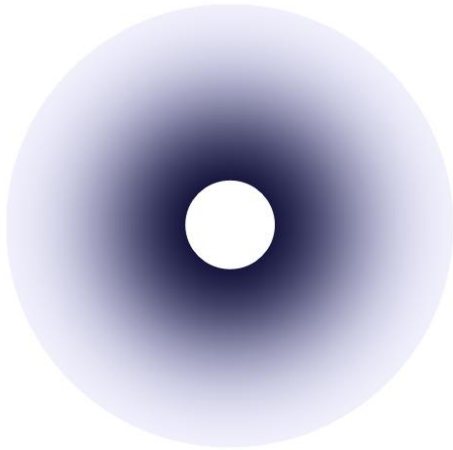


## 6. Achtsamkeitsabend, Di 20.10.2015

### Hingabe und Mitgefühl



**Um es auf den Punkt zu bringen: Wir brauchen Hingabe zu erleuchteten Wesen und Mitgefühl für solche, die es nicht sind.**

Wenn wir über beides verfügen, was ist dann die Hauptübung? Es ist die Aufrechterhaltung von Nicht-Abgelenktheit. Wenn wir die Essenz des Geistes vergessen und uns mitreissen lassen, dann liegt der Dämon der Ablenkung bereits auf der Lauer. Aber mit Hingabe und Mitgefühl wird die Praxis des Erkennens der Geistesessenz ganz von alleine fortschreiten. Viele Menschen kommen zu mir und sagen: „Ich habe jahrelang zu meditieren versucht,

aber nichts ist passiert. Ich mache keinen Fortschritt.“ Das liegt daran, dass sie die effektive Methode nicht benutzen, die richtigen Mittel. **Wir verfügen vielleicht über den Wissensaspekt** des Erkennens der Geistesessenz, **aber ohne diesen mit den Mitteln von Vertrauen und Mitgefühl zu kombinieren, werden wir nicht weiterkommen.**

Tulku Urgyen Rinpoche, Regenbogenbilder, S. 121

Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein  
und die Ursachen des Glücks besitzen.

Liebevolle Güte

Mögen wir alle frei von Leid und dessen  
Ursachen sein.

Mitgefühl

Mögen wir stets von der wahren, leidfreien  
Freude erfüllt sein.

(Mit-)Freude

Mögen wir frei von Bevorzugung, Anhaften  
und Ablehnen  
in grossem Gleichmut verweilen.

Gleichmut

Aus: Lodjong, Der grosse Weg des Erwachens, Sönam Lhündrup, S. 65

# Tagespraxis (nach einer Anleitung von Tilmann Borghardt)

## Morgens

### 0. Dankbare, hingebungsvolle Verbundenheit

1. **Aus dem Sein in den Tag**
- noch niemand sein
  - radikales Entspannen
  - Freiraum geniessen
- } **be**

2. **Innere Ausrichtung**
- was ist mein Herzensanliegen?
  - welche Qualitäten will Ich leben?
- } **coming**

3. **Bewusstes Gestalten**
- Was liegt heute an?
  - wie kann ich gestalten?

### Während dem Tag

- Minipausen
- immer wieder ausrichten
- neu aktualisieren

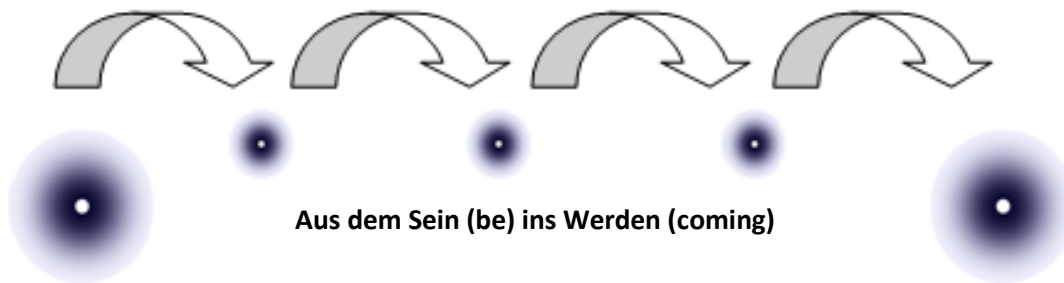


**be**

### Abends

#### 0. Dankbare, hingebungsvolle Verbundenheit

1. **Sein lassen, Abgeben** } **be**
2. **Rückblick**
- Wo war's schwierig?
  - wo war ich getrennt?
  - wertschätzen des Geglückten
- } **coming**
3. **Vorausblick auf kommenden Tag**
4. **Nochmals einfach Sein** } **be**
5. **Widmen**



**be** coming be coming be coming be coming **be**