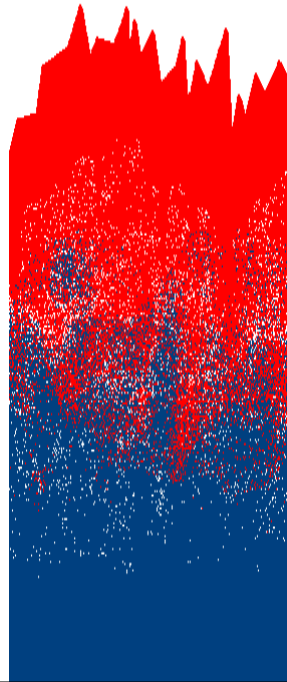


Es heisst: „Der Geist von Geschäftigkeit gefesselt ist befreit, sobald du entspannst – kein Zweifel.“

Deshalb entspannt euch, in entspannter Meditation wird sich diese Klarheit frei von begrifflichem Denken immer länger ausdehnen und irgendwann werdet ihr völlig in der wahren Natur aufgehen. Dies wird Meditation des dahinfließenden Stromes genannt.

(Karmapa Wangtchug Dordje 1556-1603)



Wie selig der Mensch, der unbewegt bleibt gegenüber der Vielheit der Dinge! Welch heimliche Versenkung erlebt er!

(Heinrich Seuse 1295-1366)

Wenn der Mensch eine stille Ruhe in sich bereitet hat, so dass aller Lärm vergangen ist, dann kommt der Herr, wie er es bei Elias tat, in einem stillen Raunen, in einem Wispern und erleuchtet den Geist.

(Johannes Tauler 1300-1361)

7

Praxisvorschläge

- Einfach sitzen und bemerken, halten, was im Geist auftaucht und vergeht, insbesondere Handlungsimpulse.
- Sich an völlig entspannte Momente erinnern, die Entspannung in sich ausbreiten lassen.
- Sich immer wieder fragen, bin ich entspannt, kann ich mich noch weiter entspannen? Was erzeugt Spannung?
- Meditieren wie ein Buddha.

9