

Die Meditation ins tägliche Leben integrieren

Es kann nicht darum gehen, in der Meditation einen flüchtigen Blick des tiefen Friedens unserer wahren Natur zu erhaschen, nur um ihn dann wieder zu vergessen. Wir müssen immer und immer wieder zur reinen Präsenz und natürlichen Einfachheit unseres Wesens zurückkehren, bis unser Geist in diesem Zustand gefestigt ist. Deshalb ist es beim Erlernen der Meditation notwendig, gleichzeitig folgende fünf Punkte zu üben, um von Anfang an Meditation und Leben miteinander zu verbinden:

- üben Sie die Meditation jeden Tag
- nehmen Sie die Meditation in die nächste Handlung hinüber
- nutzen Sie jede Erfahrung als Erinnerung an die Praxis
- praktizieren Sie immer wieder, über den ganzen Tag verteilt
- machen Sie Ihre spirituelle Entwicklung zu einer Priorität

Jeden Tag Meditation üben

Es ist nicht genug zu sagen: „Mein Leben ist meine spirituelle Praxis“. Ein gutes Herz zu haben und anderen helfen zu wollen, ist ein wunderbarer Anfang, ohne Meditation jedoch werden wir immer weiter dualistisch leben, verirrt in der Geschäftigkeit des Lebens, mit fest verwurzelten alten Gewohnheiten.

Eine tägliche Meditationspraxis verbindet uns immer wieder mit unserer Weisheitsnatur, so dass sie uns immer vertrauter wird und wir Zuversicht entwickeln. Meditation kann unseren Geist und unser Herz mit tiefer Liebe und tiefem Mitgefühl erfüllen; und genau diese Empfindung bringen wir dann in das Zimmer eines leidenden und sterbenden Menschen mit. Würden wir uns nicht genau diese Art von Beistand wünschen, wenn wir selbst sterben?

Um das zu erreichen, müssen wir lernen, vollständig offen zu sein, unendlich flexibel und bereit, jeden vergangenen Augenblick loszulassen, um völlig präsent und bewußt im gegenwärtigen Moment zu sein. Meditation hilft uns, zu uns selbst zu finden, unsere vorgefertigten Konzepte und Vorstellungen aufzulösen, so dass wir auf tiefgehend bedeutungsvolle Weise angemessen und präsent mit leidenden Menschen umgehen können.

Die Meditation mit in die nächste Handlung nehmen

Die Praxis der Meditation selbst ist nicht so wichtig wie der Geisteszustand, in den sie uns bringt. Daher ist es wesentlich, einen friedlichen Übergang aus unserer Praxis in unsere nächste Handlung zu planen. Falls irgend möglich, tun Sie als nächstes etwas, das eine Fortführung Ihrer Achtsamkeit erleichtert: hören Sie Musik, machen Sie sauber, essen Sie in Schweigen oder machen Sie einen Spaziergang.

Manchmal kommt es Ihnen vielleicht so vor, als wären Sie in Ihrer Meditationspraxis ständig nur abgelenkt, und Sie fühlen sich vielleicht entmutigt. Ihr Geist ist überall und nirgends, die Gedanken und Emotionen überschlagen sich, und Sie können sich nicht länger als ein paar Sekunden auf das Objekt Ihrer Meditation konzentrieren. Was auch geschieht, bewerten Sie Ihre Praxis nicht, und geben Sie nicht auf. Sie üben etwas Neues, und für eine Weile fallen Sie vielleicht verstärkt in alte Gewohnheiten. Mit der Zeit jedoch, mit Disziplin und kontinuierlicher Übung wird die Meditation Ihrem Geist helfen, die störenden Gedanken und Emotionen loszulassen und seine grundlegende Glückseligkeit und Klarheit wiederzuerlangen.

Sogyal Rinpoche schreibt: „In der Stille und Ruhe der Meditation erhalten wir einen Einblick in die tiefe, innere Natur, die wir vor ewigen Zeiten in der Abgelenktheit und hektischen Geschäftigkeit unseres Geistes aus den Augen verloren haben und kehren zu ihr zurück. *Manchmal tritt der Zustand wahrer Meditation genau dann ein, wenn Sie sich von Ihrem Sitzkissen oder Stuhl erheben.* Wenn Sie jedoch nach der Praxis sofort aufspringen, ‚eine andere Gangart einlegen‘ und lossetzen, werden Sie dieses Wunder verpassen!“

Jede Erfahrung als Erinnerung an die Praxis nutzen

Lassen Sie das klare Gewahrsein Ihrer wahren Natur in Ihre Wahrnehmung und Ihren Umgang mit anderen einfließen. Von diesem Gesichtspunkt aus ist jeder Moment Teil der Meditation, jede Handlung Gebet, jeder Mensch, dem man begegnet, ein potentieller Buddha, der Achtung verdient. Üben Sie sich darin, jedem Menschen mit reiner Wahrnehmung und Gütherzigkeit zu begegnen, immer mit der Absicht, anderen von Nutzen zu sein. Mutter Theresa beschreibt, wie sie jeden ihrer sterbenden Patienten als ‚Christus in seiner elendsten Verkleidung‘ sieht; für sie bedeutet die Pflege seines Körpers die Pflege des leidenden, sterbenden Körpers Christi.

Sie können den ganzen Tag immer wieder kreative Möglichkeiten finden, Ihre Handlungen mit Ihrer spirituellen Praxis zu verknüpfen:

- Denken Sie beim Aufwachen dankbar über das Gute nach, das Ihnen zuteil geworden ist.
- Statt zu lästern, sprechen Sie gut über andere.
- Statt jemanden zu verfluchen, schicken Sie ihm Ihren Segen.
- Wenn Sie gehen, stellen Sie sich vor, dass Sie auf die Wahrheit zugehen.
- Wenn Sie essen, denken Sie mit Dankbarkeit an all jene, deren Mühe und Aufopferung Sie die Nahrung verdanken; bringen Sie dann im Geiste Ihre Mahlzeit und Ihren Genuss allen erleuchteten Wesen dar.
- Wenn Sie saubermachen, stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre negativen Gewohnheiten reinigen.
- Wenn Sie frische Kleidung anziehen oder etwas Neues bekommen, bringen Sie Ihre Freude dar.
- Wenn Sie sehen, dass jemand glücklich ist, freuen Sie sich mit ihm.
- Wenn Sie sehen, dass jemand leidet, wenden Sie sich nicht angstvoll ab; wenden Sie sich ihm liebevoll zu und geben Sie ihm, soviel Sie in diesem Moment können.

Wenn Sie unter körperlichen oder emotionalen Schmerzen leiden, lassen Sie sie nicht zu einem Hindernis werden. Lassen Sie sich stattdessen von Ihren Schwierigkeiten anspornen, Ihr Herz und Ihren Geist wieder der Praxis zuzuwenden. So können Sie alles, was Sie tun, und alle Umstände, denen Sie begegnen, mit Ihrem spirituellen Weg verbinden. Dilgo Khyentse Rinpoche schreibt:

„Die Hindernisse, die sowohl durch gute als auch schlechte Umstände entstehen können, sollten uns niemals hindern oder überwältigen. Wir sollten wie die Erde sein, die für alle Lebewesen sorgt, ohne zwischen gut und schlecht, vorteilhaft und unvorteilhaft zu unterscheiden. Die Erde ist einfach gelassen präsent.“

Den Tag über häufig praktizieren

Achten Sie auf Gelegenheiten, Ihr Herz und Ihren Geist zu Ihrer spirituellen Praxis zurückzubringen - sei es, um in der Meditation zu ruhen, über Dankbarkeit oder Hingabe zu kontemplieren oder ein kurzes Gebet oder Mantra zu rezitieren - auch wenn es jeweils nur für einen kurzen Augenblick ist. Viele über den Tag verteilte Praxismomente haben eine größere Wirkung auf Ihren Geist und Ihre Lebensweise als eine einzelne, längere Sitzung.

Schauen Sie nach kleinen Lücken im Tagesablauf, in denen Sie Ihr Herz und Ihren Geist der Praxis zuwenden können - während Sie auf eine Telefonverbindung warten, auf dem Weg zur und von der Arbeit sind, wenn Sie einen langen Flur entlang gehen, in den Pausen, in denen Sie schweigend einen kleinen Spaziergang im Freien machen können. Sie werden sich manchmal auch in einem Zustand natürlicher Leichtigkeit und inspirierter Offenheit finden, ohne formell zu meditieren; nehmen Sie sich dann einige Minuten Zeit, diese spontan entstandene Klarheit und Präsenz zu schätzen und beizubehalten.

Nach und nach werden Sie merken, dass Ihre Meditationspraxis Ihr Leben inspiriert und Ihr Leben wiederum Ihre Meditationspraxis. Wenn Sie den ganzen Tag immer wieder einmal praktizieren, auf formelle und auch auf informelle Weise, dann wird sich, wie Sogyal Rinpoche sagt, die künstliche Trennung von spiritueller Praxis und täglichem Leben auflösen und ‚Sie werden sich zunehmend unabgelenkt in natürlicher, reiner Präsenz finden.‘

Machen Sie Ihre spirituelle Entwicklung zu einer Priorität

Disziplin bedeutet, den Mut und die stille Entschlossenheit zu haben, sich immer daran zu erinnern, was das Wichtigste im Leben ist - und dann das Leben so zu vereinfachen, so dass wir es auch umsetzen können. Wenn wir uns wirklich spirituell entwickeln wollen, müssen wir die Praxis und das Studium der spirituellen Lehren zum Mittelpunkt unseres Lebens machen.

Wenn Sie einen Beruf erlernen wollen, müssen Sie doch auch einen entsprechenden Plan machen, oder? Sie müssen Unterricht nehmen, Zeit einplanen und Ihr Leben so gestalten, dass Sie wieder und wieder üben und lernen können. Schauen Sie sich einmal alle Termine in Ihrem Kalender an und stellen Sie sich die Frage: Welche dieser Aktivitäten wird mir wohl helfen, wenn ich sterbe? *Was ist das Wichtigste in meinem Leben, und wie viel Zeit setze ich dafür ein?*

Um uns wirklich zu verändern, um wirklich das Vertrauen in unsere wahre Natur zu entwickeln und zu stärken, müssen wir beginnen, den Lehren unserer spirituellen Tradition zuzuhören. Wir müssen sie solange hören und über sie nachdenken, bis sie zu einem Teil von uns geworden sind. Wir müssen uns regelmäßig und manchmal intensiv in der Meditationspraxis üben und das, was wir gelernt haben, auf unsere gesamte Lebensweise anwenden. Wir sollten uns über das Jahr verteilt Zeit für mehrere Retreats (intensive Übung in Zurückgezogenheit, Anmerkung d. Übers.) nehmen, in denen wir uns voll und ganz auf die Praxis und das Studium der spirituellen Lehren konzentrieren.

Es ist auch möglich, regelmäßig einwöchige so genannte ‚Alltagsretreats‘ einzurichten, in denen wir zwar täglich unserer gewohnten Arbeit nachgehen, unsere gesamte Freizeit aber dem Praktizieren und Studieren widmen. Wenn wir uns wirklich zu unserem höchsten Potential entwickeln und uns so umfassend wie möglich auf den Tod vorbereiten wollen, müssen wir der Empfehlung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama folgen, der sagt: „Machen Sie einen Plan für Ihre Erleuchtung.“

Ein Vogel braucht zwei Flügel, um fliegen zu können. Wenn wir spirituelles Studium und spirituelle Praxis zu einer Priorität in unserem Leben machen, entwickeln wir allmählich die beiden Flügel, die uns bei unserem Dienst an anderen am meisten helfen: angemessene Mittel und Weisheit.