Diamantweg (Vajrayana)

Zusätzlich erhält jede Gruppe als Vorbereitung zur Präsentation eine weitere Kopie des jeweiligen AB, um die bereinigten Ergebnisse nach dem Austauschprozess in der Gruppe festzuhalten. Die Ergebnisse werden im Plenum mündlich vorgetragen.

Über **LB zu AB 1** (identisch für **A, B, C**), das als Kopie ausgegeben wird, werden die Inhalte verglichen und gesichert, so dass alle SuS nun den Überblick zu den drei Wegen haben.

RECHERCHE

Hinweis: Bei wenig Zeit bietet sich an, diesen Abschnitt zu überspringen und gleich eine einfache buddhistische Meditation auszuprobieren (siehe ANWENDUNG).

Die SuS recherchieren im Internet nach Ergebnissen von wissenschaftlichen Untersuchungen zu den Wirkungen von Meditation. Sie unterscheiden diese dabei nach physiologischen und psychologischen Wirkungen.

Hinweis: Im buddhistischen Kontext sind die Ziele von Meditation Befreiung und Erleuchtung, im wissenschaftlichen Kontext geht es meist um Stressbewältigung und Prozesse im Gehirn.

Je nach technischer Ausstattung der Schule und Größe des Kurses kann die Internetrecherche einzeln oder in Kleingruppen ausgeführt werden. Möglich ist auch ein Rechercheauftrag in Form einer Hausaufgabe.

Mögliche Quellen:

Englisch:

- *http://www.investigatinghealthyminds.org/*
- *http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2840837/*
- *http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/*
- *http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/350674/*

Deutsch:

- *https://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html*
- *https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation*
- *https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/die-neurowissenschaft-der-meditation*

SICHERUNG

Zwei große Plakate oder Flipchart-Papiere werden aufgehängt. Die Überschriften für die Plakate lauten: „physiologische Wirkungen“ (bezogen auf die Vorgänge im Körper) und „psychologische Wirkungen“. Die SuS schreiben ihre recherchierten Ergebnisse stichpunktartig auf die Plakate; dabei werden im Unterrichtsgespräch unter Einbeziehung der Erkenntnisse aus **AB 1 A, B, C** relevante Phänomene aufgezeigt und verdeutlicht.

Die nachfolgenden Ergebnisse über mögliche Wirkungen von buddhistischer Meditation stellen nur eine Auswahl dar.

PHYSIOLOGISCHE WIRKUNGEN	PSYCHOLOGISCHE WIRKUNGEN
• Sinkender Blutdruck, langsamere Atmung und Herztätigkeit, Tonus (Spannung) der Skelettmuskulatur nimmt ab. • Auffälligkeiten im EEG (Messen der Hirnwellen) und bei der MRT (bildgebendes Verfahren der Hirnstruktur) bei Meditierenden. • Gamma-(γ-)Wellen sind stärker und weitflächiger organisiert, bezeugen eine hohe geistige Aktivität, Konzentration und Aufmerksamkeit sind gesteigert, vermuteter Zusammenhang zum Bewusstsein des Menschen. • Die graue Substanz im Gehirn nimmt besonders im linken, vorderen Teil der Hirnrinde (orbitofrontaler Kortex) zu (situationsangemessene Handlungssteuerung und Regulation emotionaler Prozesse). • Allgemein verändert sich die Gehirnstruktur der Bereiche, die durch die Ausrichtung der Meditation (z.B. auf Selbstwahrnehmung, auf Mitgefühl/Liebe oder Aufmerksamkeit) trainiert werden. • Mehr Dichte der Hirnstruktur im Hippocampus: diese Regionen sind zuständig für das Lernen und für das Abspeichern von Erinnerungen, aber auch für die Entwicklung der Selbstwahrnehmung und des Mitgefühls. • Immunsystem: die Aktivität der Zellen nach Schwächung oder Krankheit normalisiert sich durch Meditation.	• Allgemeines Wohlbefinden, Entspannung, Stressabbau • Umgang mit chronischen Schmerzen und schweren Organerkrankungen: Schmerzen und Leiden werden als weniger intensiv und weniger unangenehm empfunden. • Kognitive Fähigkeiten (Aufmerksamkeit, Konzentration, klares Denken, Lernen) werden verbessert, Ängste und Unruhe werden geringer. • Steuerung emotionaler Prozesse (Bewusstheit und Achtsamkeit): die bewusste Wahrnehmung der körperlichen Bedürfnisse sowie der Gefühle, Gedanken, Impulse und Handlungen wird verbessert (dabei geht es nur um das Beobachten und anschließende Loslassen, das Unterbrechen von Gedankenketten). Zwischen einem Reiz und der Reaktion darauf entsteht eine kleine Lücke, man bekommt Abstand zu seinen Gefühlen und versteht, dass sie vergänglich sind: so muss nicht automatisch ein (schädigendes) Verhaltensmuster ablaufen, sondern die Reaktion auf einen Reiz kann mitgestaltet werden. • Man fühlt sich weniger als Opfer äußerer Umstande, eher als Gestalter seines Lebens. • Es wird nicht nur Stress abgebaut, sondern auch eine Widerstandsfähigkeit gegen Stress entwickelt (Stressresistenz). • Mitgefühl, Liebe und Wohlwollen, Gefühle von Dankbarkeit und Zufriedenheit werden gesteigert. • Ebenso nimmt das Einfühlungsvermögen in andere Lebewesen (Empathie) zu.

ANWENDUNG

Die SuS erhalten die Gelegenheit eine praktische Erfahrung mit einer buddhistischen Meditation zu machen. **Material 3** bietet eine einfache Meditation auf den Buddha. Bei der Durchführung von Meditationen mit Schülern sind das Einfühlungsvermögen des Lehrers und auch seine Einschätzung der Klasse gefragt. Grundsätzlich gilt, dass die Teilnahme an allen Meditationsübungen freiwillig ist. Möchten einzelne Schüler nicht teilnehmen, wird ihnen die Möglichkeit gegeben, einfach zuzuschauen – sofern dies die Schüler, die meditieren wollen, nicht stört – oder sich in einem anderen Raum anderweitig zu beschäftigen.

Die Schüler sitzen auf ihren Stühlen in Meditationshaltung. Wichtig ist dabei, dass der Rücken möglichst gerade ist. Der Lehrer liest den Meditationstext laut vor und die Schüler folgen einfach dem, was der Lehrer vorliest. Zwischen den Absätzen empfiehlt es sich, kleine Pausen zu machen, damit der Text von den SuS besser vergegenwärtigt werden kann.

INFO

Jegliche Erfahrung ist individuell. Die übliche Tendenz ist, dass die SuS 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 usw. Vielleicht besteht abschließend Bedarf über die gemachte Erfahrung zu reden, dies sollte aber nicht ausufern, es geht einfach um die Erfahrung.

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. **LB zu AB 2** bietet mögliche Antworten.

INFO

In Kurzform werden hier Resultate vorgestellt, falls die SuS die Recherche im Internet nicht vorgenommen haben.

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.

MATERIAL 1

MEDITATION? WOZU?



> Von der Dichte der grauen Substanz bis zu den Neurotransmittern:
> Meditation verändert das Gehirn. Emotionen, Aufmerksamkeit und Introspektion,
> selbst Mitgefühl können mit ihrer Hilfe trainiert werden, wie Weitsprung oder Radfahren.

Dr. Lenzen, Manuela: Die Neurowissenschaft der Meditation, Internetpublikation unter:
https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/die-neurowissenschaft-der-meditation

MATERIAL 2A

MEDITATION IM THERAVADA (SCHULE DER ÄLTESTEN)

Neben den anderen Lehren, die der Buddha gegeben hat, lehrte er auch viel über Meditation: Meditation bedeutet, 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.

Grundsätzlich wird im Buddhismus zwischen zwei Arten von Meditation unterschieden: der „Meditation der Geistesruhe“ und der „Einsichtsmeditation“. Die Meditation der Geistesruhe ist als grundlegendes Prinzip in allen buddhistischen Meditationen enthalten und ermöglicht tiefe Einsicht (Einsichtsmeditation).

Als Beispiel stelle man sich ein Glas mit lehmigem Wasser vor: Erst wenn man das Glas stehen lässt, kommen alle Lehmteile zur Ruhe und sinken schließlich zu Boden. Man lernt hier, den Geist achtsam zu beobachten und an einer Stelle zu halten (Meditation der Geistesruhe). Wenn alle Lehmteile zu Boden gesunken sind (der Geist zur Ruhe gekommen ist), erscheint das Wasser ungetrübt und klar und es sind keine Hindernisse mehr für tiefe Einsicht (Einsichtsmeditation) vorhanden. Das Ziel der Meditation der Geistesruhe ist langfristig die Befreiung von allem, was stört (die Lehmteile im Wasser): Ängste, Gefühlsausbrüche und Verwirrung nehmen immer mehr ab und verschwinden schließlich.

Durch die Anwendung der Einsichtsmeditation zeigt der Geist mehr und mehr sein zeitloses Wesen (man erkennt die Qualität des klaren Wassers), wofür kein intellektuelles Verständnis nötig ist. Alle Fähigkeiten des Geistes kommen zum Vorschein und man erlebt in jeder Situation unerschütterliche Furchtlosigkeit, grenzenlose Freude, die von nichts abhängig ist, und Mitgefühl für alle Wesen. Dieser Zustand wird „Erleuchtung“ genannt und ist das Ziel der Einsichtsmeditation.

Einsicht kann nur auf der Grundlage eines ruhigen Geistes geschehen. Meditation muss dabei 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. Durch Meditation wird – so berichten es buddhistische Lehrer und inzwischen auch wissenschaftliche Untersuchungen – die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und man kann sich ausdauernd mit einer Sache auseinandersetzen, ohne dabei abgelenkt zu werden. Gleichzeitig wird man auch achtsam für das, was um einen herum passiert. Man wird im Alltag bewusster und entspannter. Schließlich wird man sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster bewusst, bekommt mehr Abstand zu Stimmungsschwankungen und störenden Gefühlen und erlebt mehr Freiheit im Geist.

Die Sitzhaltung, die man zur Meditation wählt, erlaubt es einem, möglichst lange ruhig, stabil und bequem zu sitzen. Die traditionelle Sitzhaltung bei der Meditation 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 dabei gerade, aber nicht steif ist. Dies fördert die Konzentration. Die Augen sind entweder geschlossen oder leicht geöffnet.

MEDITATION IM THERAVADA (SCHULE DER ÄLTESTEN)

Buddha gab sehr viele unterschiedliche Lehren, weil die Menschen unterschiedlich sind. Daraus entstanden drei große buddhistische Schulen/Wege (Theravada, Großer Weg, Diamantweg), in denen unterschiedliche Meditationen verwendet werden.

Im Theravada findet man die Meditation der Geistesruhe als zentrales Mittel. Man konzentriert sich auf ein äußeres Objekt (z.B. eine Kerze), auf den eigenen Atem oder auf eine Buddhaform, die man vergegenwärtigt. Dies hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen. Sobald man eine Ablenkung bemerkt, kehrt man bewusst immer wieder zum Meditationsobjekt zurück. Dabei ist das Ziel die „Befreiung“. Ängste, störende Gefühle und Verwirrung werden immer weniger und verschwinden schließlich. Der Geist wird klar. Dazu gehört auch, dass auf das Üben von Achtsamkeit sehr viel Wert gelegt wird, damit man überhaupt bemerkt, wie man mit Körper und Rede handelt, und welche Gefühle, Gedanken und Gewohnheitsmuster im Geist vorhanden sind (aus denen heraus man ebenfalls handelt und urteilt).

Die am häufigsten verwendete Meditation ist die auf den Atem, wobei man sich auf die Ein- und Ausatemzüge konzentriert, Gedanken und Gefühle wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lässt, ohne an ihnen zu haften, und immer wieder zur Nasenspitze, wo der Atem kommt und geht, zurückkehrt.

Obwohl sich bereits beim ersten Praktizieren viele positive Gefühle einstellen können, bedarf es einer regelmäßigen Kontinuität. Für die Meditation zur Beruhigung des Geistes gilt dasselbe Prinzip wie für jede Übung: Man beginnt langsam und steigert die Intensität kontinuierlich. Ein guter Anfang sind fünf bis zehn Minuten stillen Sitzens oder eben, solange es sich gut anfühlt. Sobald der Geist über die gesamte Meditationsdauer nicht mehr abdriftet, kann man auf 15 – 30 Minuten steigern. Regelmäßige Kurzmeditationen sind in jedem Fall sinnvoller als seltene, stundenlange Meditationsmarathons.

MATERIAL 2B

MEDITATION IM GROSSEN WEG (MAHAYANA)

Neben den anderen Lehren, die der Buddha gegeben hat, lehrte er auch viel über Meditation: Meditation bedeutet, 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.

Grundsätzlich wird im Buddhismus zwischen zwei Arten von Meditation unterschieden: der „Meditation der Geistesruhe“ und der „Einsichtsmeditation“. Die Meditation der Geistesruhe ist als grundlegendes Prinzip in allen buddhistischen Meditationen enthalten und ermöglicht tiefe Einsicht (Einsichtsmeditation).

Als Beispiel stelle man sich ein Glas mit lehmigem Wasser vor: Erst wenn man das Glas stehen lässt, kommen alle Lehmteile zur Ruhe und sinken schließlich zu Boden. Man lernt hier, den Geist achtsam zu beobachten und an einer Stelle zu halten (Meditation der Geistesruhe). Wenn alle Lehmteile zu Boden gesunken sind (der Geist zur Ruhe gekommen ist), erscheint das Wasser ungetrübt und klar und es sind keine Hindernisse mehr für tiefe Einsicht (Einsichtsmeditation) vorhanden. Das Ziel der Meditation der Geistesruhe ist langfristig die Befreiung von allem, was stört (die Lehmteile im Wasser): Ängste, Gefühlsausbrüche und Verwirrung nehmen immer mehr ab und verschwinden schließlich.

Durch die Anwendung der Einsichtsmeditation zeigt der Geist mehr und mehr sein zeitloses Wesen (man erkennt die Qualität des klaren Wassers), wofür kein intellektuelles Verständnis nötig ist. Alle Fähigkeiten des Geistes kommen zum Vorschein und man erlebt in jeder Situation unerschütterliche Furchtlosigkeit, grenzenlose Freude, die von nichts abhängig ist, und Mitgefühl für alle Wesen. Dieser Zustand wird „Erleuchtung“ genannt und ist das Ziel der Einsichtsmeditation.

Einsicht kann nur auf der Grundlage eines ruhigen Geistes geschehen. Meditation muss dabei 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. Durch Meditation wird – so berichten es buddhistische Lehrer und inzwischen auch wissenschaftliche Untersuchungen – die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und man kann sich ausdauernd mit einer Sache auseinandersetzen, ohne dabei abgelenkt zu werden. Gleichzeitig wird man auch achtsam für das, was um einen herum passiert. Man wird im Alltag bewusster und entspannter. Schließlich wird man sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster bewusst, bekommt mehr Abstand zu Stimmungsschwankungen und störenden Gefühlen und erlebt mehr Freiheit im Geist.
Die Sitzhaltung, die man zur Meditation wählt, erlaubt es einem, möglichst lange ruhig, stabil und bequem zu sitzen. Die traditionelle Sitzhaltung bei der Meditation 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 dabei gerade, aber nicht steif ist. Dies fördert die Konzentration. Die Augen sind entweder geschlossen oder leicht geöffnet.

MEDITATION IM GROSSEN WEG (MAHAYANA)

Buddha gab sehr viele unterschiedliche Lehren, weil die Menschen unterschiedlich sind. Daraus entstanden drei große buddhistische Schulen/Wege (Theravada, Großer Weg, Diamantweg), in denen unterschiedliche Meditationen verwendet werden.

Im Großen Weg (sanskr.: Mahayana) wird neben der Geistberuhigung auch die Einsichtsmeditation verwendet. Hier geht es nicht nur darum, sich selbst von Schwierigkeiten zu befreien, sondern auch etwas für andere zu tun. Deshalb zielt die Meditation sowohl auf die Geistberuhigung als auch auf die Entwicklung von tiefer Einsicht. In der Meditation wird einerseits Liebe und Mitgefühl, andererseits auch Weisheit entwickelt.

Die in der Meditation entwickelte Weisheit führt zur Gewissheit, dass Leid letztendlich nicht wirklich ist. Durch das entstandene Mitgefühl wünscht man, dass alle Lebewesen glücklich und frei von Leid sein mögen und man verhält sich deswegen anderen gegenüber mitfühlend und liebevoll. Man entwickelt also sowohl Liebe und Mitgefühl als auch Weisheit. Diese beiden Prinzipien erfährt man als untrennbar vom eigenen Geist und erlangt so tiefe Einsicht, was zur Erleuchtung führt.

Eine wichtige Übung im Großen Weg ist die „Meditation des Gebens und Nehmens“ (tib.: Tonglen). Dabei macht man zuerst den starken Wunsch, alle Menschen, die man mag, von allen Schwierigkeiten zu befreien. Nach und nach dehnt man diesen Wunsch aus und wünscht schließlich allen Wesen, also auch Menschen, die man nicht mag oder kennt und schließlich auch allen fühlenden Lebewesen, alles Gute. Mit jedem Einatmen nimmt man alle Probleme – vorgestellt als schwarze Wolken – von allen Wesen weg und schickt beim Ausatmen alles Glück und jede Art der Freude in Form von klarem Licht zu ihnen.

Am Ende der Meditation stellt man sich vor, dass die Wesen froh und von allen Einengungen befreit sind.

„Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.“ (Thich Nhat Hanh)

MATERIAL 2C

MEDITATION IM DIAMANTWEG (VAJRAYANA)

Neben den anderen Lehren, die der Buddha gegeben hat, lehrte er auch viel über Meditation: Meditation bedeutet, den Geist in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen, so dass man mühelos in dem verweilen kann, was ist. Glückliche Momente im eigenen Leben beruhen meistens auf einem nicht abgelenkten Geist, der im Hier und Jetzt ist.

Grundsätzlich wird im Buddhismus zwischen zwei Arten von Meditation unterschieden: der „Meditation der Geistesruhe" und der „Einsichtsmeditation". Die Meditation der Geistesruhe ist als grundlegendes Prinzip in allen buddhistischen Meditationen enthalten und ermöglicht tiefe Einsicht (Einsichtsmeditation). Als Beispiel stelle man sich ein Glas mit lehmigem Wasser vor: Erst wenn man das Glas stehen lässt, kommen alle Lehmteile zur Ruhe und sinken schließlich zu Boden. Man lernt hier den Geist achtsam zu beobachten und an einer Stelle zu halten (Meditation der Geistesruhe). Wenn alle Lehmteile zu Boden gesunken sind (der Geist zur Ruhe gekommen ist), erscheint das Wasser ungetrübt und klar und es sind keine Hindernisse mehr für tiefe Einsicht (Einsichtsmeditation) vorhanden. Das Ziel der Meditation der Geistesruhe ist langfristig die Befreiung von allem, was stört (die Lehmteile im Wasser): Ängste, störende Gefühlsausbrüche und Verwirrung werden immer weniger und verschwinden schließlich.

Durch die Anwendung der Einsichtsmeditation zeigt der Geist mehr und mehr sein zeitloses Wesen (man erkennt die Qualität des klaren Wassers), wofür kein intellektuelles Verständnis nötig ist. Alle Fähigkeiten des Geistes kommen zum Vorschein und man erlebt in jeder Situation unerschütterliche Furchtlosigkeit, grenzenlose Freude, die von nichts abhängig ist, und Mitgefühl für alle Wesen. Dieser Zustand wird „Erleuchtung" genannt und ist das Ziel der Einsichtsmeditation.

Einsicht kann nur auf der Grundlage eines ruhigen Geistes geschehen. Meditation muss dabei 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. Durch Meditation wird – so berichten es buddhistische Lehrer und inzwischen auch wissenschaftliche Untersuchungen – die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und man kann sich ausdauernd mit einer Sache auseinandersetzen, ohne dabei abgelenkt zu werden. Gleichzeitig wird man auch achtsam für das, was um einen herum passiert. Man wird im Alltag bewusster und entspannter. Schließlich wird man sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster bewusst, bekommt mehr Abstand zu Stimmungsschwankungen und störenden Gefühlen und erlebt mehr Freiheit im Geist.

Die Sitzhaltung, die man zur Meditation wählt, erlaubt es einem, möglichst lange ruhig, stabil und bequem zu sitzen. Die traditionelle Sitzhaltung bei der Meditation 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 dabei gerade, aber nicht steif ist. Dies fördert die Konzentration. Die Augen sind entweder geschlossen oder leicht geöffnet.

MEDITATION IM DIAMANTWEG (VAJRAYANA)

Buddha gab sehr viele unterschiedliche Lehren, weil die Menschen unterschiedlich sind. Daraus entstanden drei große buddhistische Schulen/Wege (Theravada, Großer Weg, Diamantweg), in denen unterschiedliche Meditationen verwendet werden.

Zentrales Ziel der Meditation im Diamantweg ist zu erleben, dass man eigentlich schon ein Buddha ist, es jedoch nur noch nicht erkannt und verinnerlicht hat. Deshalb identifiziert sich der Meditierende hier mit den erleuchteten Eigenschaften des Geistes, indem er sich auf eine Buddhaform oder einen verwirklichten buddhistischen Lehrer einstellt.

Im Diamantweg wird sowohl das Prinzip der Geistberuhigung als auch das der tiefen Einsicht genutzt. Zusätzlich baut darauf das Mittel der Identifikation als grundlegendes Prinzip auf. Wenn man ein Vorbild hat und sich damit identifiziert, kann man sich sehr schnell entwickeln, indem man sein Vorbild nachahmt. Z.B. lernen Kinder so von ihren Eltern und übernehmen deren Haltung und Ausdruck; der Jugendliche kleidet und verhält sich ähnlich wie sein großes Idol. Es ist also besonders leicht von Beispielen und Vorbildern zu lernen. Genauso nutzt der Diamantweg dieses Prinzip: Man identifiziert sich mit den erleuchteten Eigenschaften, die Übertragung dazu gibt der buddhistische Lehrer, am besten ein verwirklichter Meister.

Auch bei der Meditation wird die Methode der Identifikation angewendet. Sie besteht aus zwei Phasen. In der ersten Phase vergegenwärtigt der Meditierende eine Buddhaform wie ein Hologramm aus Licht und Energie. Anschließend spricht er das Mantra des entsprechenden Buddha-Aspektes. Ein Mantra drückt eine erleuchtete Eigenschaft auf Schwingungsebene aus und wurde von Buddha selbst gegeben. Das Mantra „OM MANI PEME HUNG" ruft zum Beispiel die Eigenschaften von Liebe und Mitgefühl im Geist wach.

In der zweiten Phase der Meditation löst sich die Buddhaform in Licht auf, das in den Meditierenden hineinströmt. Er ist jetzt völlig eins mit dem Buddha, den er sich zuvor vorgestellt hat. Durch diese Verschmelzung kann man nach und nach in jeder Lebenssituation alle erleuchteten Eigenschaften des Geistes, wie beispielsweise Unerschütterlichkeit, dauerhafte Freude und Liebe für alle Wesen erleben. „Wenn man begreift, dass sich bei der Verschmelzung nichts Dingliches vereinigt, sondern dass sich das Gewahrsein von innen und außen begegnet, kann man jenseits aller Anhaftung und Vorstellungen in der Raum-Freude des Geistes verweilen und dies dann mühelos als Liebe und Überschuss in die Welt bringen." (Lama Ole Nydahl: Wie die Dinge sind, S. 156)

AB 1A

BUDDHISTISCHE MEDITATION

AUFGABEN

Tragen Sie Ihre Kenntnisse zur Meditation im Allgemeinen und zur Theravada-Meditation im Besonderen in die Sprechblasen ein.

Was versteht man allgemein unter Meditation?

Was bedeutet Meditation der Geistesruhe?

Was bedeutet Einsichtsmeditation?



Wie ist die Sitzhaltung?

Welche Wirkungen hat Meditation?

Meditation im Theravada

MERKMALE	ZIELE

AB 1B

BUDDHISTISCHE MEDITATION

AUFGABEN

Tragen Sie Ihre Kenntnisse zur Meditation im Allgemeinen und zur Mahayana-Meditation im Besonderen in die Sprechblasen ein.

Was versteht man allgemein unter Meditation?

Was bedeutet Meditation der Geistesruhe?

Was bedeutet Einsichtsmeditation?



Wie ist die Sitzhaltung?

Welche Wirkungen hat Meditation?

Meditation im Mahayana

MERKMALE	ZIELE

AB 1C

BUDDHISTISCHE MEDITATION

AUFGABEN

Tragen Sie Ihre Kenntnisse zur Meditation im Allgemeinen und zur Vajrayana-Meditation im Besonderen in die Sprechblasen ein.

Was versteht man allgemein unter Meditation?

Was bedeutet Meditation der Geistesruhe?

Was bedeutet Einsichtsmeditation?



Wie ist die Sitzhaltung?

Welche Wirkungen hat Meditation?

Meditation im Vajrayana/Diamantweg

MERKMALE	ZIELE

LÖSUNG
AB 1A+B+C

BUDDHISTISCHE MEDITATION

Was versteht man allgemein unter Meditation?

- den Geist in einen ausgeglichenen Zustand bringen
- mühelos in dem verweilen, was ist
- den Geist im Hier und Jetzt ruhen lassen

Was bedeutet Meditation der Geistesruhe?

Man lernt hier, den Geist achtsam zu beobachten und an einer Stelle zu halten.
Ziel ist die Befreiung von allem, was einen stört (z.B. Ängste, störende Gefühlsausbrüche, Verwirrung).

Was bedeutet Einsichtsmeditation?

Der Geist zeigt mehr und mehr sein zeitloses Wesen. Ziel ist die Erleuchtung: Der Geist erkennt sich selbst und alle Fähigkeiten des Geistes kommen zum Vorschein. Man erlebt in jeder Situation grenzenlose Freude, die von nichts abhängig ist.



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 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

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

	MEDITATION IM THERAVADA (SCHULE DER ÄLTESTEN)	MEDITATION IM MAHAYANA (GROSSER WEG)	MEDITATION IM VAJRAYANA (DIAMANTWEG)
MERKMALE	- Geistberuhigung: Man konzentriert den Geist auf eine Stelle: auf einen Gegenstand (wie z.B. eine Kerze), auf den Atem oder auf eine Buddhastatue	- Geistberuhigung und Einsichtsmeditation - Man entwickelt zusätzlich den Wunsch, dass alle Wesen glücklich und frei von Leid sein mögen. - Meditation des Gebens und Nehmens (Tonglen)	- Geistberuhigung und Einsichtsmeditation - Weg der Identifikation - Meditation auf eine Buddhaform (als Licht- und Energieform) und Verwendung ihres Mantras - Am Ende der Meditation wird man völlig eins mit der Buddhaform.
ZIELE	- Befreiung von allem, was einen stört, auch im alltäglichen Leben (Geistberuhigung) - Üben von Achtsamkeit, damit man bemerkt, welche Gefühle, Gedanken, Gewohnheitsmuster im Geist vorhanden sind. - „Befreiung“	Man entwickelt einerseits Liebe und Mitgefühl und vertieft andererseits die Erfahrung, dass Leid letztendlich nicht wirklich ist (Weisheit). Dadurch erlangt man tiefe Einsicht, was zur Erleuchtung führt.	- Man identifiziert sich solange mit einer Buddhaform oder mit einem verwirklichten buddhistischen Lehrer, bis man selbst ein Buddha geworden ist. - Man erkennt alle dem Geist innewohnenden Eigenschaften, wie z.B. Unerschütterlichkeit, dauerhafte innere Freude und Liebe für alle Lebewesen. - "Erleuchtung"

MATERIAL 3

MEDITATION AUF DEN BUDDHA

In dieser Meditation öffnet man sich der Erleuchtung, die durch Buddha Shakyamuni repräsentiert wird, um seine eigenen erleuchteten Qualitäten zu stärken.

Wichtig dabei ist, dass man nicht Buddha als Mensch oder irgendeine Art höheres Wesen „anbetet", sondern dass es um die Identifikation mit all den einem selbst innewohnenden Fähigkeiten geht.

Wir setzen uns so gerade wie möglich hin und spüren, wie der formlose Luftstrom unseres Atems an der Nasenspitze kommt und geht. Wir lassen Gedanken und Geräusche vorbeiziehen, ohne sie zu beurteilen.

Zum Besten aller wollen wir jetzt meditieren. Dafür öffnen wir uns Buddha, der die allen Wesen innewohnende Erleuchtung ausdrückt.

Vor uns im Raum erscheint die goldene Form eines Buddhas, eine Gestalt aus Energie und Licht. Sein Gesicht ist golden und mild. Seine Augen sehen uns, er kennt uns und wünscht uns alles Gute.

Er ist da, ob wir ihn bildlich erfahren oder nicht.

Wir verstehen, dass Buddha kein begrenztes Wesen ist, sondern der Ausdruck für die Wahrheit und Freude des Raumes. Er vertritt die volle Verwirklichung von Körper, Rede und Geist und wir wünschen zutiefst, seine Fähigkeiten zum Besten aller zu verwirklichen.

Als er unseren Wunsch spürt, lächelt Buddha und kommt durch den Raum immer näher auf uns zu, bis er in einem angenehmen Abstand vor uns verweilt.

Wir wünschen:

»Lieber Buddha, bitte zeig uns die Kraft, die die Unwissenheit und Verdunkelung von allen Wesen und uns selbst entfernt. Mögen wir das zeitlose Klare Licht des Geistes erkennen.«

Nun strahlt aus Buddhas Stirn ein kraftvolles durchsichtiges Licht in unsere Stirn und füllt unseren Kopf auf. Das Licht entfernt alles Störende im Gehirn, in den Nerven und in den Sinnen. Alle schädlichen Gewohnheiten und Krankheiten verschwinden und unser Körper entspannt sich. Er wird ein bewusstes Mittel, um den Wesen Liebe und Schutz zu schenken.

Im durchsichtigen Licht verweilend, erleben wir die innere Schwingung der Silbe OM.

(Verweilt in Licht und Schwingung)

Dann strahlt aus Buddhas Kehle ein kraftvolles rotes Licht in unseren Mund und Hals.

Das rote Licht löst alle Hindernisse in unserer Rede auf. Eindrücke aus groben und leidbringenden Worten verlassen uns und unsere Rede wird zu Mitgefühl und Weisheit – ein bewusstes Mittel, um anderen zu helfen.

Ungetrennt vom roten Licht schwingt die Silbe AH.

(Verweilt in Licht und Schwingung)

Nun strahlt ein kraftvolles blaues Licht aus Buddhas Herzzentrum in die Mitte unserer Brust und füllt sie auf.

Dadurch verschwinden alle Schwierigkeiten im Geist. Störende Gefühle und steife Vorstellungen lösen sich auf und unser Geist wird ursprüngliche Freude: Raum und Freude untrennbar.

Mit dem blauen Licht zusammen schwingt die Silbe HUNG.

(Verweilt in Licht und Schwingung)

Jetzt strahlen die drei Lichter gleichzeitig in uns hinein: durchsichtiges Licht in unsere Stirn, rotes in die Kehle und blaues ins Herzzentrum. Wir verweilen mühelos in diesem Zustand und fühlen uns ganz.

(Verweilt in den Lichtern)

Nun verwenden wir eine Schwingung, die äußere und innere Wahrheit miteinander verbindet. Während der Wiederholung des Mantras KARMAPA CHENNO erreichen wir die Tatkraft der Buddhas zum Besten aller.

MATERIAL 3

MEDITATION AUF DEN BUDDHA

KARMAPA CHENNO (Wiederhole dieses Mantra einige Minuten lang).

Schließlich löst sich Buddha vor uns auf und er wird zu Regenbogenlicht. Er verspricht immer zu erscheinen, wenn wir ihn brauchen, und kehrt dann in den Raum zurück.

Alles was im Geist erscheint, ist das freie Spiel des Raumes.

(Verweilt im Wesen des Geistes)

Aus dieser offenen Weite heraus verdichtet sich eine reine Welt, schön und vollkommen. Jedes Atom schwingt vor Freude und wird zusammengehalten von Liebe.

Alles ist frisch und neu, voll unbegrenzter Möglichkeiten.

Alle Wesen haben die Buddhanatur, ob sie es wissen und sinnvoll handeln oder nicht.

Am Ende wünschen wir, dass all das Gute, das eben entstand, grenzenlos wird und jedes Wesen zum höchsten Glück führt, zum Erkennen des Geistes.

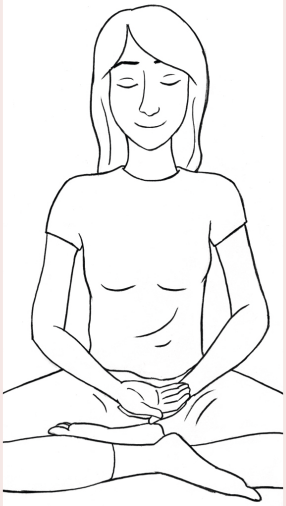
AB 2

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? Überlegen Sie mögliche Rückwirkungen der Meditation auf den Alltag. Bedenken Sie 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

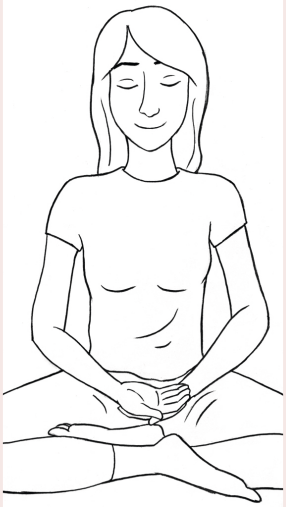
Eine Wirkung der Meditationspraxis ist, dass der Praktizierende sich in schwierigen Lebenssituationen nicht mehr so leicht von störenden Gefühlen (z.B. Wut, Angst etc.) mitreißen lässt.

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? Überlegen Sie mögliche Rückwirkungen der Meditation auf den Alltag. Bedenken Sie 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.