



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 Rinpoche

# 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 tiefrote 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 tiefrote Lichtperle einströmt und ihre ausstrahlende entspannende Wärme vergrößert, die sich allmählich immer weiter ausbreitet.

Halte das Gewahrsein dieser tiefroten 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.  
Halte am Ende inne, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile  
offen und wach.



## 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.  
Dann atme normal, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.

## 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,

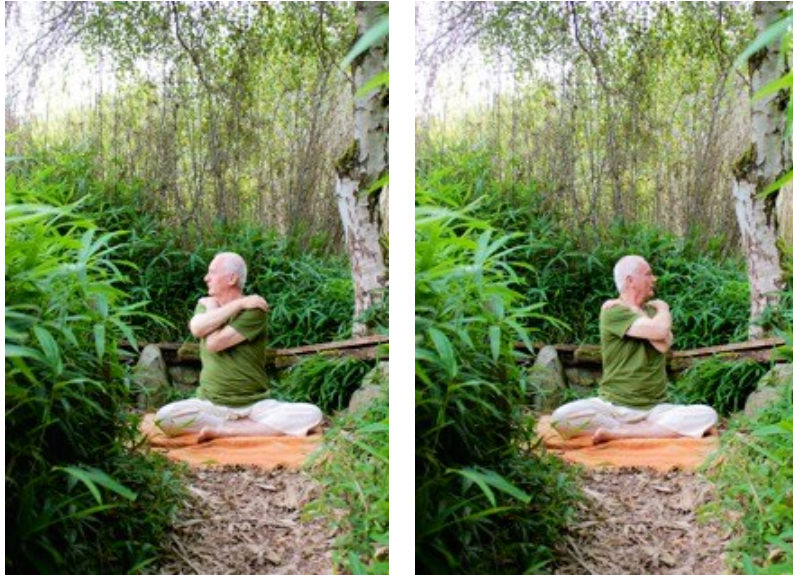
kreise den Bauch mit derselben Vorstellung nach links ,  
halte nach acht Umrundungen inne, atme tief aus,  
atme tief ein und halte den Atem,  
schiebe die Hände näher zum Körper,  
bewege den Bauch jetzt mit derselben Vorstellung seitlich nach rechts,  
lasse den gesamten Körper bei der Bewegung leicht 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, schaue leicht gen Himmel,  
sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



#### 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, entspanne,  
schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



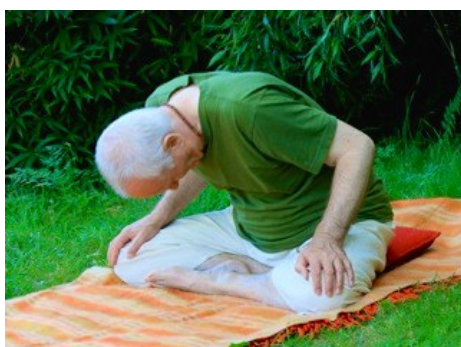
### 5 / Sich mit gekreuzten Armen drehen

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.  
Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



## 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.  
 Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage  
 ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



## 7 / Mit angezogenem Kinn strecken

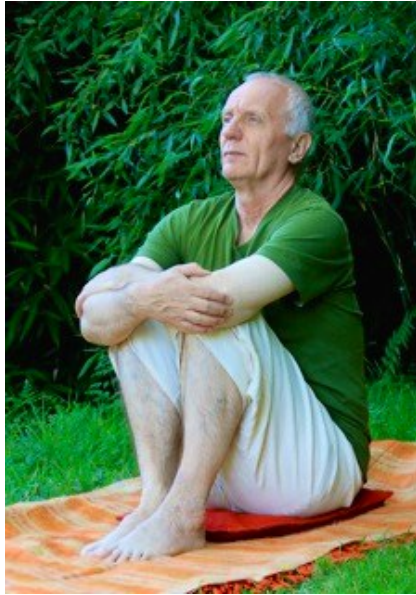
Lege die Hände auf die Knie,  
 beuge tief ausatmend den Oberkörper Richtung Boden,  
 neige in der untersten Position das Kinn gegen die Brust,  
 gehe einatmend mit angezogenem Kinn Wirbel für Wirbel hoch und

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.  
Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage  
'Ah' und verweile offen und wach.



## 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.  
Wechsle dann die Position der Füße und Arme und wiederhole die  
gesamte Übung viermal.  
Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage  
'Ah' und verweile offen und wach.



### 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.  
 Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage  
 ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



## 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, entspanne, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



## 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, entspanne, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



## 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.  
 Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage  
 ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



### 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 wechsle zur anderen Seite und wiederhole dort die Bewegung.  
 Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage  
 ‚Ah‘ und verweile offen und wach.

### 14 /Arme kreisen und gegen Seiten des Brustkorbs schlagen

Setze dich wieder aufs Meditationskissen.  
 Lege die Hände auf die Knie, halte die Arme gestreckt. Hebe tief  
 einatmend den rechten Arm, umkreise mit der Hand den Kopf und  
 strecke ‚ha‘ sagend den Arm schwungvoll nach rechts - insgesamt 4mal.

Lege die rechte Hand wieder aufs Knie. Hebe tief einatmend den linken Arm, umkreise mit der Hand den Kopf und strecke ,ha' sagend den Arm schwungvoll nach links - insgesamt 4mal.

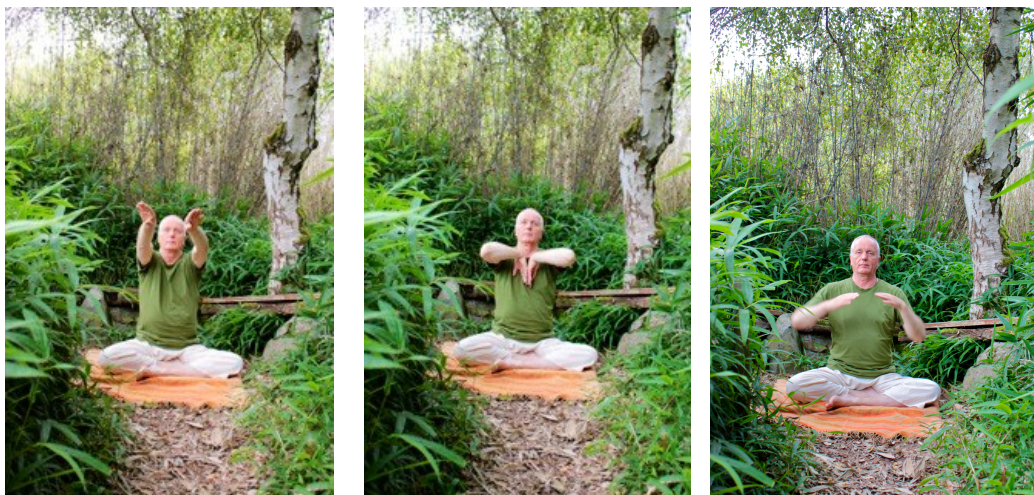
Lege beide Hände auf die Knie, atme tief ein und halte während der gesamten Übung den Atem an.

Hebe den rechten Arm, umkreise mit der Hand den Kopf, schlage mit dem Oberarm kräftig gegen die rechte Seite des Brustkorbs und strecke ihn schwungvoll nach rechts. Insgesamt viermal - lege dann die rechte Hand wieder aufs Knie.

Hebe jetzt den linken Arm, umkreise mit der Hand den Kopf, schlage mit dem Oberarm kräftig gegen die linke Seite des Brustkorbs und strecke ihn schwungvoll nach links. Insgesamt viermal - lege dann die linke Hand wieder aufs Knie.

Zum Abschluss atme tief aus und strecke dabei die Hände.

Atme mit gestreckten Armen sanft ein, schaue leicht gen Himmel, sage ,Ah' und verweile offen und wach.



## 15 / Gegen Brust und Rippen schlagen

Hebe die Hände auf Schulterhöhe, atme tief ein und halte während der gesamten Übung den Atem an, strecke die Arme locker und schwungvoll geradeaus, ziehe sie sogleich wieder zurück und schlage mit den Innenkanten der Hände locker gegen die Brust unterhalb der Schlüsselbeine, lasse in fortlaufender Bewegung die Oberarme kräftig gegen die Seiten des Brustkorbs fallen und strecke sie schwungvoll nach vorn.

Wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal.

Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ,Ah' und verweile offen und wach.

## 16 / Tief atmen 1

Setze dich wieder auf den Boden.

Beuge dich leicht vor und lege die Hände - mit den Fingern zu den Beinen gekehrt und leicht unter die Unterschenkel geschoben - auf den Boden, strecke die Arme ganz durch, sodass die innenarme nach außen gekehrt sind.

Schaue mit erhobenem Kopf und entspannten Augen geradeaus in den Raum, atme tief ein und halte den Atem eine Weile, dann senke atme tief ausatmend den Kopf, neige das Kinn zur Brust und beuge den Rücken,

ziehe den Bauch ein und halte die Ausatmung eine Weile.

Dann richte dich auf und wiederhole dies noch siebenmal.

Beim letzten Mal bleibe in der gebeugten Haltung und mache acht tiefe Atemzüge, ohne Innehalten. Wölbe einatmend den Bauch vor, ziehe den Bauch ausatmend tief ein.

Anschließend richte dich auf, lege die Hände auf die Knie, strecke die Arme und den Oberkörper, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.

## 17 / Tief atmen 2

Lege die Hände jetzt zwischen Unter-und Oberschenkel auf den Boden, die Finger sind zum Körper gewendet,

Stütze dich kräftig ab und strecke die Arme ganz, der Nacken ist gerade, die Augen schauen ohne Fokus entspannt in den Raum,

atme tief ein und strecke Oberkörper und Nacken ganz durch, halte eine Weile den Atem an,

beuge tief ausatmend den Kopf und senke das Kinn so tief du kannst, sodass eine starke Spannung im Nacken entsteht, bleibe eine Weile so, dann atme tief ein und wiederhole die Übung weitere siebenmal.

Am Ende sitze mit erhobenem Kopf und atme geräuschvoll 24mal in kurzen Stößen in die Kehle ein- und aus, der Bauch bewegt sich mit.

Anschließend lege die Hände auf die Knie, strecke die Arme und den Oberkörper, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.

## 18 / Himmlische Trommel

Setze dich wieder aufs Meditationskissen.

Lege die Handflächen so auf die Ohren, dass sich die Finger am Hinterkopf berühren, die Mittelfinger sind auf Höhe der Mulde zwischen

den beiden Schädelsansätzen 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 Klopferäusch 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 reiner 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

Wer mit der Einstellung ‚ich brauche nichts‘ lebt,  
dessen Geist ist immer frei und gelassen.

*Dilgo Khyentse Rinpoche*