

ALS EINSTIMMUNG AUF DIE MEDITATION

„Siddhartha lauschte. Er war nun ganz Lauscher, ganz ins Zuhören vertieft, ganz leer, ganz einsaugend, er fühlte, dass er nun das Lauschen zu Ende gelernt habe. Oft schon hatte er all dies gehört, diese vielen Stimmen im Fluß, heute klang es neu. Schon konnte er die vielen Stimmen nicht mehr unterscheiden, nicht frohe von weinenden, nicht kindliche von männlichen, sie gehörten alle zusammen, Klage der Sehnsucht und Lachen des Wissenden, Schrei des Zorns und Stöhnen der Sterbenden, alles war eins, alles war ineinander verwoben und verknüpft, tausendfach verschlungen. Und alles zusammen, alle Stimmen, alle Ziele, alles Sehnen, alle Leiden, alle Lust, alles Gute und Böse, alles zusammen war die Welt. Alles zusammen war der Fluß des Geschehens, war die Musik des Lebens. Und wenn Siddhartha aufmerksam diesem Fluß diesem tausendstimmigen Liede lauschte, wenn er nicht auf das Leid noch auf das Lachen hörte, wenn er seine Seele nicht an irgendeine Stimme band und mit seinem Ich in sie einging, sondern alle hörte, das GANZE, die Einheit vernahm, dann bestand das große Lied der tausend Stimmen aus einem einzigen Worte, das hieß Om: Die Vollendung.“

MEDITATION

1. VORBEREITUNGEN

Stehe auf und lockere deine Glieder. Zuerst deine Augen, danach sanft deinen Hals. Anschließend lockere deine Arme und Hände. Dann lockere dein Becken und zuletzt deine Beine und Füße. Spüre, wie Leben in deine Glieder strömt.

2. RICHTIGES SITZEN

Anschließend setze dich bequem mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder auf eine Unterlage. Wichtig ist die Erdung, also stelle beide Füße fest und parallel auf den Boden. Lege deine Hände in den Schoß oder wähle dir ein Mudra (=Handhaltung).

3. MEDITATION (ZUERST ERKLÄRUNG)

Schließe deine Augen und deinen Mund. Atme nur durch die Nase ein und aus. Die Luft strömt sanft in deinen Körper. Beobachte deinen Atem ein paar Atemzüge lang und dann widme dich wie Siddhartha dem Lau-

i Siddhartha

Siddhartha, die weltberühmte Legende von der Selbstbefreiung eines jungen Menschen aus familiärer und gesellschaftlicher Fremdbestimmung zu einem selbständigen Leben, zeigt, daß Erkenntnis nicht aus Lehren zu vermitteln ist, sondern nur durch eigene Erfahrung erworben werden kann. Hermann Hesse erzählt die fiktive Lebensgeschichte Buddhas - Siddhartha ist sein Vorname - und ergründet, „was allen Konfessionen und menschlichen Formen der Frömmigkeit gemeinsam ist, was über allen nationalen Verschiedenheiten steht, was von jeder Rasse und von jedem einzelnen geglaubt werden kann“. Wie authentisch diese indische Dichtung buddhistisches und taoistisches Gedankengut assimiliert hat, zeigt sich nicht nur stilistisch in der rhythmischen Diktion der Reden Buddhas, sondern auch wirkungsgeschichtlich durch die millionenfache Verbreitung, die das Buch in den asiatischen Ländern gefunden hat.

schen. Versuche an nichts zu denken. Stelle alle inneren Dialoge ab und konzentriere dich ganz auf das Lauschen. Nimm die Geräusche wahr, die dich umgeben. Interpretiere sie nicht. Versuche nicht herauszufinden, woher sie kommen. Versuche nur zu lauschen. Sonst nichts.

Der folgende Gong leitet die Meditation ein und wird sie auch wieder beenden.

GONG (Zimbalschlag oder Klangschale)

ca. 3-5 Minuten Lauschen

GONG

4. ZURÜCKKOMMEN

Komm nun langsam aus deiner Versenkung zurück. Atme noch einmal tief ein und aus und öffne wieder die Augen. Lockere deine Augen, Nacken, Arme, Becken und Beine. Massiere deine Ohren und Augen.