

Die Meditation des Gebens und Nehmens

-Meditation des Großen Weges-

Wir spüren den formlosen Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, und lassen Gedanken, Gefühle und Geräusche einfach vorbeiziehen, ohne an ihnen zu haften.

Wenn der Geist ruhiger geworden ist, nehmen wir Zuflucht zu Buddha, dem Ziel, zur Lehre und zu den Freunden auf dem Weg. Wir wollen jetzt meditieren, um allen Wesen nützen zu können und um die Unwirklichkeit aller bedingten Zustände zu verstehen.

Nun erleben wir die Leiden aller Wesen als schwarze Wolken um sie herum. Dieses schwarze Licht atmen wir natürlich und ohne Anstrengung in uns ein. Wenn es im Herzen ankommt, wird es in einem Augenblick zu strahlendem, klarem Licht, das wieder mit unserem Atem durch die Nase auf die Wesen ausströmt. Es verbreitet sich über sie und gibt allen jedes Glück. Das machen wir so lange, wie es angenehm ist.

Am Ende wünschen wir, dass all das Gute, das hier aufgebaut wurde, allen Wesen nützen möge.

