



Warum meditieren Buddhistinnen und Buddhisten?

Die Meditation ist für Buddhistinnen und Buddhisten in ihrem Alltag sehr wichtig. Aber nicht jeder meditiert! Die Meditation wird als Weg zum Erwachen angesehen. Sie hilft den Menschen, sich vom Einfluss störender Gefühle wie Hass, Gier und Neid zu befreien. Oder sie hilft auch Emotionen wie Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit zu stärken. Diese Gefühle gehen mit angenehmen Empfindungen und innerer Ruhe einher. Das Meditationskissen und Räucherstäbchen können beim Meditieren helfen und sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Mit der Klangschale wird manchmal die Meditation klanglich eingeführt und auch beendet. Viele Buddhistinnen und Buddhisten verwenden außerdem eine Mantrakette. Das ist eine Gebetskette mit 108 Perlen. Sie kann zur Steigerung der Konzentration genutzt werden.

„Dieses Training in der Meditation ist so ähnlich, wie wenn man ins Sportstudio geht und Muskeltraining macht. Mit der Meditation trainiert man sozusagen geistige Muskeln. Wann immer ich daran denke, nutze ich mein Geistesstraining, um die Muskeln der Konzentration, der Einsicht und des guten Herzens zu stärken.“ (Tenzin Peljor)



Mantrakette, Meditationskissen,
Klangschale und Räucherstäbchen

