

Mühe dich nicht,
etwas erlangen zu wollen, was höher ist als du selbst.
Versuche nicht, den Geist willentlich zu kontrollieren.
Verweile einfach frei von jeder Künstlichkeit,
frei von allen Vorstellungen.

Lasse den Geist vollkommen gewöhnlich.
Nimm alles wie es kommt.
Dann wirst du ganz natürlich in einen Zustand gelangen,
wo Geist und Meditation nicht verschieden sind.
Alles entwickelt sich ungezwungen,
und der Geist ist von selbst heiter.
Dieser heitere Geist ist der erwachte Geist -
klar, freudvoll und offen-leer.

Lässt du den Geist wie er von sich aus ist,
erkennt er ganz natürlich sich selbst.
Sorge dich nicht, ob du Verwirklichung erlangst.
Der Geist wird, wenn du alle Besorgnis fallen lässt,
ganz von allein spontan Verwirklichung finden.

Wenn der Geist Einsicht in sich selbst gewinnt,
wird seine Klarheit größer.
Es ist seine natürliche Klarheit,
die sich selbst als Klarheit erkennt.
Mehr gibt es nicht zu tun.
Wirkliche Einsicht und echte Vollendung sind erlangt.
Alle Zweifel und Sorgen sind abgefallen.
Alle Fragen haben sich erschöpft.
Und dein Geist verweilt glücklich und frei.

nach Gendün Rinpotsche

Übungsfolge im Sitzen 2

Vorübung

Sitzen wie ein Berg

Sitze aufrecht und entspannt.

Visualisiere in der Energiemitte deines lichtvollen Körpers, die sich vier Fingerbreit unterhalb deines Nabels mitten im Unterbauch befindet, eine orangerote Lichtperle. Diese Lichtperle ist ungefähr zwei Fingerbreit im Durchmesser und strahlt eine angenehme, tief entspannende Wärme aus, die in den gesamten Unter- und Oberbauch ausstrahlt.

Visualisiere weiterhin, dass sich am Rücken genau auf Höhe dieser Lichtperle wie in der Nase zwei Atemlöcher befinden, durch die bei der Einatmung reine Energie in die orangerote Lichtperle einströmt und ihre ausstrahlende entspannende Wärme vergrößert, die sich allmählich immer weiter ausbreitet.

Halte das Gewahrsein dieser hellroten Lichtperle und der von ihr ausgehenden angenehmen, tief entspannenden Wärme bei allen Übungen aufrecht und fühle wie die Wärme immer mehr den ganzen Körper durchströmt.

Übungsfolge



1 / Die neun Atemzüge

Sitze aufrecht und entspannt,
lege die Hände mit gestreckten Armen auf die Knie,
beuge Mittel- und Ringfinger der rechten Hand und lege den Daumen auf sie,
Zeigefinger und kleiner Finger bleiben ganz gestreckt,
hebe nun die rechte Hand und führe sie in einer entspannten Bewegung zum
linken Nasenflügel,
verschließe das linke Nasenloch mit der Außenseite des Zeigefingers,
atme tief durch das rechte Nasenloch ein,
verschließe dann mit der Innenseite des rechten Zeigefingers das rechte
Nasenloch und atme kräftig durch das linke aus, strecke dabei die Finger der
linken Hand,
wiederhole dies weitere zwei Mal,
dann wechsle zur linken Hand, verschließe das rechte Nasenloch und so fort,
anschließend lege beide Hände wieder wie zu Anfang mit gestreckten Armen
auf die Knie,
atme tief durch beide Nasenlöcher ein und dann tief wieder aus,
strecke dabei die Finger, sodass nur die Handflächen auf den Knien ruhen,
halte am Ende der Ausatmung kurz inne,
lege die Finger wieder auf die Knie und atme tief durch beide Nasenlöcher ein
und so fort,
insgesamt dreimal.



2 / Sieben Punkte Haltung mit angehaltenem Atem

Drehe die Handflächen nach oben und lege Daumen und Zeigefinger aneinander,
ziehe die Hände auf den Oberschenkeln so nahe wie möglich an den Bauch heran,
atme tief in den Bauch und strecke die Arme ganz durch,
presse dabei die Oberarme und Ellbogen seitlich gegen den Körper, die Innenseiten der Ellbogen werden nach vorn gedreht,
halte den Atem und zähle innerlich ruhig bis acht,
die Augen schauen ganz entspannt geradeaus in den Raum,
löse die Handhaltung und lege die Hände mit den Handflächen auf die Knie,
strecke die Arme und Finger und atme durch Nase und Mund aus,
verweile ausgeatmet einen kurzen Moment.

3 / Den Bauch kreisen

Lege die Hände mit den Fingern nach innen auf die Mitte der Oberschenkel,
strecke die Arme ein wenig,

vergegenwärtige dir die hellrote Lichtperle vier Fingerbreit unterm Nabel,

atme tief ein und halte den Atem,
kreise den Bauch nach rechts, ohne zu sehr die Hüften zu bewegen,
stelle dir vor, dass du innerlich die Lichtperle umrundest, die dabei strahlender und wärmer wird und den ganzen Bauchraum erhellt und erwärmt,
halte nach acht Umrundungen inne, atme tief aus,

atme tief ein und halte den Atem,
kreise den Bauch mit derselben Vorstellung nach links ,

halte nach acht Umrundungen inne, atme tief aus,

atme tief ein und halte den Atem,
schiebe die Hände näher zum Körper,
bewege den Bauch jetzt mit derselben Vorstellung seitlich nach rechts, lasse
den gesamten Körper bei der Bewegung leicht mitschwingen,
halte nach acht Runden inne, atme tief aus,

atme tief ein und halte den Atem,
bewege jetzt den Bauch seitlich nach links,
halte nach acht Runden inne, atme tief aus,
lege die Hände auf die Knie und entspanne einen Augenblick.



4 / Bauch kreisen mit angehobenen Knien

Lege die Fußsohlen vor dir zusammen,
hebe die Knie ein Stück an,
vergegenwärtige dir die hellrote Lichtperle vier Fingerbreit unterm Nabel,

umfasse mit beiden Händen das rechte Knie,
atme tief ein und halte den Atem,
kreise den Bauch in größeren Bewegungen nach rechts,
stelle dir vor, dass du innerlich die Lichtperle umrundest, die dabei strahlender
und wärmer wird und den ganzen Bauchraum erhellt und erwärmt,
halte nach acht Runden inne, atme tief aus,

atme tief ein und halte den Atem,
umfasse mit beiden Händen das linke Knie und kreise den Bauch mit derselben
Vorstellung nach links,
halte nach acht Runden inne, atme tief aus,

atme tief ein und halte den Atem,

umfasse mit der linken Hand das linke Knie und mit der rechten Hand das rechte, kreise viermal nach links und viermal nach rechts, halte danach inne, atme tief aus,

lasse die Knie zu Boden sinken, lege die Hände darauf und entspanne einen Augenblick.



5 / Sich mit gekreuzten Armen drehen

Halte die Arme vor der Brust gekreuzt und lege die Hände auf die Schultergelenke,

hebe die Arme etwas an,

atme ein und drehe mit der Ausatmung Oberkörper und Kopf so weit es geht nach rechts,

kehre einatmend zur Mitte zurück und drehe ausatmend Oberkörper und Kopf so weit es geht nach links,

insgesamt achtmal.



6 / Sich vom Bauch aus drehen

Verschränke die Arme vorm Bauch und umfasse mit den Händen die Ellbogen, atme ein und drehe dich ausatmend so weit du kannst nach rechts, kehre einatmend zur Mitte zurück und drehe dich ausatmend so weit du kannst nach links, insgesamt achtmal.



7 / Mit angezogenem Kinn strecken

Lege die Hände auf die Knie, beuge tief ausatmend den Oberkörper Richtung Boden, neige in der untersten Position das Kinn gegen die Brust, gehe einatmend mit angezogenem Kinn Wirbel für Wirbel hoch und drücke dich dabei mit den Händen ab, richte beim Erreichen der obersten Nackenwirbel den Kopf auf und lasse die Schultern locker sinken, wiederhole diese Bewegung noch siebenmal.



8 / Mit gekreuzten Füßen

Stelle die Beine auf, kreuze die Füße und lege die Arme um die Knie, fasse deine Hände so als würdest du dir selbst die Hand geben, atme tief ein und lehne dich leicht zurück, sodass der Vorderkörper gut gestreckt ist, lehne den Kopf ein wenig zurück und schaue mit offenen, entspannten Augen in den Himmel, halte kurz inne, senke mit der Ausatmung den Kopf bis zu den Knien, ziehe den Bauch gegen die Wirbelsäule und halte ausgeatmet inne, dann gehe einatmend wieder hoch und wiederhole die Übung noch dreimal.



9 / Mit Füßen parallel

Stelle die Füße parallel nebeneinander, lege die Arme um die Knie, wobei die Hände diesmal die Ellbogen umfassen, atme tief ein und lehne dich leicht zurück, sodass der Vorderkörper gut gestreckt ist und du eine leichte Spannung im gesamten Oberkörper spürst, lehne den Kopf ein wenig zurück und schaue mit offenen, entspannten Augen in den Himmel, halte kurz inne, senke mit der Ausatmung den Kopf bis zu den Knien, ziehe den Bauch gegen die Wirbelsäule und halte ausgeatmet inne, dann gehe einatmend wieder hoch und wiederhole die Übung noch dreimal.



10 / Atem in der Kehle halten

Lege die Beine in Meditationshaltung und die Hände auf die Knie,
halte die Arme gestreckt und schaue gesammelt und entspannt geradeaus,
atme tief aus und anschließend ruhig und gelassen tief ein,
halte den Atem, senke den Kopf und drücke das Kinn fest gegen das Brustbein,
schiebe gleichzeitig mit den durchgedrückten Armen die Schultern nach oben
und stütze dich gut mit den Händen ab,
zähle in dieser Stellung ruhig bis acht,
dann atme aus und lockere gleichzeitig, Schultern und Arme, hebe den Kopf,
wiederhole diesen Ablauf mit gehaltener Einatmung noch einmal,

anschließend führe dieselbe Übung mit gehaltener Ausatmung zweimal durch,
halte zum Schluss einen Augenblick inne und entspanne.



11 / Den Bauch gegen die Wirbelsäule drücken

Bleibe in der Meditationshaltung, halte die Arme durchgestreckt,
atme ruhig und gelassen tief ein,
halte ganz kurz inne und beuge dich dann mit langer und tiefer Ausatmung
nach vorn,

drücke das Kinn fest gegen das Brustbein und ziehe am Ende der Ausatmung das Zwerchfell gegen die Wirbelsäule,
schiebe gleichzeitig mit den durchgedrückten Armen die Schultern nach oben und stütze dich gut mit den Händen ab,
ziehe den gesamten Bauch und die Bauchorgane leicht hoch,
schlucke dabei einmal, wodurch sich die Magengrube noch mehr nach innen wölbt,
halte ausgeatmet inne und zähle in dieser Stellung ruhig bis acht,
dann atme ein und lockere gleichzeitig Schultern und Arme,
wiederhole diesen Ablauf mit gehaltener Ausatmung noch dreimal,
halte zum Schluss einen Augenblick inne und entspanne.



12 / Den Oberkörper beugen und drehen

Lege das rechte Bein in Meditationshaltung und winkle das linke nach hinten ab, sodass der Unterschenkel seitlich neben dem Po liegt,
lege beide Hände auf die Knie und spüre den Boden,
lächle entspannt mit nach vorn schauenden Augen,
falte die Hände und halte sie vor der Stirn,
beuge den Oberkörper in Richtung rechtes Knie,
lege die gefalteten Hände vor dem Knie auf den Boden und lass deine Stirn eine Weile auf den Händen ruhen,
gehe wieder hoch,
lege die Hände wieder auf die Knie,
wende Kopf und Oberkörper so weit wie möglich nach links,
strecke dabei den rechten Arm ganz durch und bleibe so eine kurze Weile,
kehre zur Mitte zurück, halte dort einen Moment inne,
lass locker, spüre den Boden, lächle entspannt mit nach vorn schauenden Augen,
mache die Übung noch einmal,

wechsle dann die Position der Beine und wiederhole den Bewegungsablauf zweimal.



13 / Intensive Drehung

Setze dich in Meditationshaltung,
 hebe den rechten Fuß übers linke Bein und stelle ihn links neben dem
 Oberschenkel auf den Boden,
 greife mit der rechten Hand das linke Knie und setze die linke Hand mit nach
 hinten weisenden Fingern neben die linksseitige Pobacke,
 dann drehe dich mit der Ausatmung nach hinten, schaue über die linke
 Schulter und halte kurz inne,
 lasse mit der Einatmung locker, gehe wieder nach vorn und drehe dich dann
 wieder nach hinten – insgesamt viermal,

dann wechsele zur anderen Seite und wiederhole dort die Bewegung.

14 / Himmlische Trommel

Lege die Handflächen so auf die Ohren, dass sich die Finger am Hinterkopf
 berühren, die Mittelfinger sind auf Höhe der Mulde zwischen den beiden
 Schädelansätzen übereinander gelegt,
 beuge dich vor, senke den Kopf und lasse ihn entspannt hängen,
 dann schlage 24mal mit einem Mittelfinger auf diese Mulde, indem du den
 oberen Finger vom anderen kräftig abrutschen lässt,
 durch diese Bewegung entsteht eine Art Klopfgeräusch im Kopf,
 stelle dir vor, dass so auf der Höhe oberhalb der Wirbelsäule eine verborgene
 Quelle angeschlagen und aktiviert wird,
 am Ende richte dich wieder auf, sitze entspannt aufrecht,
 lasse die Hände auf den Ohren liegen, schließe die Augen
 und stelle dir vor, wie die verborgene Quelle zu sprudeln beginnt
 und sich aus ihr reinsten Nektar ergießt, der dein Gehirn durchflutet
 und gleichzeitig wie ein Wasserfall die Wirbelsäule hinunter fließt,
 sich am Ende der Wirbelsäule in zwei Ströme aufteilt,
 die durch die Beine bis in die Fußsohlen fließen,
 alle Spannungen, Schmerzen, Verkrustungen, Blockaden

lösen sich und werden fortgespült,
dein Körper wird rein und klar wie ein Kristall,
dann öffne die Augen,
strecke die Arme langsam nach vorn und lege sie auf die Knie.

Abschlussübungen

Schütteln und Lockern

Atme tief aus,
gehe tief einatmend in die Sieben Punkte Haltung,
halte den Atem und zähle bis acht,
lege mit gehaltener Atmung die Innenhände auf die Oberschenkel und beuge die Arme ein wenig,
dann drehe den Kopf nach rechts und beuge dich die Schultern schüttelnd weit nach vorn,
atme dabei kräftig und geräuschvoll aus,
richte dich wieder auf, atme tief ein,
drehe den Kopf nach links und wiederhole kräftig ausatmend die schüttelnde Bewegung.

Massage - siehe Übungsfolge im Sitzen 1