

Essentielle Elemente der Meditationspraxis

In dieser Reihe werden wir drei essentielle Elemente der Meditation erkunden: eine mitfühlende Motivation entwickeln, Erwartungen loslassen und die guten Auswirkungen unserer Praxis mit Anderen teilen. Diese Qualitäten helfen sicherzustellen, dass unsere Meditationspraxis die größtmögliche Wirkung auf unser Leben und unsere Fähigkeit, Anderen zu helfen, haben wird.

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).

Eine mitfühlende Motivation entwickeln

Die zugrundeliegende Motivation gibt oft schon vor, ob unsere Handlungen positive oder negative Ergebnisse bringen. Wenn wir uns die Zeit nehmen den Wunsch zu hegen, dass alle Wesen wahres Glück finden, und diese Absicht unsere Handlungen leitet, dann können sogar scheinbar belanglose Anstrengungen kraftvolle Wirkungen haben. Das trifft vor allem für die Meditationspraxis zu. Etwas so Einfaches wie auf den Atem aufmerksam zu sein, kann eine tiefgehende Wandlung bewirken, wenn es ganz und gar aus mitfühlender Motivation heraus geschieht.

Erwartungen loslassen

Sobald wir einmal den Vorsatz gefasst haben, allen Wesen dabei zu helfen wahres und anhaltendes Glück zu finden, sind wir dafür bereit mit der Hauptpraxis der Meditationssitzung zu beginnen. Einer der Hauptpunkte der Meditation ist es, jegliche Erwartungen darüber fallen zu lassen, was passieren oder nicht passieren soll wenn wir meditieren. Erfahrungen ändern sich ihrer Natur nach sowieso. Deshalb ist es auch nicht nötig, unsere Hoffnungen an einer bestimmten Erfahrung festzunageln. Das Wichtigste ist die Absicht zu haben, gewahr und gegenwärtig zu sein. Jenseits davon können wir nur unser Bestes geben und uns nicht all zu sehr sorgen, was in unserer Meditationssitzung geschieht.

Die Auswirkungen der Praxis mit allen Wesen teilen

Am Ende einer spirituellen Praxis können wir ihren Nutzen ausweiten, indem wir ihre positiven Auswirkungen dem Glück aller Wesen widmen. Das stärkt unsere Verbindung zu Anderen, denn es erinnert uns daran, dass wir alle dieselben Hoffnungen und Erwartungen teilen. Auch nährt es den inneren Impuls, das Glück zu teilen anstatt es ganz allein für sich zu behalten.

Essentielle Elemente der Meditationspraxis

~ Tägliche Meditationspraxis ~

Sitzmeditation*

- Zu Beginn unserer Meditationspraxis *denken wir über unsere Motivation nach*.
 - a) Wir erinnern uns daran, dass alle Wesen glücklich sein wollen und frei von Leid, genauso wie wir.
 - b) Wir denken im Stillen „Ich werde nun meditieren, um meine wahre Natur zu erkennen und um allen anderen Wesen dabei zu helfen, ihre wahre Natur zu erkennen. Mögen wir alle dauerhaften Frieden und Glück erfahren“.
- Mit dieser Motivation lassen wir alles los und *ruhen in Offenem Gewahrsein* für ein, zwei Minuten.
 - a) Wir entspannen unseren Geist und bleiben gegenwärtig. Wir versuchen nicht, etwas Bestimmtes zu fokussieren oder unseren Geist zu kontrollieren. Wir verlieren uns aber auch nicht in Gedanken.
- Während wir im Gewahrsein ruhen, *richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in unserem Körper*.
 - a) Wir müssen uns nicht besonders konzentrieren oder uns auf diese Empfindungen fokussieren. Wir sind einfach gewahr, wie sie kommen und gehen.
 - b) Wenn wir bemerken, dass wir bestimmte Erwartungen haben, welche dem widersprechen, was sich im aktuellen Augenblick ereignet, nehmen wir diese Haltung einfach wahr und erkennen, dass diese Reaktion nur eine vorbeiziehende Erfahrung ist.
- Für die letzten paar Minuten lassen wir alles los und *ruhen noch einmal in Offenem Gewahrsein*.
- Um Abzuschließen *verbinden wir uns noch einmal mit unserer offenherzigen Motivation* und denken für uns: „Was immer Gutes aus dieser Praxis entstanden ist, ich teile es freigiebig mit allen Wesen. Möge es ihnen großen Frieden bringen, Glück und Freisein von Leid!“

Meditation im Alltag

- Beim Aufwachen und während des Tages erwecken wir in uns immer wieder die Absicht, Friede und Glück in die Welt zu bringen.
- 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

* 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.

Orten zuhause oder am Arbeitsplatz anbringen, wo wir sie immer wieder sehen können.

- Wenn wir uns an unsere Absicht erinnern, denken wir für uns: „Möge alles, was ich gerade tue, Frieden und Glück in die Welt bringen. Möge es allen Wesen helfen, ihre wahre Natur zu erkennen und frei von Leid zu sein“.
- Wir erneuern diese Absicht immer wieder während des Tages.

Belehrungen, angeleitete Meditationen und andere Ressourcen

Online Lektüre

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/loving-kindness-and-compassion-3/> (Mingyur Rinpoche)

Online Videos

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/transforming-anger-into-loving-kindness/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2011/11/21/what-is-meditation-1-of-2/> (Mingyur Rinpoche)

Online Audio Belehrungen

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/transforming-anger-into-loving-kindness/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2013/04/05/expectations-and-reality/> (Cortland Dahl)

Angeleitete Meditationen und andere Online Audio Programme

<http://learning.tergar.org/2011/11/20/bodhicitta-the-vastness-of-the-heart/> (Myoshin Kelley)