



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, störende Gefühle wie Hass, Gier und Neid zu vergessen. Oder sie hilft Gefühle wie Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit zu stärken. Diese Gefühle gehen mit angenehmen Empfindungen und **innerer Ruhe** einher.

Ein **Meditationskissen** und **Räucherstäbchen** können beim Meditieren helfen. Mit dem Ton einer **Klangschale** wird manchmal die Meditation begonnen und beendet. Viele Buddhistinnen und Buddhisten verwenden außerdem eine **Mantrakette**. Das ist eine Gebetskette mit 108 Perlen. Sie kann zur Steigerung der Konzentration genutzt werden.

„Das 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 Geistestraining, um die Muskeln der Konzentration, der Einsicht und des guten Herzens zu stärken.“ (Tenzin Peljor)



Das ist eine Mantrakette.

Das ist eine Klangschale.

Das ist ein Meditationskissen.

Das ist sind Räucherstäbchen.

