

Meditationsvorbereitung

Neunfache Reinigung des Atems

Beginne die Meditation mit der neunfachen Reinigung des Atems:

Als Erstes nimmst du drei tiefe Atemzüge durch das rechte Nasenloch, während du dabei das Linke mit dem linken Zeigefinger schließt. Stelle dir dabei vor, dass all dein Ärger und deine Wut dich mit dem Ausatmen verlassen.

Jetzt nimmst du drei tiefe Atemzüge durch das linke Nasenloch, während du dabei das Rechte mit deinem rechten Zeigefinger schließt. Stelle dir dabei vor, dass all deine Gier und dein Verlangen dich mit dem Ausatmen verlassen.

Und zuletzt nimmst du drei Atemzüge durch beide Nasenlöcher. Stelle dir dabei vor, dass all deine Unwissenheit und deine Dumpfheit dich mit dem Ausatmen verlassen.

Die „Vier Grundlegenden Gedanken“

Denke intensiv über die „Vier Grundlegenden Gedanken“ nach. Denn durch diese öffnet sich dein Bewusstsein für die Meditation.

1. *Die Kostbare menschliche Existenz:* Sei dir bewusst, wie schwierig es ist, eine kostbare menschliche Existenz zu erlangen und wie leicht sie zerstört werden kann. Im Moment hast du die Freiheit, dein Bewusstsein zu entwickeln, deshalb nutze diese Gelegenheit jetzt sinnvoll.
2. *Tod und Vergänglichkeit:* Die Welt und die Wesen in ihr sind vergänglich, besonders die Lebensspanne ist vergänglich wie eine Luftblase im Wasser. Zur Todeszeit bist du allein, und wenn du stirbst, lässt du alles zurück. Dann ist nur von Bedeutung, in welchem Zustand sich dein Geist befindet. Daher ist jetzt die Zeit, dich in Meditation zu üben und dein Bewusstsein zu entwickeln.
3. *Karma - Ursache und Wirkung:* Zur Todeszeit bleiben dir die negativen Handlungen, die du mit Körper, Rede und Geist angesammelt hast, erhalten. Daher gib schlechte Handlungen auf und nutze deine Zeit immer dafür, gute Handlungen auszuführen. Mit diesem Gedanken untersuche dich täglich selbst.
4. *Samsara - der Kreislauf der Existenzen:* Im Kreislauf der Existenzen wirst du ständig mit Leiden konfrontiert und Orte, Freuden, Freunde und Besitz bleiben dir nicht langfristig erhalten und können dich auch im Tod nicht begleiten. Daher übe dich darin, die erwachte Geisteshaltung zu entwickeln, die Motivation, die höchste Erleuchtung zu erreichen, um dadurch allen Wesen helfen zu können.