

Grundlagen der Meditation

Online-Seminar gehalten am 31. Januar 2021

Von Dolpo Tulku Rinpoche

Der Zweck der Meditation ist es, unseren Geist zu kontrollieren. Kontrolle entsteht durch die Praxis der Meditation. Wenn wir also kontinuierlich meditieren, muss das Ergebnis eine verbesserte Fähigkeit sein, unseren Geist zu kontrollieren. Heute habt ihr das bereits getan, indem ihr auf mich gewartet habt, denn ich bin fast zwanzig Minuten zu spät. Diejenigen von Ihnen, die mit der Situation umgehen konnten, sind noch hier, oder? Und trotzdem sind einige vielleicht kurz davor, die Geduld zu verlieren, einige sind entspannt, einige sind entspannt und halb nervös und andere haben vielleicht sogar verschiedene Emotionen.

Wie können wir also mit dieser Situation umgehen? Weil ich derjenige bin, der das Problem geschaffen hat, könnten Sie mich anschreien, Sie könnten Ihren Ärger zum Ausdruck bringen, aber die Realität ist, dass es bereits geschehen ist und wir nichts daran ändern können. Ich kann es nicht ändern, ich kann mich nur entschuldigen, das war's. Auch wenn Sie jetzt vielleicht denken, dass dieser Mönch nicht wirklich pünktlich ist. Wenn sich in meinem Land einige Leute darüber beschweren, dass "er oder sie unpünktlich ist", ist das keine große Sache. In Europa oder bestimmten anderen Ländern ist es kein großes Kompliment, wenn eine Person als unpünktlich gilt. Wir haben also an verschiedenen Orten unterschiedliche Konzepte.

Woher kommen diese Konzepte? Sie entstehen durch den kulturellen Hintergrund, das religiöse Umfeld und auf unterschiedliche Weise, und sie werden in unserem Gehirn gebildet. Wenn wir geboren werden, ist unser Gehirn frei, und "frei" bedeutet hier, dass es sich um einen Zustand handelt, der der Realität der Phänomene recht nahe kommt. Wenn wir dann aufwachsen, sind wir der uns umgebenden Kultur und Gesellschaft ausgesetzt. Viele Dinge um uns herum sind konstruiert, wie das so genannte Bildungssystem und die Definition in der Gesellschaft, was möglich ist und was nicht, was man tun kann und was nicht, was gut und was schlecht ist, was richtig und was falsch ist. Diese Konstruktionen wurden in Religionen, Kulturen, als soziale Konzepte und in Bereichen der Technik eingeführt. So viele Details werden von unseren Konzepten, Regeln und

Vorschriften bestimmt. Aber früher war unser Geist frei, und dann haben wir uns von den Konzepten, Regeln und Vorschriften formen lassen. Jetzt haben wir uns stark an sie gewöhnt, und unsere geistigen Fähigkeiten hängen von diesen Regeln und Vorschriften ab, die dicht gepackt sind und sich tief in unserem Geist eingenistet haben und unser Denken beeinflussen. Wir sind fast zu Dienern dieser Konzepte geworden, oder zumindest zu Gläubigen und Mitläufern. Die Herausforderung besteht nun darin, wie wir während der Meditation damit umgehen können.

Das Hauptziel der Meditation

Hauptziel und Zweck der Meditation besteht darin, unseren Geist flexibel zu machen, indem wir einen Schritt zurücktreten von diesen Strukturen, so dass wir nicht völlig von ihnen abhängig, sondern in unserem Geist flexibel sind. Das ist das Hauptziel unserer Meditationspraxis.

Aber manchmal ist unsere Meditation nicht so glatt und klar. In diesem Fall brauchen wir Weisheit. Weisheit ist wie der Fahrer, Meditation ist wie der Motor. Meditation und Weisheit zusammen sind also wie ein Auto, mit dem wir unsere Meditationserfahrung steuern können. Meditation mit Weisheit gibt uns die Augen, um klar zu sehen, wohingegen Meditation ohne Weisheit nicht klar sieht; dies könnte zu unerwünschten Orten und Ergebnissen führen, wie wenn wir blind wären und nicht wüssten, wohin wir gehen sollen. Deshalb ist die Anwendung von Wissen und Weisheit auf Meditation so, als hätte man Augen, um zu sehen. Mit Weisheit ist Meditation wie jemand, der klar sehen kann und weiß, wohin er gehen und wann er den nächsten Schritt tun muss. So schafft Meditation in Verbindung mit Weisheit Flexibilität in unserem Geist.

Welche Art von Meditation brauchen wir nun? Oder mit anderen Worten: "Was ist mein Ziel?" und "Warum meditiere ich?". Für mich sind das sehr wichtige Fragen.

Die kurze Antwort lautet: Wir meditieren, um unseren geistigen Kummer und unsere körperlichen Schwierigkeiten zu verringern. Schauen wir uns nun an: "Was sind die spezifischen Probleme in unserem Leben?" und "Wie werden diese Probleme geschaffen?". Erstens entstehen Probleme durch unsere negativen

Emotionen. Zweitens: Probleme entstehen auch im Zusammenhang mit unserer Gesundheit und der Erhaltung unserer Gesundheit. Und drittens, Probleme entstehen dadurch, dass wir unsere finanzielle Situation in den Griff bekommen müssen. Diese drei Bereiche sind also aus meiner Sicht sehr wichtig.

Nutzen der Meditation

Ich möchte mit Ihnen aus dem Herzen sprechen und versuchen, meine Lebenserfahrung zu teilen. Viele in unserer Sangha hier wissen, dass ich heute von morgens bis abends so viele Dinge getan habe. Als normaler Mensch wäre ich nicht in der Verfassung, eine weitere Meditationssitzung zu leiten. Aber ich fühle mich wirklich entspannt. Obwohl ich heute auch im Auto unterwegs war, was mir manchmal gewisse Schmerzen bereitet. In solchen Moment mache ich langsame Atemübungen, und nach fünfzehn Minuten kann ich mich sehr gut entspannen. Sorgen können nichts ändern, sie machen einen nur müde und erschöpft. Deshalb sage ich gerne, dass Meditation wie eine sehr gute Tasse Kaffee ist. Wenn man müde ist und diesen "Meditationskaffee" trinkt, entspannt man sich. Was ich sagen will, ist, dass ich seit heute Morgen um sechs Uhr dreißig unterrichtet, an Pujas teilgenommen habe und fast zwanzig Menschen in privaten Sitzungen von ihren großen Sorgen erzählt haben, nichts Lustiges und keine Witze. Während dieser Zeit benutze ich die Meditation des Mitgefühls. All das hilft. Ich will mich nicht wichtig machen, aber im Moment bin ich nicht müde, ich kann diese Praxisstunde führen, und ich glaube, dass all das von der Meditation kommt. Deshalb müssen wir uns über unser Ziel im Klaren sein und darüber, warum wir Meditation praktizieren.

Auch auf der emotionalen Ebene ist Meditation sehr, sehr hilfreich. Wenn du manchmal wütend wirst, welche Art von Meditation solltest du dann machen? Oder wenn man eifersüchtig wird, wie sollte man meditieren? Das ist sehr wichtig. Ich werde versuchen zu erklären, warum.

Zum Beispiel, wenn man eine Art von Anleitung anwendet, wie: Meditieren, indem man einfach nicht denkt: "Ich bin wütend. Ich bin eifersüchtig. Ich habe so viel Verlangen", wodurch unsere geistige Aktivität verringert wird, wie in "meditiere

nicht und denke an nichts". Das wäre eine sehr vereinfachte Art der Anleitung. Eine wirksamere Meditationsanweisung ist, über Freude und Mitfreude zu meditieren, wenn man eifersüchtig ist. Wenn Sie also das Feuer der Emotion verringern wollen, was sollten Sie tun? Man gießt Wasser darauf, d.h. man verstärkt die entgegengesetzte Emotion als Gegenmittel. Auch wenn man versucht, seine Wut zu kontrollieren, indem man die betreffende Person meidet und sich durch Atmen und Konzentration beruhigt, kann man seine Wut stoppen. Aber in dem Moment, in dem Sie diese Person wiedersehen, wird Ihre Wut wieder aufflammen. Was können Sie also stattdessen tun? Versuchen Sie nicht, sich vor dieser Person zu verstecken, sondern sprechen Sie mit ihr, ohne wütend zu werden, und sehen Sie sie an. Anstatt wütend zu sein, versuchen Sie, der Person näher zu kommen und mehr Mitgefühl für sie zu entwickeln. Die Anwendung der entgegengesetzten Emotion ist eine bessere Art der Meditationspraxis.

Wann und wo man meditiert

Es ist auch wichtig, daran zu denken, wo wir unsere Meditationspraxis anwenden. In einem Café, einem Resort oder einem Meditationszentrum sind wir bereits entspannt, weil wir gut behandelt werden und Belehrungen erhalten. Unter solchen Umständen brauchen wir nicht viele Meditationsmethoden, denn niemand macht uns wütend oder eifersüchtig, jeder ist ein neues Gesicht, jeder ist nett zu den anderen, sagt angenehme Dinge, alles ist wunderbar. An solchen Orten können wir glücklich sein, ohne Meditation anzuwenden. Die Herausforderung kommt, wenn wir mit unseren Nachbarn, einem Familienmitglied und besonders an unserem Arbeitsplatz zu tun haben. Ich denke, wir verbringen dreißig bis vierzig Prozent unseres Lebens an unserem Arbeitsplatz, und dort sollten wir Meditation anwenden.

Wie man mit Wut umgeht

Um mit unserer Wut umzugehen, sollten wir darüber meditieren, mitfühlend zu sein, und uns daran erinnern, dass Liebe und Mitgefühl aus Einfühlungsvermögen entstehen. Wir entwickeln Einfühlungsvermögen, indem wir die Sichtweise des

anderen verstehen und Mitgefühl für die Schwierigkeiten in seinem Leben haben, selbst wenn wir zu Unrecht beschuldigt werden. Wir sollten Geduld haben, falls der andere familiäre Probleme hat, die seine Stimmung und den Zeitpunkt beeinflussen könnten, denn sicherlich gibt es einen Grund für sein unüberlegtes Verhalten.

Hier ist eine einfache Sache, die ich immer gerne weitergebe: Versuchen Sie, sich daran zu erinnern, dass niemand wütend wird und jemandem fröhlich die Meinung sagt. Ich weiß das ganz sicher, es gibt niemanden. Wenn Menschen Dinge im Zorn sagen, muss es ein Problem geben, etwas muss in ihrem Kopf vorgehen, unwissentlich oder wissentlich. Das hilft mir immer, mich zu entspannen. Es spielt keine Rolle, wer man ist, niemand sagt gerne schlechte Dinge, niemand, nicht einmal mein eigener schlimmster Feind. Ernsthaft, ich habe nicht einmal das geistige Objekt, um zu sagen, dass jemand mein Feind ist. Aber niemand ist perfekt, und die Leute mögen vielleicht nicht immer, wer du bist. Aber selbst dann werden sie nicht gerne etwas Schlechtes zu dir sagen oder versuchen, dich in schwierige Situationen zu bringen. Denken Sie also bitte daran: "Niemand wird gerne wütend". Das ist eine meiner Meditationen.

Und es gibt nicht nur eine Art Meditation. Seien Sie bitte ehrlich zu sich selbst, wenn Sie zum Geiz neigen, üben Sie Großzügigkeit, wenn Sie sehr aggressiv sind, meditieren Sie bitte über Mitgefühl und so weiter. Das ist sehr wichtig. Generell möchte ich erwähnen, dass es nicht ausreicht, nur über diese Dinge nachzudenken. Jede geistige Einstellung hat eine entgegengesetzte Handlung. Wenn Sie ein mitfühlender Mensch sind, lassen Sie sich nicht beeinflussen, wenn Sie etwas hören, das Sie immer wütender macht, sondern wenden Sie das Gegenmittel an. Es ist wie in diesen Filmen, in denen der Held oder die Heldin ein bisschen faul ist, nicht wirklich kämpft und dann aufgibt. Bis jemand kommt und ihnen sagt, dass sie aufstehen und kämpfen müssen, dann werden sie endlich zum vollwertigen Helden oder zur vollwertigen Heldin. Diese Art von Geschichte spiegelt unseren geistigen Zustand wider. Deshalb ist es wichtig, verschiedene Arten der Meditation zu nutzen und sie im Alltag anzuwenden.

Die Praxis des Dzogpachenpo

Jetzt möchte ich über eine höhere Ebene sprechen. Bei dieser Praxis geht es um den Pfad des Dzogpachenpo. Die Dzogpachenpo-Praxis wird als ein "Super-Multivitamin", eine Medizin, eine einzige Allheilmittel-Medizin angesehen. Sie kann bei jedem geistigen Leiden angewendet werden. DZOG bedeutet hier vollständig, CHENPO bedeutet groß, und das, was vollständig und groß ist, bezieht sich auf die Natur unseres Geistes. Unser gewöhnlicher Geist ist wie eine Krake mit vielen Tentakeln, voll von Konzepten, die wir geschaffen haben. Wie ich schon oft gesagt habe, bauen wir mit Gedanken über richtig, falsch und okay, nicht okay alle unsere Konzepte auf viele verschiedene Arten auf. Dies ist jedoch die Grundlage und Quelle aller Negativität - unserer positiven und negativen Emotionen. Wenn wir unsere Praxis, mit Ärger umzugehen, indem wir durch Meditation Mitgefühl erzeugen, mit der Dzogpachenpo-Praxis vergleichen, erkennen wir, dass wir die Quelle der negativen Emotionen noch nicht berührt haben. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben: Wir kennen vielleicht eine Person, auf die wir leicht wütend werden, und eine andere, für die wir viel Mitgefühl empfinden. Wir können zwar an unserer Negativität arbeiten, indem wir tiefes Mitgefühl entwickeln und so unseren Ärger verringern, aber sowohl Mitgefühl als auch Ärger basieren auf etwas, sagen wir auf einer geistigen Vorstellung. Der Geist hat bestimmte Gründe dafür geschaffen, dass wir entweder eine Person als schlecht ansehen und deshalb wütend werden oder eine Person als gut ansehen und deshalb Liebe und Mitgefühl für sie empfinden. Beide Konzepte beruhen auf der grundlegenden Überzeugung, dass es ein Objekt gibt, das wir betrachten, und weil es ein Objekt gibt, haben wir die Wahl, entweder Mitgefühl oder Wut zu entwickeln. Die Dzogpachenpo-Ansicht besagt, dass es kein solches Objekt gibt. Es gibt einfach kein Objekt. Dies wird im Dzogpachenpo KADAG genannt. KA bedeutet "von Anfang an" oder "ursprünglich", DAG bedeutet "frei". Es ist *von Anfang an frei* von geistiger Schöpfung.

Anwendung der Sichtweise auf drei Arten von Objekten

Wenden wir nun diese Sichtweise auf drei Arten von Objekten an: *Klang* ist das Objekt des Hörens, *Form* ist das Objekt des Sehens, und für den Geist ist es ein *geistiges Objekt*.

Im Dzogpachenpo erinnern wir uns in dem Moment, in dem die Erscheinung auftaucht, daran, dass alle Erscheinungen die Form des Buddha sind. Was bedeutet es, die Form des Buddha zu sein? Das werden wir in einem Moment sehen. Als Nächstes sagen die Lehren von Dzogpachenpo, dass wir einfach ein Beobachter der Erscheinung sein sollen, ohne irgendein Urteil zu fällen. Wir bleiben einfach nur beobachtend. Selbst wenn der Geist eine Welle von Konzepten auslöst, versuchen wir nicht, sie zu kontrollieren oder sie zu stoppen. Indem wir einfach nur zuschauen, wird dieses mentale Konzept von selbst verschwinden. Wir werden Zeuge davon. Und das ist die Form des Buddha.

Die Form des Buddha ist hier nicht wie die typische vielfarbige und detaillierte Darstellung einer Gottheit mit vier Armen oder tausend Armen. Diese Bilder werden geschaffen, um dem Geist auf subtile Weise eine Botschaft zu vermitteln. In Wirklichkeit geht es jedoch darum, die nackte Erscheinung zu betrachten, ohne irgendeine Schicht von geistigen Kreationen. Man schaut sich die Phänomene einfach an und versucht nicht, sie zu verändern, indem man etwas denkt wie: "Heute fälle ich ein Urteil: Das ist okay, das ist nicht okay, das ist ein schöner Garten, das ist falsch, das ist richtig." Lassen Sie einfach alles los, entspannen Sie sich. Diese Art des Sehens nennen wir "direkt". Es bedeutet, einfach zu schauen, präsent zu sein, ein Beobachter zu sein. Wo ist die Realität? Wie kann man dies als groß oder klein beurteilen, dies hat die richtige Größe und jenes nicht? Wer kann beurteilen, ob dies eine schöne Farbe ist oder nicht? Niemand kann das, die Sache ist frei.

Auch wenn wir unser Konzept darauf anwenden können, bedeutet das nicht, dass die Sache durch das, was wir über sie denken, festgelegt ist. Das ist sie nicht. Es ist frei. Und jetzt ist es wie ein mächtiger Spiegel, das Objekt verändert sich, die Größe verändert sich, die Farbe verändert sich. Was können wir glauben, was davon wahr ist und was nicht? Wir wissen es nicht. Wenn wir auf unsere Hand schauen, scheint sie perfekt zu sein, die richtige Größe und alles. Aber wenn ich meine Brille abnehme, verändert sich meine Hand, sie wird ein bisschen größer und nicht so klar. Ich weiß also nicht, welche Erscheinung wahr ist. Und etwas Komisches passiert, wenn ich an meinem Augenlid ziehe, sieht alles doppelt aus. Welches ist die Wahrheit? Probieren Sie es aus, die Dinge erscheinen doppelt.

Welcher Weg ist also der richtige, welcher der falsche? Das Problem ist, dass ich fest daran glaube, dass die Version mit meiner Brille die richtige ist, weil der Optiker mir die richtige Brille gegeben hat, um richtig zu sehen. So habe ich mir einen Grund geschaffen, warum ich glaube, dass dies richtig und jenes falsch ist. So funktioniert unser gewöhnlicher Verstand. Aber wenn wir die Erscheinung so betrachten, wie sie ist, werden alle Phänomene zur Form des Buddha.

Die gleiche mentale Überlagerung und Beurteilung gilt für Klänge. Wenn wir in der Stadt leben, beschweren wir uns über den Lärm um uns herum, aber im Wald oder auf dem Land können wir uns entspannen. Wenn man auf dem Dorf lebt, ist man es leid, nur Tier- und Vogelstimmen zu hören, und wenn man in die Stadt kommt, wird man entspannter. Wir wissen also nie, welcher Klang gut und welcher schlecht ist. Ein anderes Beispiel ist der Klang von Wörtern: Diejenigen, die den Islam nicht mögen, hören auch nicht gerne das Wort "Allah". Wenn Muslime jedoch das Wort "Allah" hören, fühlen sie sich friedlich und haben spirituelle Gefühle. Oder wenn Menschen ihre Kinder zum Gottesdienst mitnehmen, wo sie für Gott singen und zu ihm beten, treibt es ihnen die Tränen in die Augen. All die Müdigkeit von der harten Arbeit der ganzen Woche fällt während des Gottesdienstes von ihnen ab, und sie können sich entspannen und fühlen sich innerlich sehr friedlich. Dies sind nur einige Beispiele für den Nutzen verschiedener Klänge, wer kann also sagen, welcher gut und welcher schlecht ist? Deshalb wird in der Dzogchen-Praxis jeder Klang nackt betrachtet, frei von Gut und Schlecht. Das gilt auch für andere Situationen, z.B. wenn Ihnen Ihr Liebster, Ihr Partner oder Ihr bester Freund ein Kompliment macht. Wenn du gut gelaunt bist, nimmst du es gerne als Kompliment an, aber wenn du nicht gut gelaunt bist, könnten die gleichen Worte von der gleichen Person, im gleichen Raum, in der gleichen Situation deine Gefühle verletzen. Diese Beispiele zeigen, wie wir Ideen auf einen Klang oder auf Worte projizieren. Aber in Wirklichkeit ist jeder Klang frei von unserem Urteil. In buddhistischen Begriffen, im Dzogpachenpo, wird aller Klang als der Klang Buddhas bezeichnet, oder anders gesagt, Buddhas Klang ist frei von Entstehen und Vergehen.

Schauen wir uns nun die Objekte des Geistes an. Wann immer wir negative Emotionen haben, wie Eifersucht, Ärger und so weiter, verfolge sie nicht, urteile nicht und ändere dein Konzept nicht, lass sie einfach da. Sie werden sich von selbst verändern und verschwinden. Wir müssen unsere Emotionen nicht ändern. Wut würde nie bei Ihnen bleiben, selbst wenn Sie es wollten! Wenn wir wütend werden, grübeln wir und haben viele Gedanken, sodass die Wut vielleicht ein wenig länger bleibt. Aber ein Jahr lang? Nein, so lange wird der Zorn nie bei uns bleiben. Wie sehr wir auch versuchen, die Wut aufrechtzuerhalten, sie wird von selbst verschwinden. Das gilt für alle negativen Emotionen: Wir lassen sie so, wie sie sind, wie sie auftauchen, ohne zu versuchen, sie zu verändern und ohne ihnen zu folgen, sondern wir beobachten sie einfach. Dies nennen wir RIGPA RANGDROL - RIGPA bedeutet die "Natur des Geistes", RANGDROL bedeutet "natürliche Befreiung". RIGPA oder der natürliche Geist selbst ist frei von negativen Emotionen, denn sie sind von Natur aus selbst-befreiend. Deshalb beobachtet der Beobachter, wie sich die Emotionen immer wieder verändern. Wanke nicht, beobachte weiter, ohne irgendeine Kontrolle auszuüben, lass die Phänomene befreit werden und verschwinden. In dem Moment, in dem dein Geist verschwindet und frei von Emotionen ist, ist das RIGPA.

Wie bringen wir das alles zusammen?

Zuerst lassen wir die Emotionen kommen, dann generieren wir das Gegenmittel, oder wir schaffen es vielleicht nicht, das Gegenmittel zu generieren. Wir versuchen, unsere Emotionen auf unterschiedliche Weise zu bewältigen, und in diesem Prozess erschaffen wir noch viel mehr Dinge. Auf einer gewissen Ebene ist das hilfreich. Aber wenn es nur eine automatische Reaktion bleibt, ist es nicht so transformativ. Verstehen Sie mich nicht falsch! Die Gegenmittel Freude und Mitgefühl im Falle von Eifersucht bzw. Ärger sind gut und hilfreich. Alle Gegenmittel für negative Emotionen sind nützlich. Doch mit der Dzogpachenpo-Ansicht fügen wir der Praxis Weisheit hinzu. Dies wird dazu beitragen, dass unser Mitgefühl, unsere Großzügigkeit, unsere Freude und unsere Liebe auf der relativen Ebene wachsen und zunehmen. Mitgefühl und andere

positive Qualitäten werden mit einem Geist wachsen und sich ausdehnen, der frei vom Greifen ist - das ist der wahre Sinn der Meditation.

Das ist alles, was ich mit Ihnen teilen kann. Mehr habe ich nicht zu sagen. Ich habe es respektvoll und ohne Geiz mit Ihnen geteilt. Jetzt liegt es an Ihnen, es durch Erfahrung zu erleben, indem Sie praktizieren, okay?

Wie man während der Meditation sitzt

Bereiten Sie alles vor, wie das richtige Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung usw. Schalten Sie alle Ablenkungen wie Ihr Smartphone oder Ihren Computer aus. Kümmern Sie sich jetzt um Ihren physischen Körper. Das ist sehr wichtig, denn wenn Sie Ihren Körper nicht gut beherrschen, können Sie sich nicht richtig entspannen und es kann sein, dass Sie in bestimmten Bereichen Schmerzen bekommen. Beginnen Sie damit, dass Sie die Ferse des rechten Fußes nahe an die Innenseite des linken Oberschenkels legen und das linke Bein darüber, wobei die Ferse des linken Fußes an der Innenseite des rechten Oberschenkels anliegt. Wenn Sie das nicht können, legen Sie das linke Bein vor das rechte. Achten Sie besonders auf Ihre Hüften, denn wenn Sie eine sehr enge Jeans tragen, wird Ihr Gesäß eng eingeschnürt, so dass kein Raum für die Entspannung der Hüften bleibt. Das Gesäß sollte sich in einer entspannten Position befinden. Dies können Sie erreichen, indem Sie die linke und rechte Pobacke nach oben und außen ziehen. Ihr Sitzfleisch wirkt wie ein Kissen und eine Stütze und hilft Ihnen, mit Leichtigkeit zu sitzen. Wenn das noch nicht ausreicht, können Sie ein kleines Kissen unter Ihren Po legen. Richten Sie dann Ihre Wirbelsäule entspannt auf und halten Sie Ihren Körper ganz entspannt. Diese beiden Dinge sollten Sie im Auge behalten. Die Texte beschreiben die Sieben-Punkte-Haltung von Vairochana. Aber obwohl das alles in Ordnung ist, sind zwei Dinge - aufrecht und flexibel - wesentlich. Machen wir also den Körper flexibel und aufrecht, machen wir es uns in dieser Haltung bequem und entspannen wir uns, und dann entspannen wir noch mehr.

Bezüglich des Blicks gibt es manchmal den Irrglauben, dass man auf die Nase schauen sollte. Das ist jedoch nicht der Fall. Schauen Sie lieber an der Nase entlang auf den Boden. Das entspannt Ihre Augäpfel auf natürliche Weise und

blendet zu viele Ablenkungen aus. Wenn Sie ganz neu in der Meditation sind, können Sie auch die Augen schließen, aber im Allgemeinen ist es besser, sie offen zu halten.

Bleiben Sie nun in der Gegenwart und scannen Sie Ihren Körper von oben nach unten, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit nacheinander auf alle Körperteile richten, angefangen vom Scheitel bis hinunter zu den Füßen. Während Sie Ihre Aufmerksamkeit nach und nach zu jedem Körperteil bringen, spüren Sie die Entspannung, spüren Sie die Leichtigkeit in Ihrem Körper. Wann immer eine Emotion kommt, lass sie kommen, versuche nicht, sie zu stoppen, lass sie mühelos kommen und sei einfach ein Beobachter. Sei ein Beobachter deines eigenen Konzepts. Behalte das mühelose Gefühl, behalte die Achtsamkeit. Es reicht, wenn du erkennst, dass du ein Konzept hast, und einfach nur ein Beobachter bist. Dann werden Sie Zeuge, wie das Konzept von selbst verschwindet. Welches Geräusch du auch immer hörst, es reicht, wenn du erkennst, dass es ein Geräusch gibt, es reicht, wenn du erkennst, dass du bereits über etwas urteilst, und dann beobachte das Konzept oder das Urteil. Es wird verschwinden. Sei dir in dem Moment bewusst, in dem du ein Konzept erschaffst und erkenne, dass du etwas erschaffst, dann sei einfach ein Beobachter. Frage dich: "Wo existiert es?" und lasse hauptsächlich deinen Geist von dem Objekt frei werden. Ich bin sicher, wenn du geistig frei bist von dem Wunsch, deine Schulter zu bewegen, und du deinen Geist nicht mit dem Problem vermischt, wird es verschwinden. Teste es.

Um aus der Meditation herauszukommen, bewegen Sie langsam Ihre Finger und Zehen, strecken Sie Ihren Körper, atmen Sie tief ein und aus und öffnen Sie die Augen.

Diese zwanzigminütige Meditation war sehr entspannend für mich, nachdem ich gerade auf Englisch unterrichtet habe, was für mich am schwierigsten ist. Ich bin es gewohnt, auf Tibetisch zu unterrichten, wo ich nicht darüber nachdenken muss, was und wie ich etwas sagen will. Aber trotzdem wurden mein Mund und meine Worte nach einer Weile flüssiger. Wenn ich auf Englisch unterrichte, muss ich sowohl über die Bedeutung als auch über den Satz nachdenken. Nach einer Weile

fällt mir das schwer, aber nach dem Meditieren fühle ich mich sehr entspannt. Okay, das war's.

Jetzt wollen wir unser Verdienst widmen. Bitte teilen Sie dieses, nennen wir es Wissen, das ich mit Ihnen geteilt habe, oder teilen Sie eine so genannte spirituelle Erfahrung, die einige Leute vielleicht gemacht haben. Und wir teilen nun dieses Glück für alle fühlenden Wesen aus Liebe und Mitgefühl. Bitte bedenken Sie, wenn wir dieses Verdienst nicht jetzt, in diesem Jahr, jetzt teilen, werden wir vielleicht nie wieder eine so gute Gelegenheit haben, etwas zu teilen. Und ich habe in meinem ganzen Leben noch nie eine Situation wie diese erlebt und möchte daher mein Glück aus Mitgefühl für alle fühlenden Wesen teilen. Teilen wir, was wir erlebt haben, teilen wir es mit Liebe und Mitgefühl. Diese Liebe und dieses Mitgefühl werden aus dem Verständnis für die Lebewesen kommen. Machen Sie daraus nicht Ihre eigene Art von Liebe und Mitgefühl, verlassen Sie sich nicht auf äußere Gründe wie "Ich habe Mitgefühl für ihn und sie, weil sie meine Eltern sind." Das ist ein zusätzlicher Grund, oder weil sie meine besten Freunde sind, zusätzlicher Grund, oder sie sind mein Partner, zusätzlicher Grund, oder sie sind mein Haustier, zusätzlicher Grund. Nehmen Sie Ihre Liebe und Ihr Mitgefühl einfach aus diesen Gründen heraus und fühlen Sie tief für die Lebewesen. Betrachten Sie sich selbst als ein Lebewesen und sehen Sie, dass Sie Glück empfinden wollen und kein Leid empfinden wollen. Das ist für alle gleich! Entwickeln Sie also dieses Wissen und diese Empathie und Sie werden automatisch alle Lebewesen wertschätzen. Das ist bedingungslose Liebe. Teilen Sie aus bedingungsloser Liebe heraus Ihr Glück mit allen fühlenden Wesen und lassen Sie uns das Mitgefühls-Mantra **OM MANI PADME HUNG** rezitieren!

Trankribiert von Katarína Tesárová / Überarbeitet von Kerstin Mick