



4. Tag: »Die Suche nach dem Sinn«

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!

Wie hört sich denn Dein Dankgebet an?



Der »Koan« zum Thema

Der Schüler fragt: »Was bedeutet `Sinn´?«

Der Meister antwortet: »Warum!«



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Philosophie«



Die Traumreise

Lege Dich flach auf den Boden (Teppich o.ä.), schließe die Augen und atme zehnmal tief ein und aus. Dann spannst Du alle Muskeln von den Zehen aufwärts über die Beine, Fäuste, Arme, Oberkörper bis zur Stirn gleichzeitig an. Halte die Spannung einige Sekunden und entspanne anschließend von den Füßen aufwärts gehend alle Muskeln der Reihe nach, indem Du Dein Bewusstsein langsam von Muskel zu Muskel wandern lässt. Am Ende muss jeder Muskel an Dir locker sein! Wenn Du ganz tief entspannt bist, konzentriere Dich wieder auf Deinen Atem. Dann – wirklich erst dann – darfst Du Deine Augen wieder öffnen. Anschließend konzentriere Dich ganz fest auf mich und höre mir einfach zu. Ich werde Dich auf eine Traumreise mitnehmen.

Ich zähle jetzt von 1 bis 3. Dabei werden Deine Lider immer schwerer. Bei 3 sind sie ganz schwer und vollkommen fest verschlossen.

... Eins ... Zwei ... Drei ...

Deine Lider sind jetzt geschlossen und ganz schwer. ...

Du liegst ganz fest und bleischwer auf Deinem Rücken. Eine wohlige Wärme fließt von Deinem Bauch in alle Körperteile. Du fühlst Dich angenehm entspannt und ruhig.

Mit jedem Atemzug wirst Du noch entspannter, noch ruhiger.

Du hörst nur meine Stimme und nichts anderes kann Deine Entspannung stören.

Deine Augenlider sind weiterhin ganz, ganz schwer und absolut fest geschlossen. ...

Du wirst die schweren Lider erst wieder öffnen können, wenn ich es Dir sage!

...

Du hörst nur meine Stimme, die Dich jetzt auf eine Traumreise mitnehmen wird.

Wie oft hast Du Dich schon gefragt, warum etwas existiert oder warum wir überhaupt leben – wo der Sinn des Lebens ist? Auch wenn Du Dich noch nie damit beschäftigt hast, wird diese Reise interessant, denn ich bin ganz sicher, dass Du eines Tages nach dem Sinn fragen wirst!

Jeder Mensch denkt irgendwann darüber nach und sucht nach Antworten auf diese Frage.

Und je früher man damit beginnt, desto besser!

Es gibt sehr viele Antworten darauf – es würde eine weite Reise werden, auf der Du Dich leicht verirren könntest. Darum will ich Dir nur eine erste Antwort geben, die Dich eines Tages automatisch zu eigenen, tieferen Antworten führen kann.

»Der Sinn ist die Suche, sowie der Weg das Ziel ist. ...

Bewusstseins-Schulung

Mit jedem Herzschlag, mit jedem Atemzug, mit jedem Gedanken. Ein Weg. Die Suche.

Höre niemals auf zu suchen. Der Sinn ist die Suche.

Doch glaube nie – zu finden – und raste nur kurz, denn die Suche ist das Leben

Die Welt der Habgier ist unser Boden, doch je tiefer Deine Wurzeln auf der Suche, desto reiner die Erde darunter.

Tief im Verborgenen ruht die Wahrheit, verschüttet vom Staub der Zivilisation.

Reinige Dich und suche. – Suche! Suche!

Am Ende – wirst Du finden.«

[BALDUS / Seite 206]

Schon seit Jahrtausenden sind Menschen auf der Suche nach dem Sinn. Vieles hat sich im Laufe der Zeit verändert. Menschen verschiedenster Herkunft vermischten sich und ihren Glauben. Neue Lebensweisen entstanden überall auf der Welt. Schreckliche Hungersnöte, Seuchen und Kriege ließen viele am Sinn des Lebens zweifeln. Doch eines hat sich nie wirklich geändert und ist nach wie vor die Grundlage unseres Lebens – die Natur.

Wenn Du nach dem Sinn suchst, so rate ich Dir, bei ihr anzufangen. Keine Falschheit liegt in ihr, kein trüber Schleier verwirrender Worte – nur Klarheit und Reinheit, die sie ist.

Lass uns in der Zeit zurückreisen – mehr als 200 Jahre – und eine Weile dem großen Dichter Johann Wolfgang von Goethe zuhören, wie er die Natur preist:

»Natur! Wir sind von ihr umgeben und umschlungen – unermüdet aus ihr hervorzutreten, und unermüdet tiefer in sie hinein zu kommen. Ungebeten und ungewarnt nimmt sie uns in den Kreislauf ihres Tanzes auf und treibt sich mit uns fort, bis wir ermüdet sind und ihrem Arme entfallen.

Sie schafft ewig neue Gestalten; was da ist war noch nie, was war kommt nicht wieder – Alles ist neu und doch immer das Alte.

Wir leben mitten in ihr und sind ihr fremde. ... Wir wirken beständig auf sie und haben doch keine Gewalt über sie.

Sie scheint alles auf (Einzelwesen) angelegt zu haben und macht sich (dennoch) nichts aus den (Einzelnen). ... Sie lebt in lauter Kindern, und die Mutter, wo ist sie? – Sie ist die einzige Künstlerin: aus dem simpelsten Stoffe zu den größten Kontrasten: ... Jedes ihrer Werke hat ein eigenes Wesen, jede ihrer Erscheinungen den isoliertesten Begriff und doch macht alles eins aus.

Sie spielt ein Schauspiel: ob sie es selbst sieht, wissen wir nicht, ...

Es ist ein ewiges Leben, Werden und Bewegen in ihr und doch rückt sie nicht weiter. Sie verwandelt sich ewig und ist kein Moment Stillestehen in ihr. ... Sie ist fest. Ihr Tritt ist gemessen, ihre Ausnahmen selten, ihre Gesetze unwandelbar.

Gedacht hat sie und sinnt beständig; aber nicht als ein Mensch sondern als Natur. Sie hat sich einen eigenen allumfassenden Sinn vorbehalten, den ihr niemand abmerken kann.

Die Menschen sind all in ihr und sie in allen. ...

Auch das Unnatürlichste ist Natur. Wer sie nicht allenthalben sieht, sieht sie nirgendwo recht.

Sie liebet sich selber und haftet ewig mit Augen und Herzen ohne Zahl an sich selbst. ...

Ihr Schauspiel ist immer neu weil sie immer neue Zuschauer schafft. Leben ist ihre schönste Erfindung, und der Tod ist ihr Kunstgriff viel Leben zu haben. ...

Man gehorcht ihren Gesetzen, auch wenn man ihnen widerstrebt, man wirkt mit ihr auch wenn man gegen sie wirken will. ...

Sie hat keine Sprache noch Rede, aber sie schafft Zungen und Herzen durch die sie fühlt und spricht. ...

Sie ist alles. Sie belohnt sich selbst und bestraft sich selbst, erfreut und quält sich selbst. Sie ist rau und gelinde, lieblich und schrecklich, kraftlos und allgewaltig. Alles ist immer da in ihr. Vergangenheit und Zukunft kennt sie nicht. Gegenwart ist ihr Ewigkeit. ...«

[Zitat Johann Wolfgang von GOETHE, aus SIMM / Seite 168 - 170]

Hast Du sie in Goethes Worten erkannt, die gute alte Natur? Den ewigen Sinn ihrer Existenz – ahnst Du ihn?

Ganz gleich, was Du im Geiste antwortest, vergiss die beiden folgenden Hinweise nicht:

Wer auf die Suche geht, hat bereits einen ersten Sinn gefunden.

Und wen diese Suche direkt zur Natur führt, der hat bereits ein großes Stück des Weges geschafft, weil er die Sackgassen und Fallgruben der tausend menschengemachten Antworten nicht mehr fürchten muss ...

Du fühlst Dich immer noch ganz wohl und entspannt. Dein Atem geht tief und ruhig und gleichmäßig. Deine Augen sind geschlossen und Du hörst nur meine Stimme.

Du kommst jetzt von Deiner Reise zurück und löst Dich ganz langsam wieder aus Deiner Schwere.

Mit geschlossenen Augen beginnst Du Dich wie eine Katze zu räkelnd, ganz langsam und wohl.

Du spürst, wie das Erwachen Stück für Stück in Deine Muskeln zurückkehrt.

Ich zähle jetzt rückwärts von 3 bis 1. Bei 1 sind Deine Augenlider wieder ganz leicht und öffnen sich von selbst. Du bist vollkommen wach, erfrischt und fühlst Dich pudelwohl.

... Drei ... Zwei ... Eins ...



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.



Erste Aktion: Erfahrungsspiel »Ein Stück Obst essen«

Der bekannte australische Physiker Paul Davies meint, dass so etwas vollkommen Unerklärbares und Geheimnisvolles wie unser Bewusstsein Grund genug dafür ist, einen Sinn in unserem Leben zu sehen. Er hat gesagt:

»... Durch bewußte Wesen wurde im Universum Bewußtsein erzeugt. Dies kann ... kein unwichtiges Nebenprodukt sinnloser, zielloser Kräfte (sein). Wir sind dazu da, hier zu sein. ...

[DAVIES / Seite 280]

Wenn es stimmen würde, dass der Sinn des Lebens einfach darin liegt, hier auf der Erde zu leben und sie bewusst wahrzunehmen, dann käme dem Bewusstsein eine sehr wichtige Rolle zu. Wir sollten uns dann immer ganz »bewusst sein«, was wir gerade tun oder lassen.

Bist Du Dir immer voll bewusst, was Du tust?

Wir werden das jetzt einmal testen: Ich lese Dir etwas vor, dass Du bitte direkt in die Tat umsetzt.

[Geben Sie dem Schüler zwischendurch genügend Zeit]

Hier siehst Du einen [Apfel oder Orange o.a. Obst] auf einem Teller. Schließe nun die Augen und stelle Dir vor, Du wärest gerade von einem anderen Planeten gekommen und hättest keine Ahnung, wie so etwas schmeckt.

Wenn Du diese kleine Geschichte im Kopf hast, kannst Du die Augen wieder öffnen und Dich auf das Obst konzentrieren. Versuche die Frucht so wahrzunehmen, als sähest Du sie zum ersten Mal in Deinem Leben. Sieh Dir die Frucht genau an, untersuche sie mit allen Sinnen und beachte ihre Form, ihre Größe und ihre Farbe. [ACHTUNG: Noch nicht hineinbeißen lassen!]

Nun sollst Du beginnen, das Obst zu schälen und zu teilen. Mache es ganz langsam und bedächtig. Achte darauf, wie sich die Schale anfühlt und wie das Fruchtfleisch. Spüre das Gewicht der Frucht in Deiner Hand.

Du bist soweit fertig. Gut! Nun führe langsam ein Stück in Richtung Mund – doch Moment! Bevor Du beginnst, es zu essen, rieche daran.

Jetzt darfst Du es ganz langsam mit Deinen Lippen befühlen und ein erstes Stück abbeißen. Achte dabei darauf, wie sich das Fruchtfleisch in Deinem Mund anfühlt und spüre den Austritt des Saftes.

Nun kannst Du das Stück genussvoll kauen – wobei Du ganz achtsam bei allen Empfindungen rund um dieses Obst bleiben sollst. Lass Dich durch nichts von diesem Erlebnis ablenken!

Wenn Du magst, kannst Du gern noch weitere Stücke essen. So lange, bis Du genug hast. Sag es mir dann – und das Spiel ist beendet.

Berichte von Deinen Erfahrungen. War der Genuss anders als sonst?

[Idee aus BODIAN / Seite 38]



Der Textteil mit Fragen

Über den Sinn

Dir ist sicher auch schon aufgefallen, dass verschiedene Leute in verschiedenen Dingen einen verschiedenen Sinn sehen. Was Dir ganz belanglos erscheinen mag, ist für jemand anderen ungemein wichtig und sinnvoll.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens – die jeder auch nur für sich selbst beantworten sollte – hängt ganz fest mit dem Glauben eines Menschen zusammen. Glaubt man an den christlichen Gott, liegt der Sinn z.B. in der Nächstenliebe. Glaubt man an die Lehre Buddhas, liegt der Sinn u.a. im Leid vermeiden und erkennen. Glaubt man an das moderne Leben, liegt der Sinn vielleicht darin, das Leben möglichst intensiv zu genießen.

Lass uns nun einen Ausflug zu einigen kleinen Geschichten und Zitaten aus aller Welt machen, in denen es um »Sinn« geht. Vielleicht ist ja das ein oder andere dabei, das Dir auch »sinn-voll« erscheint. Ich werde Dir wieder Fragen stellen, die Du mir beantworten sollst. Ich – wie Du ja weißt – darf Dir leider nichts darauf antworten. Aber vielleicht erkennst Du den Sinn Deiner Antwort ja in der darauf folgenden Geschichte.

Was Du bei der Obst-Aktion gesehen hast, hängt mit dem ersten Zitat zusammen:

»Du solltest immer hellwach und gegenwärtig sein, um den Duft der Blumen zu riechen, Dein Essen zu schmecken und das Licht in den Augen Deiner besten Freunde zu sehen. ...«

Welchen Sinn hat das denn?

Das Zitat endet so: »... Andernfalls versäumst Du die Schönheiten und Kostbarkeiten des Lebens, während es sich um Dich herum entfaltet.«

[Quelle unbekannt]

Macht es Sinn, alle Deine Aufgaben in möglichst kurzer Zeit zu erledigen, um Zeit zu sparen?

»Guten Tag«, sagte der kleine Prinz.

»Guten Tag«, sagte der Händler.

»Ich habe eine höchst wirksame durststillende Pille für dich. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr zu trinken.«

»Warum verkaufst du das?« sagte der kleine Prinz.

»Das ist eine Zeitersparnis«, sagte der Händler. »Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man spart dreiundfünfzig Minuten in der Woche.«

»Und was machst du mit diesen dreiundfünfzig Minuten?«

»Man macht damit, was man will ...«

»Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte«, sagte der kleine Prinz, »würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen.«

[Zitat SAINT-EXUPÉRY, aus "Der Kleine Prinz" / Seite 75]

Warum soll man »Mit dem Herzen sehen«, wenn man nach dem Sinn der Dinge sucht?

Dazu belehrt uns der weise Lakota-Medizinmann Schwarzer Hirsch:

Bewusstseins-Schulung

»... damit wir nicht nur mit unseren beiden Augen schauen, sondern vor allem mit dem andern Auge, dem des Herzens, ... mit dem wir alles, was wahr und gut ist, sehen und erkennen. ... / ... alles hat einen ... Einfluß, der auf uns übertragen werden kann und durch den wir ein wenig mehr Verständnis gewinnen können, wenn wir aufmerksam sind. ...«

[Zitat HÄCHAKA SSAPA, aus HIRSCH-1 / Seite 60 u. 84]

Was bedeutet dieser Satz: »Den Sinn Deines Lebens hat die Natur in Dir bereits angelegt.«?

Albert Schweitzer, der berühmte Urwaldarzt, hat gesagt: »... Das Wesen des Willens zum Leben ist, dass es sich ausleben will. Es trägt den Drang an sich, sich in höchstmöglicher Vollkommenheit zu verwirklichen. Im blühenden Baum, in den Wunderformen der Quelle, im Grashalm, im Kristall: überall strebt es danach, Vollkommenheit, die in ihm angelegt ist, zu erreichen. ... «

[Zitat Albert SCHWEITZER, aus AUGUSTINY / Seite 272]

Aus China kommt die Vorstellung, dass der Lauf der Welt von einer geheimnisvollen Kraft ausgeht, die man als Tao bezeichnet. Die alten Chinesen weisen jedoch immer wieder unermüdlich darauf hin, dass Tao eigentlich nur ein Hilfswort für etwas ist, das man nicht benennen kann – denn wenn man es Tao nennt, ist es nicht mehr Tao. Das hat es den Übersetzern in Deutschland schwer gemacht. Einige haben sich dafür entschieden, Tao mit »Sinn« zu übersetzen. Doch »Sinn« ist auch nur ein Hilfswort ohne konkrete Bedeutung und kann alles mögliche sein. Dennoch ist es – eben als *der* ursprünglichste »Sinn« – doch vollkommen bedeutungsvoll. Höre dazu die folgende Geschichte:

»Der Alte am Wasserfall

Meister Kung betrachtete den Wasserfall von Lü Liang, der dreißig Klafter hoch herabstürzt, also daß meilenweit das Wasser schäumt und selbst Schildkröten, Fische und Molche nicht hinunterschwimmen können. Da sah er einen Menschen, der hinunterschwamm. Er meinte, er habe Bitternis und wolle sich den Tod geben, und ließ seine Jünger an den Fluß eilen, um ihn aufzufangen. Aber nach ein paar hundert Schritten kam er wieder heraus, trocknete sein Haar und sang im Gehen, während er unten am Ufer umherwandelte.

Meister Kung ging ihm nach, fragte ihn und sprach: »Der Wasserfall von Lü Liang stürzt dreißig Klafter hoch herab, also daß meilenweit das Wasser schäumt und selbst Schildkröten, Fische und Molche nicht hinunterschwimmen können. Als ich Euch hinunterschwimmen sah, dachte ich, Ihr habet Bitternis und wollet Euch den Tod geben. Ich ließ meine Jünger hinuntereilen, um Euch aufzufangen. Nun kamet Ihr heraus und trocknetet Euch die Haare und sanget im Gehen: da dachte ich, Ihr wäret ein Geist. Sehe ich Euch genauer an, so seid Ihr ein Mensch. Darf ich fragen, ob es geheimen SINN gibt, der das Wandeln auf dem Wasser lehrt?«

Jener sprach: »Nein, ich habe kein Geheimnis. Anfangs Gewöhnung, wurde es mir zur Natur und ist mir nun Schicksal. Mit dem saugenden Wirbel zusammen gehe ich hinein, mit dem schäumenden Strudel zusammen komme ich heraus. Ich folge dem Sinn des Wassers und tue nichts selbst. Das ist es, warum ich darin wandeln kann. ...«

[Taoismus, aus GÜNTHER-1 / Seite 39]

Was würde wohl ein Wissenschaftler sagen, wenn Du ihn nach dem Sinn der Welt fragtest?

Wenn man heutzutage einen Wissenschaftler nach dem Sinn fragt, so wird er wahrscheinlich nur die Achseln zucken. Die Wissenschaft fragt nur nach dem »Wie« und nicht nach dem »Warum«. Schon der große Physiker Erwin Schrödinger hat gesagt:

»Am schmerzlichsten ist das völlige Schweigen unseres ganzen naturwissenschaftlichen Forschens auf unsere Fragen nach Sinn und Zweck des ganzen Geschehens.«

[Zitat Erwin SCHRÖDINGER, aus VOLKAMER / Seite 12]

Das ist wirklich schade, dass die Fragen nach dem Sinn der Welt und des Lebens heute kaum noch gestellt werden. Doch jeder Einzelne hat nach wie vor die Möglichkeit, sich diese Fragen zu stellen und für sich zu beantworten! Auch, wenn er kein überzeugter Anhänger einer Religion ist.

Kannst Du noch die beiden Hinweise für die Sinnsuche aus der Traumreise nennen,?

Entscheidend ist erstens der Wille, den Sinn zu suchen und zweitens der Blick auf die Natur, da aus ihr

alles hervorgeht.

Wer dann noch bereit ist, etwas unendlich Grenzenloses als das Wesentliche des Universums anzuerkennen, und dabei das Ganze im Blick behält, der wird zwangsläufig Antworten auf seine Frage finden, die nicht aus unvollständigen Einzelheiten herrühren. Hier liegt das große Geheimnis des letzten Sinns, dass den Sinn des eigenen Lebens mit dem Sinn des großen Ganzen verbindet.

Der Sioux Luther Standing Bear hat das so ausgedrückt:

»Dem Mann, der in seinem Tipi auf der Erde saß und über das Leben und seinen Sinn nachdachte, an die Verwandtschaft aller Geschöpfe glaubte und die Einheit allen Lebens in der Unendlichkeit erkannte, öffneten sich die Augen für den Sinn jeder ... Kultur ...«

[Zitat LUTHER STANDING BEAR , aus McLUHAN / Seite 105]



Zweite Aktion: Kreativ-Spiel »Zen-Garten«

Die geheimnisvolle Sandkiste hast Du ja sicher schon gesehen. Sie ist der Gegenstand des folgenden Spieles. Es ist ein sogenannter »Zen-Garten«. Zengärten sind Meditationsorte für japanische Zen-Buddhisten. Es gibt sie in groß und als Miniatur-Garten. Du vermisst sicher Pflanzen, die doch in einen richtigen Garten gehören. Bei Zengärten ist das nicht unbedingt nötig. Hier geht es mehr darum, gedankenverloren mit der Hand oder der Harke im Sand zu spielen und Wellenmuster zu erzeugen – ohne Absichten und Vorstellungen – eben meditativ.

Nach dem folgenden buddhistischen Zitat hast Du Gelegenheit, eine Weile mit dem Zen-Garten zu spielen. Lass Dir ruhig Zeit! Wenn Du gerne mit der Schulung weitermachen würdest, sagst Du mir bescheid.

»... so, wie in den Händen eines inspirierten Künstlers sich ein wertloser Lehmklumpen in ein unschätzbares Kunstwerk verwandelt, so sollten auch wir in gleicher Weise versuchen, aus dem uns zur Verfügung stehenden »Lehm« unseres Lebens etwas Wertvolles zu gestalten, statt über die Wertlosigkeit dieses Lebens zu klagen. Unser Leben und die Welt haben soviel »Sinn«, wie wir ihnen zumessen und in sie hineinlegen. ...«

[GOVINDA / Seite 124]



Freies Philosophieren zur Frage: »Was ist für Dich ganz besonders sinnvoll?«



Dritte Aktion: Erfahrungsspiel »Mix-Pickel«

Wir werden jetzt zusammen in die Küche gehen. Dort sollst Du Dir nun bitte verschiedene Zutaten heraussuchen, die Du magst. Dann jedoch sollst Du sie in vollkommen unnormaler Weise vermischen – also z.B. Maggi mit Milch oder Nutella mit Senf. Stelle auf diese Weise mindestens eine, besser aber zwei oder drei verschiedene »Mix-Pickel« her.

Nun kommt das, was Du sicher schon befürchtet hast. Nimm Deinen ganzen Mut zusammen, und koste Deine Kreationen. Mach es ähnlich wie bei der Obst-Aktion – also ganz bewusst machen und langsam im Munde zergehen lassen.

Kannst Du Dir vorstellen, worin der Sinn dieser Übung liegt?

[Mut, Offenheit für Neues und Ungewöhnliches, Volle Bewusstheit, »Auch Unsinn hat Sinn«]



Die »Hausaufgabe«

Bis zur nächsten Schulung bitte ich Dich darum, ab und zu einmal bei alltäglichen Tätigkeiten im Geiste Verbindungen zum Ganzen herzustellen. Beim Hände waschen oder Zähne putzen solltest Du Dir z.B. einen Fluss oder eine Talsperre vorstellen, dessen Wasser in einen Wasserturm fließt und von dort weiter bis zu Dir. Oder Du kannst Dir auch eine Chemieanlage vorstellen, wo die Zahnpasta hergestellt wird. Beim Brötchen essen stellst Du Dir beispielsweise ein Weizenfeld vor und eine Kuh für Butter und Käse. Beim Zimmer aufräumen gibt es auch allerhand Verbindungen herzustellen...

Beginne Deine Vorstellung im Geiste immer mit der Formel: »Ich bin mir bewusst, dass ...«

Und merke Dir Deine Vorstellungen für das nächste Mal!

Viel Spaß!

So, damit ist wieder ein Kapitel beendet. Du bekommst jetzt die Schulungs-Unterlagen für Deinen Ordner ausgehändigt.

Und vergiss nicht das »Sternenmädchen«!

Bis demnächst.



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Philosophie«



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.

Bewusstseins-Schulung

Ort:

Wohl temperierter Innenraum

Materialien:

Kerze oder Teelicht, Feuerzeug oder Streichhölzer

Decke oder Isomatte

Nackenrolle oder Kissen

Schulungs-Unterlagen

Uhr (am besten Stoppuhr)

Teller, Schäl-Obst [Apfel, Orange, Banane o.ä.], Schälmesser

Zengarten (selbst herstellen wie unten beschrieben oder bestellen.

Preiswert z.B. unter »<http://www.backfun.de/assortment/000045.html>«)

Vorbereitung:

Zen-Garten

Vor diesem Schultag müssen Sie einen Zen-Garten herstellen oder besorgen. Nehmen Sie dazu eine vielleicht Din A4 große feste Pappe oder ein Stück Sperrholz. Daran befestigen Sie einen ca. 3 - 4 cm hohen Rand aus Leisten, so dass eine Art Wanne entsteht. In diese Wanne kommt etwas Vogelsand (Zoo-Handlung) hinein, so dass sie z.B. halb gefüllt ist. Dazu braucht man noch ein paar schöne Steine oder Muscheln. Am Ende benötigen Sie noch eine kleine Harke. Man kann Sie aus einem Holzstäbchen (zur Not Bleistift) herstellen, vor das man ein kleines rechteckiges Stück von einer festen Pappe klebt, in die Zinken gesägt wurden. Wenn Ihnen das handwerkliche Geschick dazu fehlt, erfüllt eine Gabel den selben Zweck.

Schultag

Lesen Sie ggf. vorab nochmal Kap. 11.2.3 der Denkmodelle und die Seiten 38 und 273 aus BODIAN.

Sorgen Sie für eine ungestörte Atmosphäre ohne Hintergrundgeräusche

Bereiten Sie die bekannte Liegefläche vor

Achten Sie auf bequeme Kleidung des Kindes, die warmhält und nichts abschnürt (z.B. Jogginganzug)

Beginn:

Warten Sie, bis das Kind sich beruhigt hat und Ihnen Aufmerksamkeit schenkt, bevor Sie anfangen...

Für den meditativen Text zur Einstimmung gilt wie immer:

Lesen Sie langsam, deutlich, rhythmisch betont – jedoch mit gleichmäßiger Stimmlage. Achten Sie auf sinnvolle Pausen zwischen den Sätzen, die sich nach dem Atem des Schülers richten.