

Reinheit des Lotos und Reinheit des Geistes

Der Lotos steht im Buddhismus für Reinheit und das Abperlen jeder Verschmutzung. Damit ist natürlich kein echter Schmutz und Dreck gemeint, sondern die Verschmutzung des Geistes. Das sind zum Beispiel Gedanken, die einen durcheinanderbringen oder Gefühle und Taten. Die Gefühle von Neid, Wut oder Unehrlichkeit trüben zum Beispiel die Reinheit. Wenn wir neidisch und eifersüchtig sind, wütend und sauer, gemein und lügnerisch, dann fühlen wir uns nicht besonders gut. Wir haben dann auch keinen ‚Durchblick‘.

Es gibt im Buddhismus für diesen Zustand ein gern gebrauchtes Bild, das mit einem Lotosteich zu tun hat: Man soll sein wie ein Lotos, der mit seinen Wurzeln im Schlamm steckt, seine Blüte aber strahlend rein über der Wasseroberfläche erhebt.

Solange unser Geist nicht beruhigt ist, ist in unserem Inneren alles aufgewühlt. Gedanken, Gefühle, Sorgen und Hoffnungen wirbeln durcheinander. Im Buddhismus wird für diesen Zustand gerne das Bild des aufgewühlten Teiches benutzt. Das Wasser ist trüb und überall schwimmen Schmutzteilchen herum. Wenn unser Geist und unser Herz durch Meditation beruhigt sind, dann sagt man: Der Geist ist wie ein stiller See, dessen Oberfläche glatt ist wie ein Spiegel.



See in Tibet, Foto von Ulla Ashika Haug

Ziel der Meditation ist, dass sich unser aufgewühltes Innere beruhigt, die Gedanken, Gefühle, Planungen, Hoffnungen und Befürchtungen auf dem Boden ablagern und unser Geist sich frei und rein wie eine Lotosblüte daraus erhebt.

Anregung für den Unterricht:

Meditation: Meditiert 5 Minuten lang und beobachtet, welche Gedanken in eurem Geist auftauchen, wie viele Ideen und, Erinnerungen und Gefühle. Schaut selbst, wie aufgewühlt der Geist ist. Was meinte der Buddha damit, dass unser Geist nicht ist wie ein glatter See?



Sitzen im Lotossitz; Abb. aus: bodhizendo.org

Versucht euren Geist zur Ruhe zu bringen (indem ihr euch zum Beispiel auf das Ein- und Ausatmen konzentriert). Wie fühlt es sich an, wenn das Gefühl von aufgewühlt sein schwächer wird?

Eine angeleitete Meditation mit Musik zum downloaden gibt es dazu bei <http://www.buddhakids.de/page27/page3/page46/page46.html> sie heißt: „Sitzen wie ein Berg“.