



**Motivation:** Zum Wohle aller Wesen will ich die Erleuchtung erlangen!



**Meditation:** Achtsames Ausrichten des Geistes, des Bewusstseins auf ein Objekt

Analytische Meditation: geführte Meditation, Verinnerlichen von Prinzipien

Konzentrierte Meditation: Ausrichten auf EIN Objekt, ruhiges Verweilen

### I) Übungen für den grobstofflichen Körper

**Gewaltfreiheit:** Mitwesen nicht (zer)stören, nicht stehlen, nicht sexuell verletzen

**Lockerungsübungen:** Sonnengruß, dynamische Meditationen, Yoga

**Sitzhaltung:** Sieben Punktehaltung des Buddha Vairocana

1. Beine gekreuzt (padmasana – voller Lotussitz mit rechtem Fuß oben oder halber Lotussitz oder siddhasana – die perfekte Haltung) auf einem Kissen
2. Hände im Schoß (Rechte auf der Linken, Daumen hoch) oder auf den Knien
3. Rückgrat gerade wie ein Pfeil
4. Schultern breit, Arme locker
5. Kinn gesenkt für einen gestreckten Nacken
6. Lippen leicht geöffnet, leicht lächelnd, Zunge hinter der oberen Zahnreihe am Gaumen
7. Augen leicht offen und gesenkt, Blick entlang der Nase auf den Boden



### II) Übungen für den feinstofflichen Körper (Atem, Energie, Rede)

**Gewaltfreiheit der Rede:** nicht lügen, nicht beleidigen, nicht entzweien, nicht schwätzen

**Mantrarezitation:** OM MANI PADME HUM



**Atemübungen:**

Atem beobachten: Nase, Bauch, im Fluss

Rhythmisches Atmen in den Bauch: ein (6, 8) / halten (3, 4) / aus (6, 8) / halten (3, 4)

Vajra-Atem: ein (weißes Licht, OM) / halten (rotes Licht, AH) / aus (blaues Licht, HUM)

Neun Runden Reinigungsatem:

3 x links ein, rechts aus / 3 x rechts ein, links aus / 3 x beidseitig ein, mittig aus

### II) Übungen für den nichtstofflichen Körper (Geist, Bewusstsein)

**Gewaltfreiheit des Geistes:** keine Gedanken oder Träume von Gier, Hass, Ichsucht

**Studium der Schriften:** SHE (Wissen, Weisheit), Naturgesetze (Dharma) des Buddha

**Meditationsübungen:** DRUP (Praxis), Achtsames Ausrichten des Geistes auf ein Objekt



Verein zur Förderung Buddhistischer Werte

### **Methode der Meditation:**

Nach Auswahl des Meditationsobjekts konzentriere dein Bewusstsein darauf, wobei du mit kurzen Sitzungen (5 bis 20 Minuten) beginnst und diese dann auf Stunden ausdehnst.

Zwei Werkzeuge:

**Erinnerung(-sfähigkeit), Vergegenwärtigung:** lässt uns das Objekt nicht vergessen

**Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Wachsamkeit:** ein Teil des Bewusstseins überwacht die Meditation

Zwei Fehler:

**Wandern:** das Bewusstsein wendet sich einem anderen Objekt zu &

**Sinken:** die Klarheit des Objekts geht verloren.

### **Objekte der Meditation:**

**Atem,** atme ganz natürlich und folge dem Atem beim Ein- und Ausströmen oder folge dem Atem an den Nasenflügeln

**(Buddha)Bild,** wähle je nach Neigung das Bild eines Buddhas (oder Maria, Jesus,...) und visualisiere es vor deiner Stirn, deinem Herzen oder deinem Nabel

### **Energiekörper**

Visualisation als hohle Energiehülle oder mit 3 Kanälen & Chakras

**Bewusstsein:** konzentriere dich auf die grobe relative Ebene des Bewusstseins (klar und erkennend – wie ein Spiegel mit Sinneseindrücken, Gedanken, Empfindungen), dann auf die subtile relative Ebene des Bewusstseins (nicht-konzeptionelle Ruhe und Klarheit (der leere Spiegel), dann auf die absolute Ebene des Bewusstseins (nicht-konzeptionell und nicht-dual: weder Objekt noch Subjekt sind auffindbar bei Analyse, klares Licht)

*Die Kontinuität des Geistes von Moment zu Moment ist seiner Natur nach **klar** (nicht-materiell, keine Form oder Farbe, raumgleich) und **erkennend** (ununterbrochen etwas erfassend, bewusst sein), verändert sich ständig und hat weder Anfang noch Ende.*

### **Prinzipien (Naturgesetze, Dharmas) der Meditation:**

#### **Vier Edle Wahrheiten:**

1. *Das Dasein ist voll Leid (Samsara)*
2. *Das Leid hat eine Ursache, das Verlangen (durch Ignoranz, Abneigung und Anhaftung)*
3. *Es gibt ein Verlöschen des Leidens (Nirvana)*
4. *Es gibt einen (achtfachen) Pfad dorthin*

### **Leiden in Samsara / Ursache & Wirkung (Karma) / Tod & Vergänglichkeit / wertvolle menschliche Geburt**

Begehe keine negativen Handlungen, begehe nur positive Handlungen, zähme deinen Geist vollständig, das ist die Lehre des Buddha.

**negativ, schlecht** ist, was zum Leid für andere oder sich selbst führt (Unglück),

**positiv, gut** ist, was zum Wohl für andere oder sich selbst führt (Glück)

**Widmung:** Alle Energie widme ich der Erleuchtung aller Wesen!

© Manfred Klell, Edition She Drup Ling, 2018