

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Session Elf: Wiederholung der Kursinhalte

Wie man über das Lam Rim meditiert:

Du meditierst über das Lam Rim, indem du jeden Abschnitt für ein paar Tage auswendig lernst und ihn dir „einbrennst“ bis du ihn mitten in der Nacht in- und auswendig aufsagen kannst. Mach zunächst eine **shar-gom-Meditation** (Schritt-für-Schritt-Meditation). Dann mach für jeden Abschnitt jeweils eine **che-gom-Meditation** (analytische Meditation).

Tantra:

Um Tantra praktizieren zu können, musst du:

- * deinen Geist durch das Studium und die **Kenntnis des Lam Rim** zu einem würdigen Gefäß machen. Dies ist die **Grundvoraussetzung**, um die Erlaubnis für eine Einweihung zu erhalten.
- * Du musst **alle vier Ermächtigungen** der Einweihung erhalten haben.
- * Du musst **alle Gelübde und Versprechen einhalten, zu denen du dich verpflichtet hast**. (Ein Versprechen ist etwas, das zu tun du versprochen hast. Ein Gelübde ist etwas, das nicht zu tun du versprochen hast.)
- * Du musst deine Gelübde und Versprechen rein halten, damit deine Meditation über die zwei Stufen (Erschaffung und Vollendung) Erfolg hat.

Tantra ist eine geheime Praxis. Es wird nicht funktionieren und dir auch keine Ergebnisse bringen, wenn du deine Versprechen und Gelübde nicht einhältst.

Das Schlimmste, was in Tantra geschehen kann, ist, dass nichts passiert, nachdem du die Einweihung erhalten hast und dann praktizierst. Dann denkst du womöglich, dass es nicht funktioniert und gibst auf, weil du keine Anleitung erhalten hast und nicht weißt, wie du richtig praktizieren musst, um damit erfolgreich zu sein. Wenn du richtig praktizierst, solltest du in relativ kurzer Zeit wesentlich glücklicher sein.

Es gibt da draußen nicht irgendwo irgendwelche Lebewesen, für die du praktizierst. Die Basis deiner Praxis sind die Menschen um dich herum, auf der Arbeit, in deiner Familie usw. Beginne mit kleinen Taten, mach z.B. jemandem einen Tee, und dann arbeite dich allmählich hoch zu größeren Taten.