

## Meditation am Obermarkt in Gelnhausen

# Christliche Werte und buddhistische Techniken

Gelnhausen. Christliche Werte mit buddhistischen Techniken einüben, kann das überhaupt Sinn machen? Horst Gunkel von Meditation am Obermarkt sagt eindeutig ja: „Nehmen wir nur den wesentlichsten Anspruch des Christentums die Nächstenliebe. Jesus fordert, man solle sogar seine Feinde lieben! Das geht aber nur, wenn man Techniken einübt, die diese umfassende Nächstenliebe ermöglichen. Genau das machen wir bei Meditation am Obermarkt.“

Am 24. November, um 14 Uhr findet bei Meditation am Obermarkt ein (gebührenfreier) Workshop statt, bei dem Techniken vermittelt werden, um genau diese Liebe zu sich selbst, zu anderen, ja selbst zu „Feinden“ und zu allen Wesen zu erlernen. Es handelt sich dabei im Wesentlichen um meditative Übungen, mit denen man direkt an seinem Geist arbeiten kann, um diesen in die gewünschte Richtung zu verändern, etwas, das in Asien als die „Vier Rechten Bemühungen“ bekannt ist.

Dass diese Techniken im Buddhismus verwendet werden,

bedeutet keineswegs, dass sie nicht auch von Gläubigen anderer Religionen, von Atheisten, letztendlich von jedem geübt werden können. Zwar ist der Leiter von Meditation am Obermarkt, Horst Gunkel, Mitra der buddhistischen Gemeinschaft Triratna, er hat aber kein Problem damit, wenn viele der Menschen, die zu Meditation am Obermarkt kommen, keine Buddhisten sind. „Entscheidend ist nicht, ob sich jemand zum Buddha, zu Jesus, zu Mohammed, zum Atheismus oder wozu auch immer bekennt, sondern, dass er oder sie an sich arbeiten möchte, um freundlicher, fröhlicher, mitfühlender und verständnisvoller zu werden“, sagt Gunkel.

Da die Plätze bei Meditation am Obermarkt begrenzt sind, wäre es gut sich vorher anzumelden, um sicher zu sein, dass noch Platz ist. Anmeldungen an [horst@gelnhausen-meditation.de](mailto:horst@gelnhausen-meditation.de). Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter [www.gelnhausen-meditation.de](http://www.gelnhausen-meditation.de), hier gibt es umfassende Informationen über Veranstaltungen, Meditation und Buddhismus.