

Auf Grundlegendes Gutsein meditieren

In dieser Reihe werden wir die Praktiken des Grundlegenden Gutseins erkunden, der Idee, dass all die Zufriedenheit, die Zuversicht und anderen positiven Qualitäten nach denen wir suchen, im Gewahrsein selbst gefunden werden können. Untenstehend finden sich weitere Informationen zu diesem Thema, Lektürevorschläge aus Mingyur Rinpoches Büchern, einfache Anleitungen für die tägliche Meditationspraxis, Links zu verwandten Belehrungen sowie angeleitete Meditationen, die man downloaden kann (bisher meist nur englisch).

Den Funken von Gewahrsein nähren

Meditation ist eine Entdeckungsreise. Indem wir uns selbst den Raum geben unser Herz und unseren Geist zu erforschen, erkennen wir allmählich, dass Gewahrsein an sich mit all den Qualitäten ausgestattet ist, die wir so oft in unserem Leben vermissen. Mitgefühl, innerer Friede, Weisheit und all die anderen positiven Qualitäten zeigen sich konstant als Ausdruck unserer wahren Natur, auch wenn sie oft nicht bemerkt werden. Die Reise, diese Qualitäten zu bemerken und zu nähren, beginnt damit, das Gewahrsein selbst kennenzulernen.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 80 - 91

Insbesondere letzter Absatz auf S. 90 bis S. 91: „Solange wir unsere wahre Natur ... für möglich gehalten hätten.“

Den Funken von Liebender Güte und Mitgefühl nähren

Liebende Güte und Mitgefühl sind die grundlegenden Wünsche nach Glück und Freisein von Leid. Obwohl wir oft denken, diese Qualitäten lägen außerhalb der Reichweite unserer gewöhnlichen Erfahrung, zeigen sie sich doch die ganze Zeit. Auch ganz einfache Erfahrungen – wie die, den Körper in eine bequemere Position zu bringen – sind Zeichen von Liebender Güte und Mitgefühl. Auch wenn sich diese Qualitäten nicht immer in einer geschickten Weise darstellen, so sind sie doch in jedem einzelnen Augenblick präsent. Wenn wir sie erst einmal in unserer eigenen Erfahrung erkennen, dann können wir diese Qualitäten auch in uns selbst nähren. Mit der Zeit können wir unseren Impuls, glücklich zu sein und frei von Leid, auf alle Wesen ausweiten, mit denen wir diese Wünsche teilen.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 170-178.

Insbesondere der letzte Absatz auf Seite 178: „Mitgefühl ist die spontane Weisheit...“

Den Funken von Weisheit nähren

Wenn wir unser Grundlegendes Gutsein nicht erkennen, ist es so wie wenn eine Vogelmutter ihr Nest verlassen hat. Dann erfahren wir ein Gefühl von ständigem Heimweh, eine subtile Empfindung, dass es da eine Quelle wahrer und fortwährender Zufriedenheit gibt, die gerade nicht in Reichweite ist. Auch wenn wir nicht immer an den richtigen Orten nach Glück suchen, so haben wir doch einen inneren Kompass, der uns Verirrungen aufzeigt. Das ist die Stimme der Weisheit. Da sie die ganze Zeit mit uns ist, stellt auch jeder vorüberziehende Moment eine Gelegenheit dar, unsere innere Weisheit zu erkennen und zu nähren. Wenn wir sie erst einmal in unserer eigenen Erfahrung sehen, können wir dieser Einsicht erlauben uns zu unserer wahren Natur zurück zu führen. Hier finden wir inneren Frieden, der nicht von den äußeren Bedingungen unseres Lebens abhängt. Diese Einsicht hilft uns dabei, mit Weisheit und Mitgefühl auf schwierige Situationen zu reagieren, denen wir in der Welt begegnen.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 91-99

Insbesondere unten auf Seite 93: „Ganz gleich Heimweh nach unserer wahren Natur.“

Auf Grundlegendes Gutsein meditieren

~ Tägliche Meditationspraxis ~

Sitzmeditation*

- Wir beginnen mit dem *Ruhen in Offenem Gewahrsein*
 - a) Wir entspannen unseren Geist und bleiben gegenwärtig.
 - b) Wir versuchen nicht, etwas Bestimmtes zu fokussieren oder unseren Geist zu kontrollieren. Wir verlieren uns aber auch nicht in Gedanken.
 - c) Wir lassen alle Sinne offen, ohne irgendeine Erfahrung abzuwehren.
- *Wir richten* nach ein paar Minuten *unser Gewahrsein auf die inneren Impulse, die in unserem Körper und in unserem Geist auftauchen.*
 - a) Wenn wir den Wunsch spüren, uns zu bewegen oder auf einen Gedanken oder eine Empfindung zu reagieren, nehmen wir wahr, dass jede dieser Regungen ein Ausdruck unseres Grundlegenden Gutseins ist, unseres Wunsches, wahres und dauerhaftes Glück zu finden.
 - b) Wir müssen nichts an diesen Erfahrungen verändern. Wir nehmen einfach jeden Moment mit weiträumigem Gewahrsein an.
- Wir schließen die Sitzung ab, indem wir alles loslassen und *noch einmal in Offenem Gewahrsein ruhen.*

Meditation im Alltag

- Beim Aufwachen nehmen wir uns vor, im Verlauf des Tages immer wieder unser Grundlegendes Gutsein zu erkennen.
- Wir erinnern uns so oft wie möglich daran:
 - a) Wir wählen immer wieder Momente während des Tages, an denen wir uns daran erinnern: zum Beispiel während Pausen oder Mahlzeiten, oder wenn wir aufstehen, um etwas zu erledigen.
 - b) Wir können Erinnerungen - wie zum Beispiel kleine Zettel – an verschiedenen Orten zuhause oder am Arbeitsplatz anbringen, wo wir sie immer wieder sehen können.
- Wenn wir uns an unsere Absicht erinnern, nehmen wir in allem, was wir tun, den Wunsch wahr, glücklich und frei von Leid zu sein. Wir erinnern uns daran, dass dieses Sehnen der Ausdruck unseres Grundlegenden Gutseins ist.
- Sobald wir unser Grundlegendes Gutsein erkannt haben, lassen wir los und lassen unseren Geist in Offenem Gewahrsein ruhen, während wir weiter unseren Aktivitäten nachgehen.

* Wenn du gerade erst mit Meditieren begonnen hast, empfehlen wir, mit einer täglichen Meditationspraxis von 20 Minuten zu beginnen. Du kannst das entweder in einer Sitzung machen oder in zwei zehnmütigen Sitzungen.

Belehrungen, angeleitete Meditationen und andere Ressourcen

Online Lektüre

<http://learning.tergar.org/2011/11/21/we-always-have-joy/> (Mingyur Rinpoche)

Online Audio Programme

<http://learning.tergar.org/2012/01/07/finding-inspiration-for-practice/> (Myoshin Kelley)

Online Videos

<http://learning.tergar.org/2011/07/08/tergar-community-members-accompanied-mingur-rinpoche-on-a-trek-to-his-childhood-home-in-the-mountains-of-nepal/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/always-looking-for-happiness/> (Mingyur Rinpoche)