

Der Lotoseffekt von Buddhas Geist

Durch Meditation lernte der Buddha, seinen Geist so zu trainieren, dass Störungen problemlos von ihm abperlten.



Buddha-Statue in der Stupa von Bodhgaya, Buddhas Erleuchtungsort, Foto: Heiko Rah

Meditationsanleitung

Setzt euch im Schneidersitz in eine ruhige Ecke eures Zimmers, am besten auf ein kleines Kissen. (Alternativ in der Schule, falls es keine Kissen gibt: Setzt euch völlig/würde ich ganz weglassen entspannt aber aufrecht auf euren Stuhl) Die Hände legt ihr auf eure Oberschenkel oder legt sie so ineinander, wie ihr es auf dem Buddha-Bild oben seht. Die rechte Hand liegt in der linken. Den Rücken haltet ihr schön gerade, aber nicht stocksteif. Fühlt, ob ihr gerade sitzt, schief sitzen ist nicht hilfreich bei der Meditation. Dann schließt ihr die Augen und atmet einige Male tief durch.

Ihr fühlt es, wenn ihr gut sitzt. Nichts zwickt und nichts fühlt sich unangenehm an. Dann könnt ihr mit dem Meditieren beginnen. Achtet einfach nur auf euren Atem. Spürt, wie er zur Nase hineingeht und wieder hinaus. Sonst macht ihr gar nichts. Ihr denkt nicht darüber nach, wie ihr atmet, ihr atmet einfach nur. Eure Gedanken wandern nicht herum, sondern haben Pause. Das tut ihr eine kurze Zeit, und dann ist die Meditation beendet. Ihr könnt euch bei euch selbst bedanken, dass ihr kurz meditiert habt. Dazu könnt ihr die Hände vor dem Herzen zusammenlegen und euch leicht verbeugen und leise Danke sagen.



Foto: Werner Heidenreich

Was hat der Buddha genau beim Meditieren gelernt? Es hat mit dem Lotoseffekt zu tun. Normalerweise besitzt unser Geist keinen Lotoseffekt. Das kennt ihr aus eigener Erfahrung. Wie leicht ist es, sich unwohl zu fühlen.

Stellt euch vor, ihr sitzt in eurem Zimmer und lest ein Buch. Plötzlich kommt eine Fliege angeschwirrt und setzt sich auf eure Nase. Ihr werdet sie natürlich gleich wegjagen. Aber sie kommt wieder. Und wieder. Und wieder. Irgendwann seid ihr total genervt und schreit die Fliege an: „Hau endlich ab, du blödes Vieh!“ Doch die Fliege versteht natürlich kein Deutsch und



kommt wieder zurück und versucht auf eurer Nase zu landen. Nach ein paar Minuten bist du völlig aus dem Häuschen. Dein Buch kannst du nicht weiterlesen, du hast vergessen, an welcher Stelle du stehen geblieben bist. Die Fliege schwirrt immer noch um dich herum. Du fühlst dich verfolgt und rennst aus deinem Zimmer. Die Fliege schwirrt dir hinterher. Du rennst wie ein Wilder in die Küche, wo deine Mutter das Essen kocht. Sie schaut verblüfft auf. „Eine Fliege verfolgt mich!“, kreischst du hysterisch. Du rempelst deine Mutter so ungeschickt an, dass der Topf, in dem sie rührte, von der Herdplatte rutscht und auf den Boden fällt. Natürlich war Tomatensoße darin, denn es sollte Spaghetti mit Tomatensoße geben, dein Lieblingsgericht. Die Soße verteilt sich auf dem Boden, du rutschst darauf aus und verstauchst dir den Arm, als du den Sturz auffangen wolltest. Jetzt ist deine Mutter ganz entrüstet und schreit dich an: „Was soll das? Warum rennst du mich einfach um wie ein Gestörter?“ Nun fängst du an zu heulen. Einerseits natürlich aus Schmerz, denn der Arm tut dir weh. Andererseits aus Wut auf die Fliege, denn wegen ihr bist du schließlich in die Küche gerannt.

„Aber, eine Fliege verfolgt mich!“, jammerst du jetzt.

„Wo soll diese Fliege denn sein?“, fragt deine Mutter. „Hier jedenfalls sehe ich keine!“

Nun fängst du an zu heulen. Einerseits natürlich aus Schmerz, denn der Arm tut dir weh. Andererseits aus Wut auf die Fliege.

„Aber, eine Fliege verfolgt mich!“, jammerst du jetzt.

„Wo soll diese Fliege denn sein?“, fragt deine Mutter. „Hier jedenfalls sehe ich keine!“

Anregung:

Diese Geschichte könnten die Schüler als Comic zeichnen, oder sie zeichnen eine Illustration zum Buddha mit Fliege (s.u.; eventuell Kooperation mit dem Kunstunterricht)

Dem Buddha wäre das alles nicht passiert. Wenn er beim Lesen eines Buches von einer Fliege besucht worden wäre, hätte er sich nicht von ihr stören lassen. Sie hätte sich kurz auf seine Nase gesetzt, es hätte ein bisschen gekitzelt, und dann wäre sie wieder davon geflogen.

Das ist mit geistigem Lotoseffekt gemeint: Störungen abperlen lassen, nicht auf sie reagieren.

Anregung für Fragen an die Klasse:

Was macht der Buddha anders? Wie funktioniert der geistige Lotoseffekt? Wie können wir ihn trainieren? Was sind die Auslöser, dass etwas an uns nicht abperlt, sondern dass wir darauf einsteigen?

Gespräch zwischen dem weisen Nagasana und dem König Milinda

In den alten Schriften des Buddhismus wird gesagt, dass es im Zustand der Erleuchtung, den die alten Schriften Nibbana oder Nirvana nennen, gar keine Störungen und Verdunklungen des Geistes mehr gibt. Es steht dort geschrieben:

„Ein Merkmal der Lotosblume, o König, findet sich im Nibbana, sagte der weise Mann namens Nagasana.

„Welches ist dieses Merkmal?“, fragte der König Milinda.

Gleichwie, o König, die Lotosblume vom Wasser unberührt bleibt, so bleibt das Nibbāna von allen Leidenschaften unbefleckt“, antwortete Nagasana.“

(nach Milindapanha 4.8.9-4.8.13)