

4.) DU MI-JE-PA

Nicht handeln: Es bedarf der Anstrengung, um den Zustand der Trägheit und Unruhe zu ändern.

Gegenmittel:

g.) **DU JE-PA:** Handeln

Gegenmittel für Trägheit: **DRIM-PA, die Konzentration erhöhen.** Du kannst die Konzentration auf das Objekt der Meditation erhöhen, um Intensität und Klarheit zurückzubringen. Verloren gegangene Zuversicht oder Depressionen führen ebenfalls zu einem Verlust von Klarheit und Intensität, daher ist es vielleicht hilfreich, wenn **du dir selbst Mut zusprichst und dir gut zuredest.** Wenn du deine Konzentration auf das Objekt der Meditation nicht erhöhen kannst, **wechsle zu einem anderen Objekt.**

Objekte, die du als Gegenmittel für Trägheit anwenden kannst:

- * Das beste Objekt ist der Gedanke, wie glücklich wir uns schätzen können, dass wir am Leben sind und gesund, das wir Dharma haben. Wir haben perfekte Lebensumstände, um freudvoll zu studieren. Wenn dich dieser Gedanke positiv gestimmt hat, wechsle zurück zum ursprünglichen Objekt.
- * Der Gedanke an die Vorteile eines guten Verhaltens gegenüber deinem Lama wird Tugend ansammeln, obwohl dein Fokus nicht auf dem ursprünglichen Thema ist.
- * Fokussiere auf ein strahlendes Licht.
- * Denke an die guten Qualitäten des Buddha.

Wenn diese nicht helfen:

- * Unterbrich die Meditation und strecke und dehne dich.
- * Geh an einen kühlen Ort, um dich zu erfrischen.
- * Geh an einen Ort, wo du den Himmel über dir sehen kannst oder einen schönen Ausblick hast, einen Ort, der deinen Geist positiv stimmt.
- * Lauf hin und her und beweg dich.
- * Spritz dir Wasser ins Gesicht.

Kehre dann zur Meditation zurück.

Gegenmittel für Unruhe: HLU-PA (mach dich locker).

Wenn du dich zwanghaft konzentrierst, wird der Geist zu anderen Objekten wandern. Unruhe kann durch überschwängliche Albernheit ausgelöst werden. Du musst wieder runterkommen.

* Lockere deine geistige Konzentration auf das Objekt und beruhige deinen Geist.

* Wenn das nicht funktioniert, wechsle zu einem anderen Objekt, z.B. zur Unausweichlichkeit des Todes oder zu den drei Arten des Leids in deinem Leben.

* Zähle deine Atemzüge. Das Zählen der Atemzüge bringt den Geist in einen neutralen Modus, bevor er sich dem Objekt der Meditation zuwendet, oder sie beruhigt ihn, wenn er sich zu stark an ein Meditationsobjekt klammert.

5.) **DU JE-PA:** Handeln, wenn es gar nicht notwendig ist.

Gegenmittel:

h.) Lass es einfach.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre 6: Siehe Session 5

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur
Buddhaschaft (Lam Rim)

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgaben: Session Sechs

1) Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast? (Name des Problems in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

2) Was ist die Korrektur für dieses vierte Problem? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

3) Diese Korrektur kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

a.)

b.)

4) Nenne drei Methoden, deinen Geist während der Meditation positiv zu stimmen. Welche ist die Hauptmethode? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

5) Nenne drei Methoden, um deinen Geist in der Meditation zu beruhigen.

a.)

b.)

c.)

6) Wie heißt das fünfte und letzte Problem bei der Meditation. Was ist seine Korrektur? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Am Ende dieser Woche solltest du alle fünf Probleme und acht Korrekturen auswendig können.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die letzten beiden Probleme und ihre Korrekturen.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

Antworten: Session Sechs

1) Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast? (Name des Problems in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Das vierte der fünf Probleme bei der Meditation ist, keine Maßnahmen zu ergreifen, um Trägheit oder Unruhe zu korrigieren. Man weiß, dass man es gerade hat, wenn man es durch die eigene Wachsamkeit feststellt.

□

du mijepa

2) Was ist die Korrektur für dieses vierte Problem? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Die Korrektur ist „Handeln“.

□

du jepa

3) Diese Korrektur kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

a) Korrektur bei geistiger Trägheit.

b) Korrektur bei geistiger Unruhe.

4) Nenne drei Methoden, deinen Geist während der Meditation positiv zu stimmen. Welche ist die Hauptmethode? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Die folgenden Methoden sind so aufgelistet, dass man, wenn die erste nicht funktioniert, zur zweiten übergeht und dann zur nächsten:

a) Die Konzentration auf das Objekt der Meditation erhöhen. Wenn du das tust, aber immer noch geistige Trägheit verspürst, kann es sein, dass dies durch ein zu starkes Fokussieren verursacht wird. In dem Fall kann es helfen, dem Geist zu erlauben, sich ein wenig auszudehnen. Dies ist die Hauptmethode.

[]

mikten la sem drim

b) Wechsle für eine kurze Zeit zu einem anderen Objekt (eins, dass dich positiv stimmt, z.B. wie voll von spirituellen Möglichkeiten dein Leben ist, oder die Vorteile des Wunsches nach Erleuchtung).

[]

shen la yije

c) Unterbrich die Meditation, streck und dehn dich, lauf ein wenig herum, geh an einen kühlen Ort oder an einen schönen Ort, z.B. auf einen Berggipfel, spritz Wasser ins Gesicht oder tu etwas ähnliches.

[]

reshik tun drul

5) Nenne drei Methoden, um deinen Geist in der Meditation zu beruhigen.

Auch hier wird die erste Methode zuerst angewandt. Wenn sie nicht funktioniert, geht man zur nächsten über.

a) Lockere die Konzentration deines Geistes auf das Objekt der Meditation.

b) Richte deinen Geist für eine kurze Zeit auf ein anderes Meditationsobjekt (einem ernüchternden, z.B. Tod oder Leid).

c) Geh zurück zum Zählen der Atemzüge.

6) Wie heißt das fünfte und letzte Problem bei der Meditation. Was ist seine Korrektur? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Das letzte Problem sind unnötige Korrekturen an deiner Meditation. Die Korrektur ist, es einfach sein zu lassen und alle Veränderungen und Korrekturen zu vermeiden.

[]

du jepa

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur
Buddhaschaft (Lam Rim)

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz: Session Sechs

1) Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast? (Name des Problems in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

2) Was ist die Korrektur für dieses vierte Problem? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

3) Diese Korrektur kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

a.)

b.)

4) Wie heißt das fünfte und letzte Problem bei der Meditation. Was ist seine Korrektur? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)