

## **MEDITATION ZU ERLERNEN IST DAS GRÖSSTE GESCHENK**

"Meditation zu erlernen ist das grösste Geschenk, das Sie sich in diesem Leben machen können. Denn nur durch Meditation können Sie sich aufmachen zur Entdeckung Ihrer wahren Natur. Und nur in ihr werden Sie die Stabilität und das Vertrauen finden, die nötig sind, um gut zu leben und gut zu sterben.

Sinn und Zweck der Meditation ist es, in uns die himmelgleiche Natur unseres Geistes zu erwecken und uns das zu zeigen, was wir in Wirklichkeit sind: das unveränderliche, reine Gewahrsein, das Leben und Tod letztlich zugrunde liegt. In der Stille und Ruhe der Meditation erhalten wir einen Einblick in diese tiefe, innere Natur, die wir ... in der Abgelenktheit und hektischen Geschäftigkeit unseres Geistes aus den Augen verloren haben, und kehren zu ihr zurück. Ist es nicht erstaunlich, dass unser Geist kaum länger als ein paar Augenblicke stillhalten kann, ohne sofort wieder nach Zerstreuung zu suchen?

Meditation bedeutet also, den Geist heimzubringen, und dies wird zunächst durch Übung der Achtsamkeit erreicht.

Einst kam eine alte Frau zum Buddha und fragte ihn, wie sie meditieren solle. Er wies sie an, sich jeder Bewegung ihrer Hände bewusst zu sein, wenn sie Wasser aus dem Brunnen schöpfte, denn er wusste: wenn sie darauf achten würde, wäre sie bald in jenem Zustand wacher und weit offener Ruhe, der Meditation ist."

**Autor: Sogyal Rinpoche**

Auszug aus : "Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben"  
8. Aufl. 1994, S. 79, 81-82, 83-84  
Otto Wilhelm Barth Verlag

---