

### 1. Zuflucht und Entwicklung von Bodhichitta

Bis zum Erwachen nehmen wir Zuflucht zu Buddha, der Lehre des Dharma und zum Sangha, der Gemeinschaft der Lehrer und Freunde auf dem Pfad. Durch die Übung von Großzügigkeit, ethischer Disziplin, Geduld, freudevoller Ausdauer, Meditation und Weisheit mögen wir die Befreiung zum Wohl aller Lebewesen verwirklichen.

### 2. Die vier grenzenlosen Betrachtungen

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Bedingungen für Glück finden.  
Mögen alle Wesen von Leiden und den Bedingungen für Leiden frei sein.  
Mögen alle Wesen die wirkliche Freude erfahren, die über alles Leiden hinausgeht.  
Mögen alle Wesen uneingeschränkten Gleichmut, frei von Anhaften und Abneigung, verwirklichen.

### 3. Die vier Gedanken, die den Geist von Illusionen befreien

#### **Kostbares menschliches Dasein**

Unsere jetzige Existenz als Mensch ist kostbar und beruht auf einer Vielzahl günstiger innerer und äußerer Bedingungen. Wir leben unter Umständen, in denen uns viele Freiheiten und Chancen offen stehen. In diesem Leben ist es auch möglich, eine tiefe geistige Veränderung und innere Entwicklung zu vollziehen. Wir können den Weg von Einsicht und Mitgefühl gehen und Dankbarkeit für viele Augenblicke des Lebens empfinden. Wir reflektieren auch über unsere Verbundenheit mit anderen Wesen, die unser Dasein ermöglichen. Dieser Körper ist wie ein kostbares Floß, um zu den Ufern des Erwachens zu gelangen.

#### **Vergänglichkeit und Tod**

Das Leben und alle Dinge sind vergänglich und in einem stetigen Wandel. Wir werden mit jedem Tag älter und nähern uns dem Zeitpunkt des Sterbens, der völlig ungewiss ist. Die Leiden von Krankheit, Alter und Tod sind unvermeidbar. Aber wir können die Zeichen der Vergänglichkeit auch nutzen, um Prioritäten setzen zu lernen für das, was wirklich essenziell ist, so dass wir jeden Tag, jeden Augenblick, in großer Achtsamkeit leben. Wenn wir von jetzt an beständig an uns arbeiten, werden sich zum Zeitpunkt des Todes die Früchte der Achtsamkeit als innerer Frieden, tiefe Einsicht und Befreiung zeigen.

## **Karma - Ursache und Wirkung**

Unter den Eindrücken des Karma, unserer heilsamen und unheilsamen Handlungen auf den Ebenen von Körper, Sprache und Geist, sind manche Samen für Glück während andere Samen für Verwirrung und Angst sind. Sie bleiben solange in unserem Speicherbewusstsein bis sie in tiefen Zuständen innerer Einsicht und geistiger Reinigung aufgelöst werden. Es gilt durch Achtsamkeit, Ethik, Mitgefühl und eine engagierte Übung positive Geisteseindrücke derart zu verstärken, dass sich für uns und andere Glück vermehren und unser Leiden abnehmen und aufgelöst werden kann.

## **Leiden des Samsara**

Solange wie wir nicht erwacht sind, trägt unsere Existenz immer die Merkmale des Leidens. Wir erleben nicht das, was wir uns wünschen, stattdessen begegnen wir dem Unerwünschten -alles verändert sich ständig, so dass selbst unsere Freuden sich in Leiden umkehren. Unser Willen kann den Lauf der Dinge nicht kontrollieren. Das Haften am Ich ist die Ursache dafür, dass wir bisher nicht in der natürlichen Weite des Geistes, die immer ursprünglich rein und jenseits des Leidens ist, verweilen konnten. Nun aber nehmen wir Zuflucht zum Erwachen und zum Weg, der aus allem Leiden befreit.

## **4. Meditation zur Beruhigung des Geistes**

Zähle die Atemzüge oder beobachte und genieße einfach den Atem, wie er kommt und geht. Schließe Freundschaft mit Dir selbst und nimm mit Achtsamkeit zunächst den eigenen Körper sowie Empfindungen, Emotionen und geistigen Konzepte liebevoll zur Kenntnis. Verweile dann mit einem ruhigen Geist.

## **5. "Erforsche die Natur des ungeborenen Bewusstseins !"**

(absolutes Bodhichitta)

Dann lese/höre und meditiere über diese tiefe Anweisung über die Natur des Geistes, damit du ermessen lernst, in welcher Dimension es überhaupt eine Befreiung vom Leiden gibt:

„Wenn du den Geist wirklich direkt betrachtetest, wirst du keine Farbe, keine Gestalt und keine Form wahrnehmen. Da der Geist keinen Ursprung hat, ist auch niemals etwas in ihm entstanden. Er ist an keinem Ort innerhalb oder außerhalb des Körpers zu finden. (...) Wenn du alle Aktivitäten des Bewusstseins beiseite lässt, ist immer noch die Natur aller Phänomene vorhanden, der natürliche Zustand, die edle Buddha-Natur (...) Lasse los und ruhe ohne den geringsten Gedanken an eine Natur, die als irgend etwas existiert, ohne dich im Geist an etwas zu klammern, in

einem Zustand eins-gerichteter Klarheit und reiner Einfachheit. Folge, so lange du vermagst, keinem Gedankenstrom, sondern ruhe gleichmütig in einem Zustand, der frei von Ablenkungen ist." (Jamgon Kongtrul)

Und dann denke, wenn wieder vermehrt Gedanken auftreten:

„Alle Erscheinungen sind ohne eine wirkliche Existenz. Wir betrachten sie als einen Traum, vergleichbar den Spiegelbildern des Mondes im Wasser. Die Essenz des Geistes ist große offene Weite und Klarheit, ohne ein Zentrum: kein Ich oder Selbst.“

„Du lebst in Illusion und der Erscheinungswelt der Dinge. Es gibt eine Wirklichkeit, du bist diese Wirklichkeit, doch du weißt es nicht. Wenn du erwachst zu dieser Wirklichkeit, wirst du sehen, dass du nicht bist und nicht seiend bist du alles.“ (Kalu Rinpoche)

## **6. Betrachtung der relativen Wirklichkeit mit Bodhichitta, einem Sinn von Verbundenheit, Dankbarkeit und Mitgefühl**

Auf der relativen Ebene - und solange wie wir nicht mit den Augen der absoluten Wirklichkeit sehen können – müssen wir akzeptieren, dass wir und alle Wesen die Dinge und das Leben als äußerst real erleben. Geistesqualitäten wie Dankbarkeit und Mitgefühl können auch nur dann entstehen, wenn wir die Zusammenhänge der Welt betrachten und uns von dem als konkret erlebten Leiden der Wesen berühren lassen. Als Meditierende kultivieren wir zwar einen Sinn für die Illusion der Erscheinungswelt und die leere Weite des natürlichen Geistes, aber unser Mitgefühl, Verständnis und Handeln muss sich auf konkrete Individuen und Lebenssituationen beziehen.

Wir können bei uns selbst beginnen und unseren eigenen aktuellen Zustand betrachten. Dann öffnen wir uns für die Wirklichkeit anderer, denn tatsächlich koexistieren wir mit zahllosen Wesen und sind in ein dichtes Netz gegenseitiger Abhängigkeit eingebunden. Mit Dankbarkeit sehen wir, wie viel wir von anderen erhalten haben: unser Leben, unser Essen, Kleider, unsere Bildung und so vieles mehr. So gesehen sind alle Lebewesen in der Tat bereits einmal unsere Mutter gewesen. Wenn wir uns dann in die Erfahrungen anderer hineinversetzen, können wir die Wirklichkeit ihres Leidens ahnen und ermessen. Und es gibt viel Karma, das in der Zukunft noch reifen wird. Dies betrachtend füllt sich unser Herz mit Betroffenheit, aber auch mit Mitgefühl.

## **7. Vergegenwärtigung der erwachten Natur der Liebe und des Mitgefühls**

(Man kann diese Visualisation auch ganz am Anfang der Sitzung, als 2. oder 3. Punkt, durchführen.)

Ich visualisiere eine Verkörperung der erwachten Natur des Bewusstseins oberhalb meines Kopfes auf einem Sitz aus Lotus und Mond, leuchtend und mit einem Ausdruck des Lächelns und der Freude, mit Augen, die alle Wesen mit bedingungslosem Mitgefühl anschauen. (Es ist auch möglich, ein nicht personifiziertes strahlendes Juwel oder einen Diamanten zu visualisieren.)

„Ich wende mich zu Dir, vollendetes Wesen, Einheit von Liebe und Mitgefühl, Verkörperung aller Eigenschaften des Erwachens. Bitte gewähre Deinen Segen, damit die Weisheit des Bodhichitta, des erwachten Herzens, auch in meinem Seinsstrom entsteht.“ (Mehrere Male als konzentrierte Bitte wiederholen.)

Daraufhin sinkt das Wesen, das die erwachte Natur verkörpert, durch die Scheitelöffnung in den eigenen Körper und nimmt in meinem Herzen, das sich wie eine Muschel öffnet, in einem Zelt aus Licht Platz.

## **8. Tonglen - Annehmen und Aussenden in Verbindung mit dem Atem**

(Der oder die Übende praktiziert Tonglen entsprechend der Situation oder des eigenen Übungsschrittes.)

Beim Einatmen überwinde ich meine Abneigung gegen die Wahrnehmung von Leiden und nehme das Dunkel des Leids mit der Kraft meines Herzens an. Mögen Erleichterung und Befreiung eintreten!

Beim Ausatmen strömt die Wärme von gütiger Liebe und Mitgefühl aus meinem Herzen hervor und strahlt spontan und ohne Konzepte dorthin, wo auch immer sie benötigt wird. Wie die Sonne den Nebel löst, durchdringt das Licht aus meinem Herzen alle lebenden Wesen bis in ihnen die Essenz ihres eigenen Geistes erwacht und Transformation und Heilung geschieht.

Mögen alle Wesen voller Glück und Freude sein!

(Zum Abschluss kann ein Mantra (z.B. das OM MANI PEME HUNG des mitfühlenden Bodhisattvas oder das TEYATA OM BEKANDZE BEKANDZE MAHA BEKADZE RADSA SAMUNGATE SOHA des heilenden Buddha) rezitiert werden.)

## **9. Auflösung aller Vorstellungen der Meditation**

Wir entspannen das Bewusstsein und lösen die bei der Praxis aufgetretenen Vorstellungen und Bilder wieder auf. Dann verweilen wir noch einige Momente und bleiben einfach und natürlich in einem Zustand von wacher Klarheit und Achtsamkeit.

## **10. Perspektive für die innere Haltung nach der Meditation**

„Lasse nicht zu, dass sich die Erfahrungen gleichmütiger Ruhe nach der Meditation auflösen, ganz gleich, welcher Beschäftigung du dann nachgehen magst. Halte unaufhörlich das Wissen in dir wach, dass alle Phänomene - du selbst, die anderen, ob belebt oder unbelebt - zwar erscheinen, zugleich aber nichts als Schein sind.“ (1. Jamgon Kongtrul) Mit dieser grundlegenden Vision von Offenheit und Weite erinnere dich immer wieder an Liebe und Mitgefühl, die Haltung des Tonglen und die Merksätze des Geistesstrainings.

(An dieser Stelle können einige Merksätze aus den 'Sieben Punkten des Geistesstrainings' oder ein geeigneter Text gelesen werden.)

## **11. Widmung des Verdienstes der Praxis**

Möge diese heilsame Praxis unsere Fähigkeit verstärken, andere zu verstehen und zu lieben und dabei die Tatkraft von Bodhisattvas zu entwickeln, die den Lebewesen in allen Zuständen der Existenz mit Achtsamkeit, Ethik, Mitgefühl und tiefem Engagement begegnet, und die in Weisheit und Mitgefühl nicht nachlässt, bis alle den Zustand der Befreiung erreicht und ihre wahre Natur erkannt haben.

© 2019 - Yesche U. Regel

Dieser Text basiert auf tibetischen Vorlagen, erhebt aber nicht den Anspruch einer wörtlichen Übertragung aus dem Tibetischen. Stattdessen habe ich mich bemüht, die in Kursen mit diesen Texten gemachten Erfahrungen in die Wortwahl und Gestaltung einfließen zu lassen, in der Hoffnung, dass so eine möglichst lebendige, tiefe Berührung durch die Sprache ermöglicht wird. Für weitere Anregung zur Textgestaltung bin ich sehr dankbar. Es wäre mein Wunsch, dass dieser Text nur von denjenigen verwendet wird, die an Kursen mit mir teilgenommen haben.