

Ein gemeinsames Vergnügen: die Meditation in der Familie

Sie Störungen verbannen können. Diesen Platz können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern meditativ herrichten – es muss dort keine Buddhastatue oder buddhistisches Symbol vorhanden sein, ein kleiner Tisch mit einer Blume, einem schönen großen Stein, einer besonderen Muschel tut es auch. Damit „markieren“ sie Ihr „Meditationszentrum“.

Je nach Geschmack, Platz und Lust können Sie auch einen kleinen Altar bauen. Schön wäre es, wenn die gesamte Familie an der Meditation teilnehmen kann und Sie es schaffen, sich regelmäßig zu einer bestimmten Zeit zu treffen – damit es zu einem echten Ritual werden kann. Es ist eine wunderbare Erfahrung, wenn sich alle zusammen auf diesen Moment der Stille einlassen können und erzeugt ein Zusammengehörigkeitsgefühl ganz besonderer Art.

Am besten ist es, wenn sich alle im Halbkreis auf den Boden (eventuell auf Sitzkissen) setzen, sie können auch eine Kerze und oder ein Räucherstäbchen anzünden, das macht den Augenblick noch feierlicher. Eine Person wird ausgewählt, die Meditation zu leiten. Sie gibt das Signal, wann die Meditation anfängt und wann sie aufhört. Geeignet wäre eine Klangschale oder eine Glocke, doch hier kann man natürlich kreativ sein.

„Gong“: die Meditation beginnt. Alle setzen sich bequem im Schneidersitz hin, halten den Rücken gerade, legen die Hände auf die Oberschenkel, schließen die Augen und spüren zunächst einmal ihren Atem. Wie er kommt und geht, ein- und ausatmen, ganz entspannt. Zu sich kommen, nicht mehr an andere Menschen, Dinge oder Aufgaben denken. Das tun wir ein bis zwei Minuten lang.

Dann stellen wir uns in der Mitte der Herzgegend ein goldenes Licht vor, das unvorstellbar strahlend ist und angereichert mit Glück und Freude. Mit diesem Licht füllen wir zunächst uns selbst auf, so dass wir golden strahlen und von Glück, Wärme und stiller Freude durchströmt werden. Nach und nach dehnen wir das Licht auf unsere Geschwister und Eltern aus, wir füllen das ganze Haus damit auf. Dann dehnen wir es weiter aus auf Freunde, Verwandte, Nachbarn, die ganze Stadt, weiter auf das Land, die Welt, den Himmel und wünschen allen Wesen, die es gibt, dass sie von dem goldenen Licht erfüllt werden und von Glück und Freude erfüllt sind.

Wir verweilen noch etwas in dem schönen Gefühl, mit allem und allen verbunden zu sein, spüren wieder unseren Atem, unseren geraden Rücken. Dann hören wir den Klang, der die Meditation beendet.

Man kann diese Meditation mit größeren Kindern vorbereiten, so dass alle zusammen in Stille sitzen und meditieren. Mit jüngeren oder zappeligen Kindern empfiehlt es sich, dass ein Erwachsener sie anleitet und mit Worten sagt, wie die einzelnen Schritte lauten.

von **Andrea Liebers**

Je früher wir anfangen, mit Kindern zu meditieren, desto besser verankern wir in ihnen ein regelmäßiges Bedürfnis nach Stille, nach Zu-sich-kommen, nach Besinnung. Wie wunderbar, wenn Kinder diese Gewohnheit im Kreise der Familie kennen lernen!

Kinder lieben Rituale – und nicht nur das – sie brauchen sie wie Grenzen und Werte, denn sie geben Orientierung und Verlässlichkeit. Genauso wie ein abendliches Vorleseritual kann man auch ein abendliches Meditationsritual ausführen. Das braucht nicht viel Zeit in Anspruch zu nehmen, fünf Minuten sind völlig ausreichend.

Suchen Sie sich dazu einen geeigneten Platz in Ihrer Wohnung: eine freie Ecke oder eine Stelle in der Nähe von großen Zimmerpflanzen reicht schon aus. Es sollte eine Stelle sein, an der Sie sich behaglich fühlen und wo