



meditationen auf offenheit

Ich sollte wie die Sonne sein,
die universell auf alle scheint,
ohne Dank oder Belohnung zu suchen,
sollte imstande sein mich aller Wesen anzunehmen,
selbst wenn sie schlecht sind.

Meditation auf den Atem

Sitze aufrecht und entspannt,
verweile offen, wach und geistesgegenwärtig
und lasse innerlich die Ablenkungen des Alltags los.

Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf die Atmung
und fühle wie der Atem kommt und geht,
wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.
Spüre bei der Einatmung, wie du einatmest.
Spüre bei der Ausatmung, wie du ausatmest.
Fühle bei langer Einatmung: Ich atme lang ein.
Fühle bei langer Ausatmung: Ich atme lang aus.
Fühle bei kurzer Einatmung: Ich atme kurz ein.
Fühle bei kurzer Ausatmung: Ich atme kurz aus.
Lasse den Atem von selbst ganz natürlich kommen und gehen.

Atme ein - Körper und Geist werden ruhig und klar,
Atme aus - Körper und Geist sind ruhig und klar.

Atme ein - Körper und Geist werden von Freude und Heiterkeit erfüllt,
Atme aus - Körper und Geist sind von Freude und Heiterkeit erfüllt.

Atme ein und fühle dich zufrieden und glücklich,
Atme aus und fühle dich zufrieden und glücklich.

Atme ein und erfahre deine Gedanken und Gefühle,
Atme aus und erfahre deine Gedanken und Gefühle.

Atme ein und akzeptiere deine Gedanken und Gefühle,
atme aus und akzeptiere deine Gedanken und Gefühle.

Lasse einatmend deine Gedanken und Gefühle los,
lasse ausatmend deine Gedanken und Gefühle los.

Atme ein und erlebe den Geist wie er ist,
Atme aus und erlebe den Geist wie er ist.

Lasse alle Vorstellungen los,
dein Geist ist zufrieden und still.
Verweile frei und entspannt,
wie eine Strohgarbe deren Bindung durchschnitten wurde.
Dein natürliches Gewahrsein ist hell und strahlend,
unbewölkt und klar wie der weite Himmel.

Gleichmut

Vergegenwärtige vor dir einen Menschen,
mit dem du Schwierigkeiten hast,
der sehr negativ handelt und redet,
und den du aus diesem Grunde ablehnst und verurteilst.
Dann denke:
Dieser Mensch ist wie ich.
Genau wie ich will er glücklich sein.
Doch aus Unwissenheit arbeitet er gegen sich.
Die Handlungen, die ich bei ihm so sehr verurteile,
kommen aus fehlgeleiteten Bemühungen, Erfüllung zu finden.
Wie viele Male in meinem Leben
habe ich mich bereits in ähnlicher Weise verhalten?

Dann dehne diese Betrachtung auf alle Wesen aus,
die du kennst, und die sich in ähnlicher Weise negativ verhalten.

Dann dehne diese Betrachtung auf alle fühlenden Wesen im ganzen
Universum aus.

Dann entspanne,
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,
ohne Absicht, offen und gewahr.

Vergegenwärtige wieder den Menschen,
den du verurteilst und ablehnst.
Dann denke:
Dieser ungeliebte Mensch war im Kreislauf der Wiedergeburten
ganz gewiss einmal meine gütige Mutter.

Dieser Mensch,
der sich als meine Mutter so positiv zu mir verhalten hat,
sät jetzt Samen des Leides.
Statt ihn zu verurteilen frage:
Wie kann ich diesem Menschen helfen, der in früheren Leben einmal
meine Mutter war?

Dann dehne diese Betrachtung auf alle Wesen aus,
die du kennst, und die sich in ähnlicher Weise negativ verhalten.

Dann dehne diese Betrachtung auf alle fühlenden Wesen im ganzen
Universum aus.

Dann entspanne,
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,
ohne Absicht, offen und gewahr.

Vergegenwärtige wieder den Menschen,
den du verurteilst und ablehnst.
Dann lenke deinen Geist auf die Reinheit und Lauterkeit dieses
Menschen, auf seine makellose, ursprüngliche Natur.
Denke:
Auch dieser Mensch wird
aufgrund seiner makellosen, ursprünglichen Natur
in Zukunft die Erleuchtung erlangen.
Meine Kritik beruht auf der Nicht-Erkennung seiner wahren Natur,
auf dem Nicht-Sehen, dass wir in dieser wahren Natur gleich sind.
Dieser Mensch verhält sich so,
weil er sich seiner wahren Natur nicht bewusst ist.
Wie viele Male in meinem Leben
habe ich mich bereits in ähnlicher Weise verhalten?

Dann dehne diese Betrachtung auf alle Wesen aus,
die du kennst, und die sich in ähnlicher Weise negativ verhalten.

Dann dehne diese Betrachtung auf alle fühlenden Wesen im ganzen
Universum aus.

Dann entspanne,
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,
ohne Absicht, offen und gewahr.

Den Geist offen und weit machen

Stelle dir vor,
du sitzt an einem wunderschönen Sommermorgen
auf der Kuppe eines Hügels,
rund herum weites menschenleeres Land,
bewachsen von Bäumen, Gräsern, Blumen,
die im Licht der Morgensonne erstrahlen.
Wohin du auch schaust,
nichts verstellt den Blick,
überall siehst du bis zum Horizont.
Spüre, wie still und friedlich die Welt ist.
Öffne dich mit all Deinen Poren und lasse
Körper und Geist in eine tiefe Entspannung gleiten.

Dann richte die Aufmerksamkeit auf deine Brustmitte
und stelle dir vor,
dass sich dort eine leuchtende, blaue Kugel aus Licht befindet,
eine Handbreit im Durchmesser,
durchscheinend und offen wie der klare Himmel.
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Richte nun dein Gewahrsein in die Ferne vor dir
und stelle dir vor,
dass dort am Horizont
eine leuchtende, weiße Lichtkugel erscheint,
durchscheinend und offen wie der klare Himmel.
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Richte dein Gewahrsein in die Ferne rechts von dir
und stelle dir vor,
dass dort am Horizont
eine leuchtende, gelbe Lichtkugel erscheint,
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Richte dein Gewahrsein in die Ferne hinter dir
und stelle dir vor,
dass dort am Horizont
eine leuchtende, rote Lichtkugel erscheint,
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Richte dein Gewahrsein in die Ferne links von dir
und stelle dir vor,
dass dort am Horizont
eine leuchtende, grüne Lichtkugel erscheint,
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Nun richte Deine Aufmerksamkeit auf alle fünf Lichtkugeln gleichzeitig,
der blauen in deinem Herzen,
der weißen vor dir,
der gelben rechts von dir,
der roten hinter dir,
und der grünen links von dir.
Stelle dir vor, dass sie sich allmählich
wie ein am Himmel erschienener Regenbogen auflösen.

Verweile dann in der Natur des Geistes
ohne Zentrum und Grenzen.
Bewahre ein offenes Gewahrsein,
frei von allen Bezugspunkten.
Lasse die Gedanken kommen und gehen,
halte sie nicht fest,
folge ihnen nicht
und lehne sie auch nicht ab.
Bleibe einfach natürlich und gelöst.