



Sitzen wie der Buddha

Für Kinder, die am Meditieren Interesse haben, hat sich die Kinderbuchautorin Andrea Liebers folgende leicht verständliche Meditationsanleitung ausgedacht.



Zeichnung: Hannah Doecke

Eines der wichtigsten Dinge, die der Buddha gelehrt hat, ist das Meditieren. Das geht eigentlich ganz einfach:

Ihr setzt euch im Schneidersitz hin, haltet euren Rücken entspannt aufrecht und den Kopf nicht schief. Mit den Augen schaut ihr ungefähr drei bis vier Meter vor euch auf den Boden, ohne etwas richtig anzuschauen. Ihr könnt aber auch die Augen zumachen.

Die Hände legt ihr entweder auf die Oberschenkel oder ihr legt sie übereinander. Die eine Handfläche liegt normalerweise in der anderen. Ihr atmet ganz entspannt ein und aus, auf keinen Fall künstlich.

Jetzt kommt das Allerwichtigste! Euer Geist. Der Geist ist das, was denkt. Und der will immer herumspringen. Er will von einer Sache zur anderen rennen, von einem Gedanken zum nächsten, von einer Idee zur übernächsten. Er will darüber nachdenken, was ihr gleich essen werdet, mit wem ihr euch trefft, dass ihr noch Hausaufgaben machen müsst, wo ihr euren Füller hingelegt habt. Er will auch darüber nachdenken, ob ihr richtig sitzt, ob ihr ausseht wie ein Buddha. Und diesen herumdenkenden Geist, den sollt ihr bei der Meditation zähmen lernen.

Das geht so: Ihr lasst ihn weiterdenken, geht aber nicht darauf ein. Wenn der Geist denkt: „Wo ist mein Füller?“, dann überlegt ihr nicht weiter „Er könnte im Schulranzen sein“, oder „Er liegt unter dem Tisch“, oder „Nachher suche ich ihn“. Das alles tut ihr nicht, sondern ihr hört einfach auf, einem Gedanken hinterher zu denken.

Ist euch das klar? Dann versucht es! Erst mal drei Minuten lang. Stellt zum Beispiel eine Eieruhr auf drei Minuten und los geht es. Damit der Geist etwas zu tun hat, zählt ihr am besten eure Atemzüge, aber atmet nicht künstlich, sondern bleibt locker dabei. Wenn ihr bei zwölf angekommen seid, beginnt wieder von vorne.

Toll wäre es, wenn ihr mir eure Erfahrungen schreibt! Sendet euren Bericht an: autorin@andrea-liebers.de

P.S. Auch beim Meditieren macht Übung den Meister. Legt am besten eine Zeit fest, zu der ihr regelmäßig meditiert. Zum Beispiel gleich nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafen gehen. Nach einer Weile werdet ihr merken, dass das Meditieren schon anders geworden ist. Diese Veränderungen könnt ihr mir natürlich auch schreiben.



Dr. Andrea Liebers betreut die Kinderseite in „Buddhismus aktuell“. Sie ist Schriftstellerin und Trainerin für kreatives Schreiben und praktiziert seit vielen Jahren tibetischen Buddhismus. Ihre Lehrer sind Tenga Rinpoche und Sangye Nyenpa Rinpoche.

Infos für Kinder über Buddhismus gibt es unter der Website: www.buddhakids.de und www.buddhateens.de