

## Für jemanden meditieren

Wir kennen die Tradition, dass wir für Menschen beten. Man kann auch jemandem eine Meditation schenken. Jemandem eine Meditation schenken, das heisst, ganz bewusst vor dem Beginn der Meditation an den Menschen denken, dem man sie schenken will und dann, wie immer beim Meditieren, die Gedanken ziehen lassen, nicht festhalten, einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen.

Konzentrieren Sie sich auf den Atem. Er verbindet uns mit allem Lebendigen!  
Ist die Unruhe einmal zu gross, und es fehlt die Kraft, sich hinzusetzen und zu meditieren, dann hilft der Ausblick auf das Wesentliche.

Matthieu Ricard, Buddhist und Molekularbiologe, hat diesen wunderbaren Text geschrieben:



*Der Einfache nimmt sich weder wichtig, noch findet er sich tragisch. Er folgt seinem Weg als gutmütiger Mensch mit leichtem Herzen, ohne Ziel, ohne Bedauern, ohne Ungeduld.*

*Die Welt ist sein Königreich und es genügt ihm vollkommen.*

*Die Gegenwart ist seine Ewigkeit, die ihn überglücklich macht.*

*Es gibt nichts zu beweisen, und deshalb will er niemandem etwas vormachen.*

*Es gibt nichts zu suchen, weil alles schon vorhanden ist. Was gäbe es Einfacheres als die Einfachheit? Was gäbe es Leichteres?*

*Genau dies ist die Tugend der Weisen und die Weisheit der Heiligen.*