



Mahamudra Yoga Meditationen

*Ein meinem Mund entschlüpftes kleines Lied
über die vollkommen reine Herzessenz*

Alles Haften und Festhalten überschreiten

- die königliche Sicht.

Nicht-Tun, Nicht-Meditation und Nicht-Zerstreuung

- die königliche Meditation.

Mühelosigkeit, Nicht-Annehmen und Nicht-Ablehnen

- die königliche Handlung.

Frei von Hoffnung und Furcht wird die Frucht sichtbar.

Alle geistigen Bezugspunkte überschreitend, Nicht-Geist,
ist die Natur des Geistes klar.

Ohne Pfade und Stufen durchlaufend

ist das Ende des Buddha-Weges erlangt.

Ohne einen Gegenstand der Meditation meditierend

ist unübertreffliche Buddhaschaft erreicht.

Gendün Rinpoche

Vollkommen frei und losgelöst

Sitze wie ein Berg,
aufrecht und entspannt,
ganz gesammelt, ganz ruhig,
im Hier und Jetzt,
lasse die Gedanken kommen und gehen,
ohne ihnen zu folgen und ohne sie abzulehnen,
verweile einfach so.

Dann schließe die Augen und stelle dir einen Ort in der Natur vor, einen Ort den du liebst, der dich inspiriert, eine wunderschöne Landschaft, weit ab vom Trubel der Welt, wo du ganz allein mit dir selber bist, vollkommen frei und losgelöst.

Du wanderst ziellos umher, folgst dem Duft der Blumen, lauscht dem Gesang der Vögel, nimmst die lichtvolle Reinheit und Schönheit der Gegend mit all deinen Sinnen auf und gleitest wie von selbst in eine Entspannung und Offenheit von Körper und Geist hinein, die dich in großes Staunen versetzen.

Du fühlst:

An diesem wunderschönen Ort kann ich einfach sein,
ich bin hier und muss gar nichts tun,
keine Leistung bringen, keine Arbeit abliefern,
keine Wünsche erfüllen, nicht einmal meine eigenen.
Ich bin völlig frei,
niemand will etwas von mir.

Wenn ich selber auch nichts will
und nicht einmal will, dass ich nichts will,
dann bin ich ganz und gar frei.
Ich brauche einfach nur zu sein.

Wie dir dies bewusst wird,
durchflutet dich schlagartig ein Gefühl tiefen Loslassens,
eine große und schwere Last fällt von dir ab.
Dein Kopf wird schwebend leicht,
deine Brust ist weit und frei,
dein Herz wird von unbeschreiblichem Glück
und tiefem Frieden erfüllt,

wie du es niemals zuvor erlebt hast.
Heiterkeit und Freude schwingen sich in dir auf,
Lachen gluckst in deiner Kehle,
du lachst von Herzen,
was dein Herz noch mehr öffnet,
und es beginnt wie eine Sonne zu strahlen.
Du fühlst dich leicht und offen, heiter und glücklich.
Dein Gesicht strahlt, deine Augen leuchten,
Kehle, Brust und Bauch vibrieren vor Lachen und Freude.

In diesem inneren Jubel spürst du:
Alles ist von mir abgefallen,
ich muss wirklich nichts tun,
es ist das einfachste der Welt,
und es macht am allerglücklichsten.
Es ist immer da,
und ich habe es nicht gemerkt!

Überlasse dich dieser Woge der Freude,
die ganz natürlich ist
und dich in eine Gelassenheit führt,
wo alle Selbstgespräche,
alles zwanghafte Denken und Streben,
alle Anspannung
sich einfach auflösen, abfallen und verschwinden.
Du fühlst eine ganz wunderbare Freiheit,
einen tiefen Frieden,
eine köstliche Erfüllung
wie es sich mit keinem Wort beschreiben lässt.
Freue dich und freue dich.
Ganz einfach,
ganz natürlich,
ganz selbstvergessen
und ganz von selbst.

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.

Unermessliche Offenheit

Sitze wie ein Berg,
aufrecht und entspannt,
ganz gesammelt, ganz ruhig,
im Hier und Jetzt,
lasse die Gedanken kommen und gehen,
ohne ihnen zu folgen und ohne sie abzulehnen,
verweile einfach so.

Dann lenke dein Gewahrsein auf dein Herzchakra
und visualisiere dort eine strahlende Lichtsphäre,
die eine Verkörperung der wahren Natur deines Geistes ist,
offen, klar, lichtvoll und ungehindert.
Atme in diese Lichtsphäre hinein und stelle dir vor,
dass die spontane Energie der Offenheit und Klarheit aktiviert wird
und sich mit jeder Ausatmung weiter verbreitet.
Dein Brustraum wird durchlässig und weit,
dann dein ganzer Körper und auch deine Aura,
sodass Körper und Geist vollkommen offen und lichtvoll sind.
Fühle diese offene und lichtvolle Weite.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls vor dir
und öffne es in diese unfassbare und unermessliche Weite hinein.
Verweile unzerstreut in diesem offenen Zustand bloßen Gewahrseins.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls hinter dir
und öffne es in diese unfassbare und unermessliche Weite hinein.
Verweile unzerstreut in diesem offenen Zustand bloßen Gewahrseins.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls rechts von dir
und öffne es in diese unfassbare und unermessliche Weite hinein.
Verweile unzerstreut in diesem offenen Zustand bloßen Gewahrseins.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls links von dir
und öffne es in diese unfassbare und unermessliche Weite hinein.
Verweile unzerstreut in diesem offenen Zustand bloßen Gewahrseins.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls über dir
und öffne es in diese unfassbare und unermessliche Weite hinein.
Verweile unzerstreut in diesem offenen Zustand bloßen Gewahrseins.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls unter dir
und öffne es in diese unfassbare und unermessliche Weite hinein.
Verweile unzerstreut in diesem offenen Zustand bloßen Gewahrseins.

Lasse dein Gewahrsein vollkommen offen in alle Richtungen verweilen.
Öffne dich immer weiter,
sei über alle Grenzen hinaus offen,
unermesslich weit wie das All.

Verweile gesammelt in dieser Offenheit und Weite.
Lasse die Gedanken natürlich kommen und gehen,
folge ihnen nicht, unterdrücke sie nicht,
meditiere einfach so.

Hier und jetzt

Sitze entspannt.

Lasse deinen Geist hier bei deinem Körper verweilen.

Sei einfach da - mehr nicht.

Glück und Erfüllung findest du nicht durch Wollen und Streben.

Beunruhige dich nicht, du musst nichts tun.

Wenn du entspannst und loslässt,

siehst du, sie sind immer schon da - vollkommen und vollendet.

Halte die Gedanken nicht fest und lehne sie auch nicht ab.

Lasse sie natürlich kommen und gehen, kommen und gehen.

Alles erscheint und löst sich wieder auf, Augenblick für Augenblick.

Verweile unmittelbar in diesem Augenblick,

Augenblick für Augenblick in genau diesem Augenblick.

Lass alles Kreisen der Gedanken um

dein Tun, deine Beziehungen, deine Eindrücke des Alltags

in ihrem Erscheinen sogleich wieder los.

Verweile frei im Jetzt.

Lasse die Vergangenheit los, projiziere nicht in die Zukunft hinein.

Die Vergangenheit ist vergangen und kommt niemals zurück.

Die Zukunft kommt immer später, sie existiert jetzt nicht.

Jetzt ist immer genau dieser Augenblick.

Dein ganzes Leben - ein Augenblick.

Dieser Augenblick ist Freiheit.

Verweile einfach hier und jetzt.

Gehe nicht in die Zerstreuung des Habenwollens.

Lass all dein Verlangen in Selbstgesprächen zu kreisen

immer wieder gleich beim ersten Gedanken los.

Alles erscheint und vergeht von selbst,

mische dich nicht ein.

Deine Suche nach Glück entfernt dich vom Glück.

Glück ist wie ein Regenbogen,

du kannst es nicht greifen und fangen,

doch im Entspannen und Loslassen ist es augenblicklich da.

Sei einfach offen und frei.
Lass alles Verlangen und Wollen los.
Sobald sie abfallen ist Raum da, Weite und Offenheit.

Verweile in diesem Augenblick.
Dieser Augenblick ist frei von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
frei von Anschauungen und Konzepten.
In diesem Augenblick, hier und jetzt, findest du Freiheit und Erfüllung.

Tue nichts, erzeuge nichts, lasse alles von selbst geschehen.
Verweile nirgendwo, dies wird Freiheit genannt.
Körper, Geist, Sinne und Sinnesobjekte - verweile nirgendwo.
Hier und jetzt, hier und jetzt,
Augenblick für Augenblick mit gelöstem Geist,
ruhig, klar, gelassen, offen und weit.

Dies ist nicht etwas,
das du durch Meditation oder ein anderes Tun erlangen kannst.
Darum meditiere nicht, doch sei auch nicht zerstreut,
verweile im Nicht-Tun,
bleibe ruhig und gelassen, wo immer du bist.

Es ist unmittelbar da, sobald du loslässt.
Komme Augenblick für Augenblick auf dich selbst zurück
und verweile absichtslos und selbstvergessen im Hier und Jetzt.