

DER TANZ DES LÖWEN:
EINE MEDITATION ZUM
RAD DES LEBENS



Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Der Hund an der Straße

Begonnen hat alles in einer Höhle.

Der indische Gelehrte Asanga hatte von einem Erleuchteten namens Maitreya, Liebe, gehört, der auf diese Welt kommen wird. Er wollte gerne einen Blick in die Zukunft werfen und Liebe vor seinem Erscheinen persönlich treffen.

Also suchte er sich eine schöne Höhle auf halbem Weg zum Gipfel eines Berges namens „Klauen des Adlers“ und wollte dort ein paar Tage meditieren und Mantras sprechenn. Drei Jahre später war immer noch nichts passiert. Nicht ein einziges Wort von Liebe, nicht mal ein Flüstern.



Irgendwann warf Asanga seine Mala zu Boden: „Das ist lächerlich. Ich habe genug.“ Er sammelte seine wenigen Habseligkeiten zusammen und begann den Abstieg.

Fast unten angelangt, traf er einen alten Mann, der einen Stahlblock mit einem Wattebäuschchen abrieb.

“Was machst du da?” fragte Asanga.

“Ich mache mir eine Nadel”, antwortete der Greis.

“Das ist doch unmöglich”, sagte Asanga. Der alte Mann rezitierte spontan ein Gedicht:

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Wenn ein Mensch wahren Mut besitzt,
und sein Bestes gibt,
dann gibt es nichts, was er nicht schaffen kann.
Es mag schwer sein,
aber wenn du durchhältst,
kannst du Berge in Staub verwandeln.

Asanga war beschämt. Er drehte sich um und stieg wieder zur Höhle hinauf. Drei weitere Jahre vergingen, und noch immer nicht das geringste Anzeichen dieses Buddhas namens „Liebe“. Also packte Asanga seine Sachen erneut und verließ die Höhle.

Direkt vor dem Eingang tropfte Wasser auf einen Felsblock. Asanga sah, dass die Tropfen den Felsblock in der Mitte gespalten hatten. Eine weitere Botschaft! Er ging zurück in die Höhle und setzte seine Meditation fort.

Und es vergingen abermals drei Jahre und immer noch kein Zeichen. Diesmal wollte er endgültig aufgeben. Als er aus der Höhle trat, griff er nach oben, um sich am Felsvorsprung festzuhalten.

Dort war ein kleiner Vorsprung, in den die Bergschwalben ihre Nester bauten. Jahrelang waren sie hin und her geflogen, um ihre Jungen zu füttern. Das Streifen ihrer Federn bei



der Landung hatte den Fels so glatt gemacht wie den Bauch eines Frosches. Asanga verfluchte ihre Beharrlichkeit und kehrte ein weiteres Mal um.

Und noch einmal vergingen drei Jahre, und immer noch weit und breit kein Zeichen von Liebe. Asanga war enttäuscht und entmutigt. Er packte seine Sachen zusammen und stieg den Berg hinab zur Stadt.

Als er sich so die heiße, staubige indische Straße entlang schleppte, bot sich ihm ein schrecklicher Anblick. Ein vorbeifahrender Pferdewagen hatte eine Hündin überfahren und nun lag sie dort im Dreck, ihre Eingeweide quollen heraus an der Stelle, an der das Wagenrad ihren Körper nahezu durchtrennt hatte.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Asanga kniete auf dem Weg nieder und versucht, die Hündin hochzuheben, um sie an den Straßenrand zu tragen. Er versuchte, ihre Eingeweide zurück in den Körper zu drücken, um sie anheben zu können, aber dann sah er, dass die Fliegen dort bereits Eier abgelegt hatten und schon die ersten kleinen weißen Maden krabbelten.



„Wenn ich die Maden herausnehme, sterben sie an der trockenen Luft“, dachte er. „Wenn ich sie nicht herausnehme, stirbt die Hündin.“ Er dachte ein paar Minuten nach und dann hat er eine Eingebung. Wenn ich ein Loch in meinen Schenkel bohre und die Maden dort hinein lege, dann wird ihnen nichts passieren!“

Er rannte in die Stadt, um sich eine Klinge zu borgen, aber der Barbier traute diesem verrückten Obdachlosen mit seinem 12-Jahres-Bart nicht. Wie viele der großen Weisen des alten Indiens trug Asanga einen schönen Stock aus wertvollem Hartholz bei sich. Er hinterlegte den Stock als Sicherheit, nahm ein goldenes Rasiermesser und lief zurück zu der Hündin.

Dort kniete er nieder und schnitt sein eigenes Bein auf. Er wollte die erste kleine Made aufsammeln. Aber er merkte sofort, dass seine Finger zu dick sind. Er würde ihr sicher ein paar Rippen oder Ähnliches brechen. Er brauchte etwas Kleineres, etwas Feuchtes...

Also beschloss Asanga, die Maden eine nach der anderen mit seiner Zunge herauszuheben. Aber die Eingeweide der Hündin stanken so fürchterlich, und die Vorstellung war so zwingend und so abstoßend, dass er seine Augen schließen muss. Er streckte seine Zunge heraus und beugte sich vor, tiefer und tiefer...

...und dann berührte er mit Nase und Zunge den indischen Staub. Seine Augen öffneten sich weit vor Überraschung und alles was er sehen konnte, waren zwei goldene Füße. Langsam wanderten seine Augen nach oben. Vor ihm, genau an der Stelle der Hündin, stand Liebe selbst.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Und spontan flogen die Worte eines Gedichts über Asangas Lippen:
Ai, Vater, mein Beschützer!
Ich suchte dich vergeblich
Tausende von Tagen.
Wie konnte diese majestätische Wolke,
angefüllt mit einem Ozean an Regen,
sich einem Manne verweigern, der am Verdursten war?

Und Liebe antwortete entrüstet:

Der König der Götter
kann Regen senden.
Aber Samen, die noch nicht bereit sind,
werden niemals aufgehen und erblühen.
Buddhas können deine Welt besuchen,
aber jene ohne gutes Karma
werden niemals ihre Wonne erfahren.

„Aber wo warst du denn nur die ganze Zeit?“ schimpfte Asanga.
„Machst du Witze?“ erwiderte Liebe ebenso erbost. „Ich war da, in der Höhle, an deiner Seite, vom ersten Tag bis zum letzten! Sag mir, ob ich recht habe: Wenn du dich geräuspert hast, dann hast du dich immer nach links gedreht und auf den Boden gespuckt! Ein paarmal hast du mich sogar getroffen!“

„Warum hast du nichts gesagt?“ schmolte der Schüler.

„Liebe. Liebe. Liebe! Das war dein Gebet: Zwölf Jahre lang mein Name als Mantra! Aber in deinem Herzen hattest du nicht genügend Liebe, um mich zu sehen! Erst hier, auf der Straße, als ich mich dir als diese sterbende Hündin gezeigt habe.“

„Ich kann das nicht glauben!“

„Du glaubst mir nicht? Gut, dann lass mich auf deine Schultern klettern und geh in die Stadt. Dann wirst du schon sehen, wie viele Menschen Liebe sehen können, wenn Liebe direkt vor ihnen steht!“

Also nahm Asanga Liebe huckepack und gemeinsam gingen sie in die Stadt. Inzwischen hatte Asanga begriffen, was für eine unglaublich wunderbare Sache ihm hier gerade

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

geschah, und er schrie „Liebe! Liebe! Liebe! Ich habe Liebe! Hier auf meinen Schultern! Schaut!“

Natürlich sah niemand irgendwas auf seinen Schultern – sie sahen nur einen verrückten Obdachlosen, der die Straße hinauf und hinunterrannte und sich die Seele aus dem Leib schrie. Zu viele Jahre in der Höhle!

Halt. Da *gab* es diese eine alte Dame. Sie war ihr Leben lang gütig zu allen gewesen, und als Asanga an ihrem Haus vorbeilief, stand sie langsam von ihrem Schaukelstuhl auf, betrat ihr Haus und ging zu ihrer Tochter in die Küche.

„Komisch“, sagte sie.

„Was meinst du?“ fragte die Tochter, während sie den Reis fürs Abendessen bereitete.
„Ein Mann“, sagte die Mutter, „ein ziemlich verrückter Mann. Er rennt die Straße rauf und runter mit einem Hund auf der Schulter, und die Eingeweide des Hundes baumeln überall herum.“

Der Sekretär von Liebe

Schließlich wurde Asanga müde, er ging langsamer und ließ Liebe von seinen Schultern absteigen. Liebe lächelte ihn an und sagte: „Nun! Was genau wolltest du mit mir besprechen?“



„Oh ja!“ rief Asanga und setzte sich. „Es geht um diese verflixte Vollendung der Weisheit!“

„Ah, Vollendung der Weisheit“, nickte Liebe. „Lernen, wie man Leerheit direkt sehen kann. Da steckst du fest, oder?“

„Genau“, stimmte Asanga zu.
„Könntest du mir vielleicht ... ein wenig dabei helfen?“

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

„Aber gerne“, sagte Liebe und sah sich um. „Aber lass uns einen bequemen Ort suchen. Willst du mitkommen in mein Himmelsparadies?“

„Unbedingt!“ sagte Asanga.

„In Ordnung“, sagt Liebe. „Hier, halt dich an der Ecke meiner weißen Robe fest!“

Asanga ergriff das Gewand und los ging es. Direkt in den Himmel namens Glückseligkeit.

In Glückseligkeit ließen sie sich auf dicken, bequemen Kissen nieder. Liebe reichte Asanga eine Bambusfeder und Tinte und sagte: „Ok, fangen wir an. Aber ich will, dass du alles aufschreibst, was ich dir sage. Dann kannst du es, wenn du wieder daheim bist, mit allen anderen teilen. Einverstanden?“

Und so geschah es, dass Asanga der Sekretär von Liebe wurde. Liebe diktierte Asanga fünf große Werke der Dichtkunst, die immer noch existieren und die wir die „Fünf der Liebe“ nennen. Das wichtigste dieser Werke heißt „Juwel der Erkenntnisse“.

Irgendwann während dieser Erfahrung sah Asanga die Leerheit direkt und daher nennen wir ihn Arya Asanga. Das Sanskrit-Wort „Arya“ beschreibt einen Menschen, der es geschafft hat, die ultimative Wahrheit direkt zu sehen.

All das geschah an einem einzigen Tag und als Asanga gähnte sagte Liebe: „Vielleicht sollten wir für heute lieber Schluss machen.“ Asanga nickte, ergriff erneut die Robe und Liebe brachte ihn zurück nach Hause.

Was Liebe versäumt hatte, dem müden Schüler mitzuteilen, war, dass eine Minute im Himmel ungefähr 50 Menschenjahre dauert. Dementsprechend lebte, als Asanga in die Stadt zurückkam, kein einziger Mensch mehr, den er gekannt hatte. Aber er wusste, dass er die Weisheit, die er bekommen hatte, weitergeben musste. Also ging er mit ein paar engen Freunden tief in den Wald von Magadha und begann, sein Wissen zu teilen. Der Tanz des Löwen ist eins der Dinge, an dem sie sich gemeinsam erfreuten, vor 1.700 Jahren.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Vorbereitungen auf das Rad

Hier ist ein Teil des Gedichts, das Liebe Asanga diktierte:

Es gibt nichts mehr zu klären,
Nichts mehr festzustellen,
Um den Reinen rein zu erscheinen
und rein zu sehen -
das ist es, was uns frei macht.

Das ist der Pfad des Sehens:
Sich zu eigen zu machen,
in einem Moment der Meisterschaft,
dass Geben und der Rest,
jedes einzelne,
eins im anderen ist.

Wir versenken uns dann
tief in die Meditation:
Der Tanz des Löwen.
Und er hilft uns zu erforschen,
wie jedes Ding geschieht,
weil ein anderes Ding geschieht -
geh mit der Drehung,
dann verfolge sie zurück.

Steig hinauf in
den neun Meditationen,
vereint mit dem Stopp.
Und dann steige
wieder hinab.
Überbrücke mit dem Geist
im Reich des Verlangens -
alles außer der Meditation.
Spring über den Gipfel,
spring in tiefer Meditation
über eins, dann zwei,
drei, vier und fünf,

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

sechs, sieben und acht:
Hier, und dann an einen anderen Ort -
hinauf bis zum Stopp.

Der Schlüssel hier ist der „Tanz des Löwen“. Wir nutzen ihn, um unseren Geist vorzubereiten, so dass wir das Rad des Lebens untersuchen können.

Der zukünftige Buddha, Liebe, beschreibt hier jemanden, der gerade aus einer direkten Wahrnehmung der Leerheit - des „Reinen“ – zurückkommt und wirklich die Welt retten möchte.

Es gibt sechs Fähigkeiten, die Menschen entwickeln müssen, wenn sie allen anderen in der Welt wirklich helfen wollen. Die erste Fähigkeit ist: anderen das geben, was sie brauchen: materiell, emotional oder spirituell. Die zweite ist: einen Ethik-Kodex erlernen und ihm konsequent und freudig folgen: niemals ein anderes Lebewesen verletzen.



Die dritte ist Geduld, selbst unter schwierigsten Bedingungen oder gegenüber den schwierigsten Menschen. Die vierte ist ganz einfach, sich aus tiefstem Herzen an allem zu erfreuen, das man tut, um anderen zu helfen. Die fünfte ist Meditation und die sechste die Verwendung dieser Meditation, um Leerheit zu sehen.

Wenn also Liebe hier sagt „eins im anderen“, dann beschreibt er den wunderbaren Geisteszustand, der der Leerheit folgt, ein Geisteszustand, in dem wir erkennen, dass die beste Art des Gebens von einer Person kommt, die andere niemals verletzt, die niemals wütend wird, die liebend gerne aufspringt und anderen hilft, und die gelernt hat, über Leerheit zu meditieren.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Und dann kommt das Gedicht von Liebe zum Tanz des Löwen. Hier ist die „Schnellstart“-Anleitung, die er Ihnen gibt, wenn Sie sich diese Meditation vornehmen.

Schnellstart-Anleitung für den Tanz des Löwen

Sie finden einige zusätzliche Erklärungen der Schritte kursiv gesetzt. Sie können diese Teile überspringen, wenn Sie die Meditation ein paarmal gemacht haben.

1

Wie der Buddha immer gesagt hat: „Alle Meditationen beginnen mit dem Abschalten des Handys!“

2

Setzen Sie sich auf Ihr Meditationskissen oder einen Stuhl Ihrer Wahl und finden Sie eine wirklich bequeme Position. Räuspern und, falls nötig, schnäuzen Sie sich. So räumen Sie mögliche Störfaktoren von vorneherein aus dem Weg!

3

Setzen Sie sich sehr gerade hin, lassen Sie Ihre Hände auf Ihren Schenkeln ruhen. Der Daumen und der Zeigefinger berühren sich (diese Handhaltung heißt „Chin Mudra“), wenn Sie möchten. Halten Sie ab sofort Ihre Hände locker und entspannt und bewegen Sie sich nicht mehr. Sitzen Sie regungslos wie eine Statue aus Stein: Wenn der Körper still ist, hilft das dem Geist, still zu werden.

4

Entspannen Sie Ihre Stirn und stellen Sie sicher, dass Sie sie nicht erneut anspannen, wenn Sie sich in Ihrer Meditation konzentrieren. Achten Sie besonders darauf, Ihre Augenlider und Ihre Mundwinkel entspannt zu halten. Zaubern Sie ein kleines Mona-Lisa-Lächeln auf Ihre Lippen. Wenn Sie Ihren Bauch ein wenig einziehen und ihn ein ganz klein wenig angespannt halten, hilft dies Ihrem unteren Rücken und Ihrem Fokus.

5

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Atem. Atmen Sie zehnmal tief aus und ein und versuchen Sie, auf der aus- und wieder einströmenden Luft zu reiten. Nutzen Sie diese Zeit, um sich noch tiefer in die Meditation hinein zu entspannen und die geschäftigen Tagesgedanken loszulassen.

6

In jedem Raum, in dem Sie jemals meditieren werden, wird es Hintergrundgeräusche geben. In der Löwentanz-Meditation nutzen wir diese kleinen Geräusche, anstatt uns von ihnen ablenken zu lassen. Das kann das Summen eines Kühlschranks, einer Heizung oder



einer Klimaanlage sein. Oder Verkehrsgeräusche draußen, oder Geräusche anderer Menschen in Ihrem Haus. Nehmen Sie das Geräusch wahr und analysieren Sie es im Detail.

Offensichtliche Geräusche wie diese, die wir am Anfang unserer Meditation hören, befinden sich an einem Ort, den wir das Reich des Verlangens nennen. In der alten philosophischen Tradition Indiens ist die gesamte Welt in drei Teile geteilt und das Reich des Verlangens ist das unterste. Dies ist das einzige Reich, das die meisten von uns regelmäßig erleben.

Das Reich des Verlangens ist voller offensichtlicher physischer Objekte und Erfahrungen. Beispiele sind der Geschmack von gutem Kaffee, die Berührung des Wassers auf unserem Körper in der Dusche, das Gerumpel des Müllautos vor unserem Fenster.

Menschen wie wir wurden im Reich des Verlangens geboren, weil wir - in unseren vergangenen Leben - eine Mischung von sehr einfachen guten Dingen (wie das Karma, das diesen praktischen menschlichen Körper erschaffen hat) und sehr einfachen schlechten Dinge (wie das Karma, das dazu führen wird, dass dieser praktische Körper altern und sterben wird) getan haben.

Um lernen zu können, wie man meditiert, müssen wir zunächst einige Details unseres typischen Geisteszustands hier im Reich des Verlangens erkennen. Der Geist kann auf zwei Ebenen agieren, die „Bemerken“ und „Untersuchen“ genannt werden.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Diese beiden Geisteszustände wurden sehr schön von Asangas Bruder Vasubandhu vor ebenfalls 1.700 Jahren beschrieben. Stellen Sie sich vor, Sie schieben einen Einkaufswagen durch den Supermarkt und suchen Toilettenpapier oder Waschmittel. Das Lautsprechersystem im Geschäft spielt Hintergrundmusik und plötzlich hören Sie einen Ihrer Lieblingssongs.

Sie schieben immer noch Ihren Wagen, aber jetzt hören Sie aufmerksam hin. Genau darum geht es im „Bemerken“-Geisteszustand.

Es gibt diese spezielle Stelle in diesem Lied, die Sie besonders mögen, denn das war die Stelle, wo Sie Ihren späteren Ehepartner zum ersten Mal geküsst haben - deshalb bedeutet sie Ihnen so viel. Wenn das Lied an dieser Stelle ankommt, halten Sie inne mit dem Wagenschieben, schließen die Augen und hören noch aufmerksamer zu. Vielleicht haben Sie ein verträumtes Lächeln auf dem Gesicht. Dieser Geisteszustand ist „Untersuchen“. Es ist so, als würde Ihr Geist sich eine Ebene tiefer bohren, in die Details dieses Lieds.

Die vier Meditationen der Formreiche

7

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit weg von den äußeren Hintergrundgeräuschen auf das Geräusch Ihres eigenen Herzschlags. Es wird sich anfühlen, als blickten Sie von oben auf Ihren Brustkorb herab - von ungefähr da, wo Ihre Augen sind, bis nach innen, in Ihr Herz.



Springen Sie nun ganz bewusst mit Ihrem Geist zwischen dem Außengeräusch und dem Geräusch Ihres Herzens hin und her. (Wenn Sie es schwierig finden, Ihren Herzschlag zu „hören“, konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, wie es schlägt, das geht auch.) Beobachten Sie, wie ruhig und friedlich Ihr Herz schlägt im Vergleich zu beispielsweise dem Verkehrsgeräusch von draußen.

Treffen Sie eine bewusste Entscheidung, lieber an dem ruhigen Ort des Herzens zu bleiben, statt an dem lauten Ort draußen. Schieben Sie

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

das Außengeräusch weg und versenken Sie sich stattdessen in das innere Geräusch - einen ruhigeren Ort.

Wir versuchen hier, aus dem Reich des Verlangens weg und hin zum sogenannten „Formreich“ zu gelangen. Nun ist das eigentliche Formreich ein Ort, der den zweiten Teil dieser Welt bildet, die nächsthöhere Stufe. Diejenigen von uns, die ihr Leben im Reich des Verlangens verbringen, sehen das Formreich normalerweise nie direkt. Es ist Teil unserer Welt, aber ein sehr feinstofflicher, und unsere Sinne sind in der Regel nicht fein genug eingestellt, um es zu sehen.

Diese höhere Stufe wird deshalb das Reich der „Form“ genannt, die Wesen, die dort leben, wunderschöne, kraftvolle physische Körper oder Formen besitzen und auch die physische Form der Welt, in der sie leben, bezaubernd, voller Parks und Brunnen und großartiger Gebäude ist. Wenn Sie Beschreibungen des Formreichs und seiner Bewohner lesen, erinnert Sie das vielleicht an die Götter des alten Pantheons, zum Beispiel an nordische oder griechische Götter wie Thor, den Gott von Blitz und Donner, oder Poseidon, den Meeresgott. Und in der Tat waren dies wahrscheinlich reale Wesen, fantastisch machtvolle Wesen, die im Formreich lebten.

Wie Sie auch aus den alten Mythologien wissen, hatten diese Wesen eine Menge derselben Probleme, die wir auch haben: Krieg, Unglück, Eifersucht. Sie sind immer noch im Rad des Lebens gefangen und sie leiden noch, genau wie wir!

Es ist im Übrigen eine interessante Tatsache, dass Sie Ihr Ticket für eine Wiedergeburt im Formreich lösen, indem Sie während Ihrer Lebenszeit hier im Reich des Verlangens eine Menge Zeit damit verbringen, richtig gut in der tiefen Meditation zu werden. Ihre Gedanken in der Meditation sind innig und wenn Sie tief meditieren, haben Sie weder die Zeit noch die Gelegenheit, die ständigen, kleinlichen, negativen Dinge zu tun, die wir anderen den ganzen Tag in unseren Geist erschaffen mit unserer Alltagsgerede.

So vermeiden Sie fast automatisch einen Großteil des negativen Karmas, das die meisten von uns jede Stunde und jeden Tag ansammeln. Weil Sie im Verlauf der Jahre einen höheren Prozentsatz an gutem Karma anhäufen als die meisten Menschen, werden Sie im Formreich wiedergeboren.

Da die tiefen Meditationen, die wir in diesem Abschnitt beschreiben, Sie in das Formreich bringen können, werden sie manchmal „Formreich-Meditationen“ genannt: Nicht, weil Sie im Formreich sind, wenn Sie sie machen, sondern weil sie Ihnen helfen, das gute Karma zu sammeln, um am Ende dieses Lebens im Formreich wiedergeboren zu werden.

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Aber es gibt einen Warnhinweis auf der Packungsbeilage der Formreich-Meditation! Genau wie Zigaretten oder der Zucker in Süßigkeiten und Kuchen, können diese sehr stillen Geisteszustände süchtig machen. Es ist schön, so still zu sein. Es ist schön, wenn die normalen Sorgen nicht ständig durch unseren Geist kreisen.

Um diese Sucht zu verstehen, müssen Sie das Ziel der Meditation verstehen. Meditation ist nicht dazu da, einfach still zu werden, oder sich für eine Weile friedvoll zu fühlen. Das reicht nicht als Ziel. Das Problem ist, dass – sogar in der halben Stunde der Meditation – unser Körper sich beständig auf den Tod zu bewegt. Sogar während wir meditieren, brennt unsere Lebenszeit herunter wie eine Kerze.

Wir können diese super-stillen Formreich-Meditationen fortsetzen, solange wir leben. Aber es wird unweigerlich der Tag kommen, an dem wir damit aufhören müssen: dann, wenn unser Körper aufhört zu funktionieren, wenn unser Geist aufhört zu funktionieren. Diese Meditationen allein halten uns einfach nur im selben Rad des Lebens gefangen, mit demselben Leid, mit demselben schlechten Ausgang.

Warum sollten Sie also diese Meditationen, ja überhaupt irgendeine Art von Meditation praktizieren? Das wahre Ziel der Meditation ist, den Geist ruhig zu machen bis zu dem Punkt, an dem wir das Geheimnis des Lebens begreifen können: Nämlich, dass wirklich alles, was wir um uns herum sehen, und wirklich alle, die wir in unserem Leben treffen, karmischen Samen in unserem Geist entspringen. Diese Samen werden gepflanzt, wenn wir gut zu anderen sind, und auch, wenn wir nicht so gut zu anderen sind. Wenn unser Ehepartner uns in der Küche anbrüllt, entspringen sie einem geistigen Samen, den wir letzte Woche gepflanzt haben, als wir beim Anbrüllen unserer Kinder das Geräusch unserer eigenen Stimme gehört haben.

Oder in der Negation ausgedrückt: Es gibt keinen brüllenden Ehepartner in unserer Küche, der nicht von unseren geistigen Samen kommt. Und deshalb gibt es in Wahrheit keinen brüllenden Ehepartner, der nicht von unseren Samen kommt! Die Tatsache, dass eine solche Sache nicht existiert, nennen wir „Leerheit“ - und das ist alles, was dieses Wort bedeutet!

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Leerheit ist sehr einfach. Sie haben die Wahl. Entweder ist da ein brüllender Ehepartner in meiner Küche, der von mir kommt, von meinen geistigen Samen. Oder da ist ein brüllender Ehepartner in meiner Küche, der nicht meine Schuld ist. Und es ist eine Tatsache, dass es niemals einen brüllenden Ehepartner in meinem Leben gegeben hat, der nicht von mir kommt, und dass es auch



niemals einen solchen geben wird. Denn jedes Mal, wenn mein Ehepartner mich anbrüllt, dann passiert das, weil ich den Samen dafür gepflanzt habe, indem ich zuvor jemand anderen angebrüllt habe! Die

Tatsache, dass es keinen brüllenden Ehepartner gibt, der nicht von mir kommt, nennen wir ganz einfach „Leerheit“.

Sie können aus dieser Beschreibung unmittelbar ableiten, wie unendlich hilfreich es ist, die Leerheit im brüllenden Ehepartner zu sehen. Wenn wir das schaffen, übernehmen wir sofort Verantwortung für das Aufräumen in unserer eigenen Welt - dafür, sie in ein Paradies zu verwandeln, das genauso wunderbar ist, wie das, in dem Liebe lebt! (Schließlich hat auch Liebe mit Leerheit seinen brüllenden Ehepartner vor langer, langer Zeit gestoppt!).

Um diese enorme geistige Ruhe zu erreichen, in der wir diese Leerheit direkt sehen können, ist es entscheidend, dass wir die Fähigkeit trainieren, unseren Geist willentlich in unterschiedliche Geisteszustände zu versetzen. Und deswegen machen wir uns jetzt auf eine Reise durch die vier unterschiedlichen Formreich-Meditationen!

8

Verweilen Sie nun einige Minuten an dem sehr stillen Ort, den Sie erreicht haben, indem Sie den Geisteszustand des Reichs des Verlangens, das Bewusstsein des Außengeräuschs, zur Seite geschoben haben. **Beobachten** Sie weiter das Schlagen Ihres Herzens. Wenn Sie es schwierig finden, sich auf den Herzschlag zu konzentrieren, gehen Sie zurück zum Geräusch Ihres Kühlschranks (oder zu dem anderen Geräusch, das Sie am Anfang gewählt haben). Vergleichen Sie es einmal mehr mit dem Geräusch Ihres Herzschlags.

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Dann entscheiden Sie sich erneut, an den stilleren Ort zu gehen. Jetzt sind Sie in der ersten Formreich-Meditation.

Die Löwentanz-Meditation, die Liebe Asanga lehrte, bewegt sich durch acht klassische Geisteszustände hinauf, um sich in das Objekt hinein zu bohren. Wir werden vier Geisteszustände des Formreichs durchlaufen und vier des Formlosen Reichs - zu dem wir gleich noch kommen werden.

Wir bewegen uns durch diese Geisteszustände, indem wir immer voraus auf die nächste schauen, die ein noch stillerer Ort ist als der Ort, an dem wir uns gerade befinden. Zum Beispiel haben wir unseren Geist gerade vom Reich des Verlangens zum Formreich bewegt (oder technisch ausgedrückt zur Ursache des Formreichs), indem wir das Geräusch des Kühlschranks mit dem Geräusch unseres Herzschlags verglichen und dann die bewusste Entscheidung getroffen haben, an den stilleren Ort zu gehen. Dies werden wir auf jeder der acht Stufen wiederholen: Wir geben den Geisteszustand auf, in dem wir uns in dem Moment befinden, um uns noch tiefer in den nächsten Geisteszustand darüber zu bohren. Jedes Mal erreichen wir dies durch den bewussten Vergleich der beiden.

In diesem ersten Formreich-Geisteszustand passieren, so die alten Schriften, fünf unterschiedliche Dinge im Geist. Es ist gut, sie zu kennen. Es ist gut, sich mit der Geographie des eigenen Geistes vertraut zu machen.

Zunächst haben wir immer noch ein Überbleibsel des Fokus auf das Kühlschrankgeräusch im Reich des Verlangens: Wir bemerken immer noch das Kühlschrankgeräusch, so dass wir es mit dem Geräusch unseres Herzschlags vergleichen können.

Zweitens haben wir auch immer noch den Geisteszustand der Untersuchung: Wir schauen voraus auf den Herzschlag und wir versenken uns darin. Diese beiden Geisteszustände helfen uns dabei, den Vergleich anzustellen und die Wahl zu treffen, noch tiefer in die Stille zu gehen.

Drittens empfinden wir ein Gefühl geistigen Friedens, eine Art von Glückseligkeit, die vom Eintauchen in einen stilleren Ort kommt.

Viertens empfinden wir eine Art körperlichen Wohlfühls. Der Grund hierfür ist, dass die Formreich-Stille auch unserem Körper hilft, sich mehr und mehr in die Meditation einzuschwingen: Wir finden beispielsweise eine perfekt aufrechte Haltung, wo wir weder nach links oder rechts, nach vorne oder hinten geneigt sitzen. Es fühlt sich so an, als wäre unser

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Rückgrat schwerelos: es ist völlig aufrecht, ausbalanciert und gerade. Sehr hilfreich für diese Ausrichtung sind täglich praktizierte einfache Yoga-Dehnübungen.

Fünftens ist unser Geist ganz offensichtlich in einem Zustand, den wir „einsgerichtet“, auf ein Objekt ausgerichtet, nennen. Das ist die entscheidende Qualität, das A und O jeder Meditation: Wir fokussieren still auf ein einziges Objekt, in diesem Fall unseren Herzschlag.

Das Beherrschen der ersten Formreich-Meditation kann Monate der Übung mit in der Regel einer Stunde pro Tag auf dem Meditationskissen erfordern. Aber für diesen und für alle folgenden Schritte ist es äußerst hilfreich, von Anfang an die gesamte Abfolge der Meditationen zu durchlaufen, den gesamten hier vorgestellten Löwentanz, vom ersten Tag an, in ca. 30 bis 40 Minuten.

Stellen Sie sich anhand der Beschreibungen hier einfach vor, wie sich jede davon anfühlt, so gut Sie können. Dies pflanzt den Samen für die tieferen Versionen später. Sich eine halbe Stunde pro Tag diese Geisteszustände vorzustellen, bringt im Verlauf der Zeit die Sache selbst hervor.

Die traditionellen Quellen (die wir am Ende des Tanzes aufführen) besagen, dass man in diese erste Formreich-Meditation über drei verschiedene Intensitätsgrade einsteigen kann. Jeder Intensitätsgrad erzeugt unterschiedliche karmische Samen, die wiederum nach dem Tod drei unterschiedliche Orte im Formreich erzeugen. Auf der Stufe des ersten Formreichs, stehen alle drei im Zusammenhang mit einem sehr mächtigen Bewohner dieses Reichs namens „der Reine“.

Aber wie dem auch sei, sind Menschen wie wir, die dann in diesen Gegenden wiedergeboren werden, weil sie bei dieser Meditation hängen geblieben sind, dennoch immer noch im Rad des Lebens gefangen: sie müssen immer noch unweigerlich altern, Schmerz erleiden und sterben. Die erste Formreich-Meditation ist daher kein Ziel per se, sondern nur ein Werkzeug zum Erreichen der tieferen Meditation darüber, wie die Welt funktioniert, die wir am Ende des Löwentanzes kennenlernen werden. Dieser letzte Teil des Löwentanzes – auch Stopp-Meditation genannt – ist das, was uns aus dem Rad befreit und in eine perfekte Welt bringt.

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Um diesen Punkt besser verstehen zu können, stellen Sie sich einfach einen Bekannten vor, der in eine sehr reiche Familie geboren wurde. Dank ihrer Eltern haben solche Menschen einen unglaublich reichen Start ins Leben. Aber sie lernen nicht wirklich, wie sie selbst Geld verdienen können. Oft finden Sie keine Bestimmung, keine Leidenschaft im Leben. Und bis in die Mitte ihres



Lebens haben es viele dieser Menschen geschafft, all das Geld, das ihnen ihre Eltern hinterlassen haben, zu verprassen. Und dann gehören sie zu den Menschen, denen es in dieser Welt am erbärmlichsten geht - mit nur sehr beschränkten Mitteln und ohne Erfahrung, wie man arbeitet.

Menschen, die in der ersten Formreich-Meditation oder knapp darüber verweilen - die niemals zur Stopp-Meditation am Ende des Löwentanzes gelangen - sind genau wie diese armen reichen Kinder. Das gute Karma ihrer Meditation wirft sie in das Formreich selbst: in diesem Fall in die palastartige Umgebung des weltlichen Wesens namens „der Reine“. Hier leben sie für eine vorübergehende Zeit in üppigsten Umständen und verheizen das Guthaben ihrer vergangenen Meditationen.

Wenn dieses Guthaben verbraucht ist, haben sie keine Erfahrung, wie sie neues Guthaben erwerben können, sie wissen nicht, wie man arbeitet. Dies führt unweigerlich zu einem elenden Tod und Jahren des Elends danach.

Denken Sie also daran: Im Löwentanz arbeiten wir uns über viele Meditationen nach oben, wie auf den Stufen einer Leiter. Der Trick ist, nicht auf der Leiter stehen zu bleiben. Wir wollen das obere Ende erreichen, die Meditation, in der wir herausfinden, wie die Welt funktioniert und wie wir sie perfekt machen können.

9

Kommen wir nun zur zweiten Formreich-Meditation. Bis jetzt haben wir uns gefühlsmäßig über dem Herzen aufgehoben und darauf hinuntergeschaut, während wir das Geräusch oder das Gefühl unseres Herzschlags beobachtet haben. Jetzt beobachten wir den Herzschlag von *innen* aus dem Herzschlag heraus.

Lassen Sie das Gefühl los, Sie befänden sich außerhalb des Herzens und würden es entweder bemerken oder tiefer hineinschauen. Jetzt lassen Sie sich einfach in den

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Herzschlag *fallen* und *werden* dieser Herzschlag. Das fühlt sich so an, als wären Sie ein großes Herz, mit pochenden Seiten, die sich beim Pumpen zusammenziehen und ausdehnen. Sie sollten sich auch noch *tiefer* in den Herzschlag hineinfühlen, als hätten Sie sich noch tiefer in ihn hineingebohrt.

Und vergessen Sie nicht zu vergleichen: So bewegen wir uns höher, tiefer in jede der unterschiedlichen Stufen. Vergleichen Sie, wie es sich anfühlt, außerhalb des Herzschlags zu stehen und ihn nur zu beobachten - als Zuschauer - und dann, wie es sich anfühlt, dieser Herzschlag zu sein, in ihm zu leben. Wechseln Sie ein paar Mal zwischen diesen beiden Vergleichsperspektiven hin und her, bis Sie sie verinnerlicht haben, und entscheiden Sie sich dann bewusst für den stilleren Ort: der Herzschlag zu sein.



An diesem Punkt, so die alten Schriften, passieren vier wichtige Dinge im Geist: Zuallererst sind wir jetzt jenseits jeglicher Beobachtung oder Untersuchung angelangt. Wenn wir diese Stufe erreicht haben, sind Beobachtung und Untersuchung - so hilfreich sie zu ihrer Zeit waren - selbst zur Ablenkung geworden. Tatsächlich werden sie an diesem entscheidenden Punkt in den alten Schriften „Müll auf dem Boden des Beckens“ genannt, wie die alten Blätter und der Dreck

auf dem Boden eines Pools, der lange nicht mehr gereinigt wurde.

Wir lassen sogar die Untersuchung des Herzschlags als Zuschauer los und bohren uns stattdessen noch tiefer in den Herzschlag hinein und bleiben dort. Dieser geistige Raum heißt „kristallklar“, wie klares Bergquellwasser im Vergleich zum Bodensatz im Pool. Wer würde nicht lieber oben im kristallklaren Wasser sein?

Zweitens setzt sich das Gefühl geistigen Friedens - die Glückseligkeit, an diesem noch stilleren Ort zu sein - weiter fort.

Drittens geht auch das befriedigende Gefühl perfekter körperlicher Ausrichtung weiter.

Viertens fokussieren wir natürlich weiter, ganz entspannt, auf ein einziges Objekt. Wir verlieren den Herzschlag nicht. Wenn wir ihn verlieren und darüber nachdenken, was es zu Mittag gibt, bringen wir unseren Geist zurück auf den Herzschlag. Wenn es Ihnen schwer fällt, schnell so tief

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

zurückzukommen, dann gehen Sie zurück zur Beobachtung Ihres Herzschlags und arbeiten Sie sich erneut in ihn hinein.

Wenn es Ihnen richtig schwer fällt, dann gehen Sie ganz zurück bis zum Kühlschranksgeräusch und arbeiten Sie sich von dort wieder nach oben. Aber am besten ist es, wenn Sie vom Mittagessen direkt wieder ins Herz zurückspringen können.

Übrigens ist das Herz ein sehr empfindsamer Teil der psychischen Anatomie — der Welt innerer Kanäle und Chakren sowie innerer Winde, die durch diese Kanäle und Chakren fließen. Manche Menschen entwickeln bei zu langer Konzentration auf das Herz eine Empfindung, die die alten Meister eine „Windstörung“ nannten. Sie macht sich unter anderem durch Engegefühle in der Brust, Angstzustände oder Zittern der Hände bemerkbar.



Sollte Ihnen dies während der Löwentanz-Meditation passieren, so gibt es eine einfache traditionelle Lösung. Lassen Sie den Herzschlag auf die Höhe Ihres Nabels sinken und schieben Sie ihn gleichzeitig langsam in Richtung des Rückgrats nach hinten, bis er ca. einen Zentimeter vor der Vorderseite der Rückgratknochen ist. Gehen Sie nicht tiefer, sonst könnte es aufgrund der Konzentration der Winde in der Anusgegend zu Verstopfung

kommen! Halten Sie den Herzschlag auch während aller weiter unten folgenden Teile der Löwentanz-Meditation auf Höhe des Nabels und bringen Sie ihn dann kurz bevor Sie aus dem Tanz herauskommen, wieder nach oben.

Denken Sie daran, dass wir auch in der zweiten Formreich-Meditation nicht auf der Leiter stehen bleiben wollen. Genau wie die erste Formreich-Meditation können wir auch diese Meditation in drei unterschiedlichen Intensitätsgraden machen, und wenn wir hier stehen bleiben, dann wird uns dies nach unserem Tod an den jeweiligen der drei unterschiedlichen Orte im Formreich werfen. Diese heißen Stufen des Lichts - vorübergehende Reiche-Kinder-Gegenden. Und danach der schlimmste Slum, den Sie sich vorstellen können.

10

Von hier bewegen wir uns weiter hinauf in die dritte Formreich-Meditation. Jedes Mal, wenn wir höher hinaufsteigen, müssen wir besprechen, was wir auf der vorherigen Stufe

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

zurücklassen, um zur nächsten hinauf zu steigen. In diesem Fall lassen wir die geistige Empfindung des Friedens zurück - genauer gesagt, das Gefühl der Befriedigung, das entsteht, wenn wir an einem noch stilleren Ort als dem vorherigen ankommen. Der Grund hierfür ist, dass an diesem Punkt das Gefühl der Befriedigung selbst zu einer „Diskussion im Geist“ und damit einer Ablenkung wird: Was in der zweiten Formreich-Meditation nützlich war, wird zum Hindernis für das Erreichen und Verweilen in der dritten.

Was sollen wir also fühlen? Wir haben immer noch das physische Gefühl guter körperlicher Ausrichtung, aber im emotionalen Bereich lassen wir uns jetzt einfach in die Neutralität fallen. Sie können dies vergleichen mit dem Gefühl, das Sie haben, wenn Sie sehr erschöpft oder sogar ohnmächtig sind. Das geistige Gefühl ist wie eine Nulllinie - genau wie die Nulllinie auf dem Herzmonitor, wenn jemand gerade gestorben ist. Sie haben diesen neutralen Geist bereits erlebt, wenn Sie so sehr tief in einer Sache versunken waren, dass Sie sich sozusagen selbst vergessen haben.

Wir sind noch *im* Herzschlag, aber wir haben die emotionale Freude, dort zu sein, hinter uns gelassen.

Die alten Klassiker führen fünf geistige Bestandteile dieser dritten Formreich-Meditation auf:

Der erste ist das neutrale Gefühl bzw. die neutrale Emotion: eine fast unbewusste Konzentrationstiefe.

Der zweite ist eine besondere geistige Funktion, die wir Rauchmelder nennen können. Die alte asiatische Philosophie beschreibt 51 (manchmal auch 46)

unterschiedliche Funktionen im menschlichen Geist. Zwei von ihnen sind besonders nützlich in der Meditation. Die erste dieser beiden ist der Rauchmelder (in den alten Schriften buchstäblich „Aufmerksam-Machen“ genannt).



Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Im Klartext bedeutet das: Wenn wir anfangen, über das Mittagessen nachzudenken, während wir in der dritten Formreich-Meditation verweilen, dann ist der Geist an diesem Punkt besonders befähigt, festzustellen, dass wir unseren Fokus verloren haben: das Objekt, den Schlag unseres Herzens.



Der dritte ist das, was wir Haken & Angel nennen können. Dies ist eine weitere sehr nützliche geistige Funktion für die Meditation: Sie heißt auch buchstäblich „Ziehen“. Wenn wir sehen, dass unser Geist sich vom Herzschlag entfernt hat und nach „Was gibt es zum Mittagessen?“ gewandert ist, geht der Rauchmelder los.

Dies löst die Haken & Angel-Funktion aus, die sofort nach dem ursprünglichen Objekt (dem Herzschlag) sucht, sich darin verhakt und es zurück in unsere Aufmerksamkeit zieht. In der dritten Formreich-Meditation ist diese geistige Funktion hochentwickelt und effektiv.

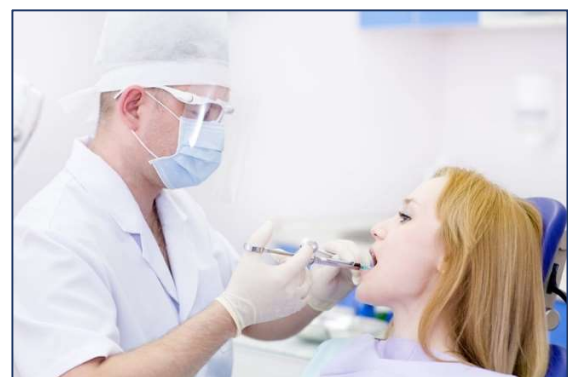
Viertens setzt sich das angenehme Gefühl perfekter physischer Ausrichtung unserer Meditationshaltung fort.

Fünftens sind wir natürlich weiterhin auf ein einziges Objekt fokussiert.

Auch die dritte Formreich-Meditation kann in drei unterschiedlichen Intensitätsgraden erfolgen, und wenn wir auf einer von ihnen anhalten und verweilen, wird uns dies nach unserem Tod an einen der drei unterschiedlichen traurigen, reichen Orte werfen. Sie heißen Stufen der Güte, aber auch sie sind nur vorübergehend und voll derselben Lebensprobleme, die wir auch hier bei uns kennen!

11

Jetzt ist es an der Zeit, sich in die vierte Formreich-Meditation zu bohren. Hier konzentrieren wir uns zunächst auf die angenehme Ausrichtung unseres Körpers und vergleichen sie dann mit einer tieferen körperlichen Stille: einem Ort, an dem wir unseren Körper nicht einmal mehr spüren. Sie wissen, wie sich Ihr Mund anfühlt, wenn der Zahnarzt Ihnen eine Betäubungsspritze gegeben hat, damit Sie beim Bohren keine



Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Schmerzen haben: Das Medikament in der Spritze schaltet jegliche Fähigkeit zu fühlen in der betäubten Region aus.

In dieser Meditationsstufe stellen Sie sich einfach vor, Ihr ganzer Körper hätte so eine Spritze bekommen und Sie könnten nicht einmal mehr das wunderbare Gefühl eines perfekt ausgerichteten Körpers fühlen. Ihr emotionales Empfinden befindet sich seit der dritten Formreich-Meditation bereits auf der neutralen Nulllinie. Jetzt erreicht auch Ihr körperliches Empfinden diese Linie.

Das passiert ganz automatisch, wenn wir uns sehr tief konzentrieren, zum Beispiel, wenn uns abends im Bett ein richtig gutes Buch fesselt: Erst eine Stunde später merken wir, dass der Ellbogen, auf den wir uns die ganze Zeit beim Lesen gestützt haben, komplett eingeschlafen ist.

Nutzen Sie zusätzlich zur körperlichen Nulllinie bei diesem Schritt die Gelegenheit, sich *wirklich* auf die Tatsache zu konzentrieren, dass Ihr Geist nun *vollständig* auf ein Objekt fokussiert ist. Wenn Sie an diesem Punkt angelangt sind, sollten Sie das klare Gefühl haben, dass Ihr Geist zu einem Laser geworden ist (etwas breiter gestreut, als ein sehr spitzer Lichtstrahl, mehr wie der gebündelte Lichtstrahl einer Taschenlampe). Der Geist ist ausgerichtet auf einen einzigen, definierten Raum im schlagenden Herzen namens „Ich“.

Die alten Schriften nennen vier unterschiedliche Teile der vierten Formreich-Meditation. Zunächst ist zu diesem Zeitpunkt unsere Haken & Angel-Fähigkeit perfekt: Sie zieht geschmeidig wie Seide unseren Geist von jeglicher Ablenkung sofort zurück zum Herzschlag.

Die Neutralität der Emotionen setzt sich aus dem dritten Formreich fort, jetzt auch begleitet von einem neutralen körperlichen Gefühl.

Schließlich haben wir einen deutlich bemerkbaren Fokus auf einen einzelnen Punkt.

Während die ersten drei Formreich-Meditationen in jeweils drei unterschiedlichen Intensitätsgraden praktiziert werden können, gibt es für die vierte acht Grade: Die ersten drei entsprechen jedoch in etwa denen der ersten drei Meditationen - und genau wie diese führen sie zu einer Wiedergeburt auf drei hoch entwickelten, aber noch immer problembeladenen Stufen der Existenz. Die restlichen Fünf werden von denen praktiziert, die Leerheit gesehen haben, um höhere Wiedergeburten zu erreichen, bevor sie das Rad endgültig verlassen.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Die vier Meditationen des formlosen Reichs

12

Jetzt sind wir mit den vier Formreich-Meditationen fertig. Alle diese könnten uns nach unserem Tod eine Wiedergeburt im Formreich bringen. Jetzt ist es an der Zeit für die Meditationen des formlosen Reichs.

Das formlose Reich ist genauso, wie es klingt. Hier im Reich des Verlangens und auch in den Formreichen reden wir von Körper und Geist. Wenn unsere täglichen Meditationen hier im Reich des Verlangens besonders tief sind, wenn sie über nahezu jede bildliche Form in unserem Geist hinausgehen - dann können wir nach unserem Tod ins formlose Reich gelangen.

Im formlosen Reich haben wir keinen grobstofflichen Körper. Wir sind dort ein nahezu vollständig geistiges Wesen. Wenn wir hier im Begierdereich sterben und dann unterwegs sind zu einer Wiedergeburt entweder hier oder im Formreich, dann findet ein Reiseprozess zum Ort unseres nächsten Lebens statt und diese Reise erfolgt in einem besonderen Geistkörper, der auch Bardo- oder Zwischenwesen genannt wird. Sind wir jedoch ins formlose Reich unterwegs, dann betreten wir dieses Reich wo auch immer wir gerade waren, als wir im Begierdereich gestorben sind. Und ganz offensichtlich ist es schwierig (wenn auch nicht unmöglich) für Menschen im Reich des Verlangens, selbst den flüchtigsten Blick ins formlosen Reichs zu erhaschen, weil es dort eben keine Form gibt!

Nachdem wir nun also die vier Formreich-Meditationen gemeistert haben, ist es Zeit für einen Aufstieg zu den vier Meditationen des formlosen Reichs, die viel tiefer sind. Wenn wir zu jedem gewünschten Zeitpunkt unseren Geist durch diese acht Stufen führen können, dann haben wir die Kunst der Meditation wahrhaft gemeistert und es wird viel einfacher für uns sein, Leerheit direkt zu sehen.

Und das wiederum ist entscheidend, denn nur wenn wir Leerheit direkt sehen, können wir dem unabwendbaren Leid des Rads des Lebens entkommen. Wir werden später mehr über dieses Entkommen reden. Im Grunde geht es um die Fähigkeit, unseren Körper in die unsterbliche Form eines Engels zu verwandeln, der allen Lebewesen

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

gleichzeitig helfen kann – und zwar für immer – und für immer und ewig mit allen zusammen zu sein, die wir jemals geliebt haben.

13

Erinnern Sie sich daran, dass sich - im vierten Formreich - unser Geist mit perfekter Konzentration auf einen einzigen Punkt in unserem Herz fokussiert hat, frei von jeglicher Ablenkung durch emotionale oder körperliche Gefühle (selbst angenehme).

14

Die vier Formreich-Meditationen, über die wir bisher gesprochen haben, haben recht langweilige traditionelle Namen: „Konzentrationsebene 1“, „Konzentrationsebene 2“ und so weiter. Die Namen der Meditationen des formlosen Reichs hingegen sind wunderschön, und die erste heißt „Endloser Raum“. So funktioniert der Übergang vom vierten Formreich zum ersten formlosen Reich:

Und auch diesmal braucht es dafür wieder einen Vergleich. Wir haben uns im vierten Formreich auf das extreme Gefühl des Einsgerichtetseins, der Ausrichtung auf ein einziges Objekt konzentriert. Stellen Sie sich jetzt vor, dass dieser einzelne Punkt inmitten eines riesigen, kosmischen Ozeans auf einer perfekt ruhigen, endlosen Wasseroberfläche liegt.

Dann gibt es einen Auslöser, als hätte jemand genau an diesem Punkt einen Kiesel in den Ozean geworfen. Ihre Aufmerksamkeit beginnt sich von diesem Punkt aus auszudehnen, wie eine kleine Welle, die sich vom der Mitte zum Rand hin ausbreitet.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Nur, dass es keinen Rand gibt. Folgen Sie dieser Gedankenwelle während sie sich weiter und weiter ausdehnt, von der Mitte in das Universum hinauswächst, vorbei an Sternen



und Planeten und ganzen Galaxien. Fühlen Sie diese Bewegung auf einer einzigen horizontalen Ebene. Am Anfang ist es vielleicht einfacher nachzuspüren, wie sich die Welle nach links und rechts aus Ihrem Meditationsraum hinaus in den endlosen Raum in diese beiden Richtungen ausweitet. Später können Sie auch die anderen Richtungen des Kompasses dazu nehmen.

Wir sind nun also von einem einzigen Punkt im vierten Formreich zu allen Punkten im Universum gelangt. Und unser Geist dehnt sich stetig weiter und weiter aus, ohne Begrenzung, so lange wir auf dieser ersten Stufe des formlosen Reichs verweilen.

An diesem Punkt lernen wir, jegliche Begrifflichkeit des Physischen hinter uns zu lassen.

Wenn wir diese erste Meditation des formlosen Reichs sehr regelmäßig praktizieren, wird uns ihre Kraft nach unserem Tod in ein reines Geistesleben werfen, ohne grobstofflichen Körper. Die extreme Stille macht genauso süchtig wie Süßigkeiten hier im Reich des Verlangens - sie wirkt fast wie eine komplette Betäubung von Körper und Gedanken.

Daher ist es sehr einfach, hier hängen zu bleiben. Es ist so, als müssten Sie ganz dringend ins Krankenhaus, um Ihrer sterbenden Mutter zur Seite zu stehen und Sie brauchen einen schneidigen Sportwagen, der Sie schnell dorthin bringt. Und dann hängen Sie sich so an jedem kleinen Detail des Wagens auf, dass Sie vergessen, dass Sie ihn eigentlich haben wollten, um schnell ins Krankenhaus zu kommen.

Wenn wir hier hängen bleiben, erschaffen wir das Karma dafür, ein paar Minuten nach unserem Tod hier im Begierdereich ins formlose Reiche zu gelangen. Die Ebene, auf der wir dann ankommen, heißt genauso: Endloser Raum. Wir gelangen einfach in ein rein geistiges Leben, wo auch immer wir gerade im Moment unseres Todes sind. Dann folgt ein langes, angenehmes,

Der Tanz des Löwen

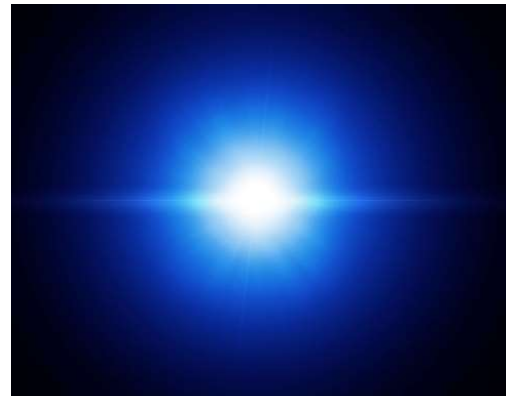
Eine Meditation zum Rad des Lebens

benommenes Leben, dem unausweichlich ein Ausflug in die Reiche des Schreckens folgt, da wir durch den Verbleib in der Benommenheit all unser gutes Karma verbraten haben.

Gewöhnen Sie sich an zu sagen: Dies ist ein netter Ort für einen Besuch, aber ich will hier nicht leben. Ich will höhere Ziele erreichen. Die Welt steht in Flammen. Sie brauchen mich, um zu lernen, wie man bessere Welten erschafft – durch Samen im eigenen Geist. Ich werde diese Meditation praktizieren, aber nur um meine Meditationsfertigkeit zu verbessern, damit ich sie am Ende nutzen kann, um zu sehen, wie die Welt wirklich funktioniert: Sie kommt von mir, davon, wie ich andere behandle.

15

Jetzt ist es an der Zeit für die zweite Meditation des formlosen Reichs. Diese heißt „Endlose Bewusstheit“. An diesem Punkt empfinden wir das Bedürfnis, tiefer zu gehen, in noch absolutere Stille, noch absoluteren Frieden. Wir lassen das geistige Bild einer endlosen Raumausdehnung im Universum hinter uns, das uns mit Referenzpunkten oder einer Art Landkarte für das Gefühl eines sich erweiternden Bewusstseins ausgestattet hat. Denn nun sind auch diese Referenzpunkte selbst zur Ablenkung geworden.



Also lassen wir das Bild vom Raum los und ersetzen es einfach mit einem Bewusstsein, dass sich wie eine Wissenssphäre ohne Ende nach außen verbreitet – stets weiter und weiter. Hier gibt es keine physische Form mehr, nur noch unsichtbaren Geist, jedoch verbunden mit einem Gefühl, wie unser Bewusstsein sich endlos nach außen ausdehnt. Dabei gleitet unser Geist durch den Geist aller anderen Lebewesen im gesamten Universum und nimmt sie alle in sich auf.

Genauso wie beim ersten formlosen Reich trägt auch beim zweiten formlosen Reich der Ort, der nach unserem Tod von dieser Meditation geschaffen wird, denselben Namen wie das Reich selbst: Endlose Bewusstheit. Per se - wenn wir dort nicht weitergehen - stellt dieser Ort eine absolut stille, fokussierte und tödliche Sucht dar.

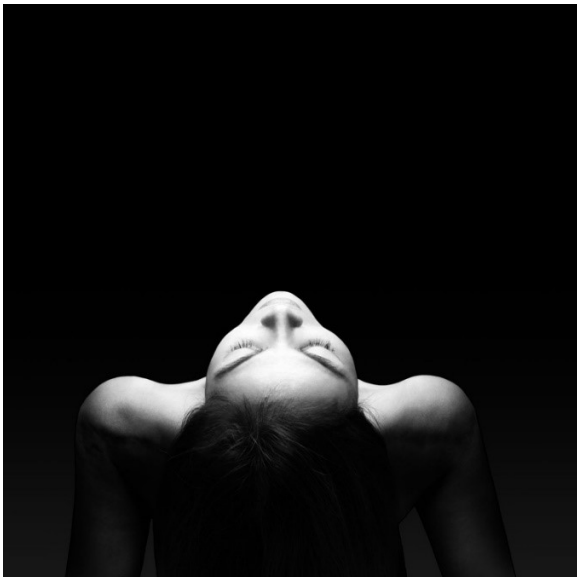
Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

16

Mit unserem nun grenzenlosen Bewusstsein beginnen wir zu fühlen, dass es keinen weiteren Raum mehr zu bereisen gibt: Unser eigener Geist ist die Entsprechung von allem geworden, was ist. Wenn wir darüber hinaus eine noch absolutere Stille wollen, dann müssen wir nun jegliches geistige Objekt loslassen.

Also lassen wir die grenzenlose Bewusstheit los und wir konzentrieren uns mit voller Absicht auf absolut gar Nichts. Der Geist fällt in eine endlose Schwärze, ins Gar-Nichts. In der Tat heißt diese dritte Ebene des formlosen Reichs selbst auch „Gar Nichts“.

Verweilen Sie hier, im absoluten Nichts.



Die dritte Meditation des formlosen Reichs ist berühmt dafür, dass sie die am meisten süchtig machende geistige Süßigkeit von allen ist. Hier ist perfekte Stille, perfekter Frieden. So weit, weit weg vom Kühlschranksgeräusch, mit dem wir begonnen haben, damals im Reich des Verlangens.

Es ist sehr wichtig, dass sich ein Meister der Meditation dieser köstlichen geistigen Falle sehr bewusst ist und sehr darauf achtet, nicht in ihr hängen zu bleiben. Im Verlauf der Jahrhunderte haben im Orient zahllose Meditierende diesen Zustand des geistigen Gar-Nichts erreicht, sind ihm verfallen und gingen verloren, wie Seeleute, die dem verführerischen Sirenengesang folgten und auf tödlichen Klippen zerschellten.

Es gab sogar eine ziemlich große Schule von Denkern, die glaubten, sie hätten - indem sie an Nichts dachten - die Leerheit entdeckt, und damit den Schlüssel, wie man dem Schmerz des Rads entkommt.

Natürlich wissen wir mittlerweile, dass dies keineswegs die Bedeutung von Leerheit ist. Wenn etwas echte Leerheit ist, dann sollte es uns, wenn wir es sehen, von unseren Problemen erlösen. Sich auf gar nichts zu konzentrieren, wird uns in keiner Form von unseren



Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Problemen befreien. Während all der Stunden, die wir damit verschwenden, wird unser Körper älter und älter, nähert sich ständig unserem Tod.

Tatsächlich ist das karmische Ergebnis einer Fokussierung auf Meditationen wie diese in diesem Leben eine stetig zunehmende Vergesslichkeit. Wir werden wie zerstreute Professoren, die sich nicht mehr daran erinnern können, wo sie ihren Autoschlüssel oder ihr Handy hingelegt haben. Das karmische Ergebnis im nächsten Leben ist einfach ein den Geist betäubendes Nichts, das selbst auch Gar Nichts genannt, bis wir sterben und tief fallen!

Noch einmal: Leerheit bedeutet einfach, dass es nichts gibt, dass nicht von meinen Samen kommt, den Samen, die ich tagtäglich durch meine Interaktion mit anderen pflanze, freundliche wie unfreundliche Interaktionen. Es kann keinen brüllenden Ehepartner in meinem Leben geben, es sei denn, ich habe andere angebrüllt. Einen Ehepartner, der mich zufällig anbrüllt, kann es nicht geben - das Universum ist leer von derartigen Ehemännern.



Wenn Sie dies verstehen, dann wird Ihnen das einen großartigen Partner verschaffen, und keinen Ausflug in die Geistlosigkeit! Diese falsche Idee - über Nichts meditieren zu wollen, die Gedanken einfach ziellos durch den Geist schweben und sich treiben zu lassen - scheint sich nun, wo immer mehr Menschen auch im Westen meditieren lernen, auch hier bei uns zu verbreiten. Tatsächlich werden Sie unter diesen letzten acht Meditationen - die gute Werkzeuge sind, aber für sich allein nicht als Ziel taugen - viele Meditationen erkannt haben, wie sie heute in Yogastudios und Meditationszentren der modernen Welt gelehrt werden. Es ist wichtig, diese hoch süchtig machenden Süßigkeiten als das zu erkennen, was sie sind: Im ersten Moment lecker. Aber später die Ursache für geistigen Diabetes!

17

Jetzt denken Sie vielleicht, dass es nach Gar Nichts nichts mehr geben könnte, aber dem ist nicht so. Denn auf der dritten Stufe des formlosen Reichs *entscheiden* wir uns ja, an gar nichts zu denken: wir lassen alles los.

Aber wie wir alle wissen, kann es außerordentlich mühsam sein, alles loszulassen!

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Während wir also von der dritten zur vierten Ebene des formlosen Reichs gehen, ziehen wir einen Vergleich zwischen dieser subtilen Anstrengung, *nicht* an irgendetwas zu denken, und einem tieferen, stilleren Ort, wo wir *die Entscheidung loslassen*, ob wir an etwas denken wollen oder nicht.

Wir entscheiden uns, uns nicht zu entscheiden, was zu einer noch tieferen Stille führt als die Entscheidung, nichts zu entscheiden. Tatsächlich heißt die vierte Meditation des formlosen Reichs auch „Weder an Nichts denken noch *nicht* an Nichts denken“.

Diese Meditation ist die einzige der Meditationen des formlosen Reichs, wo der Ort, an den uns die Meditation führt, einen anderen Namen hat als die Meditation selbst. Dieser Ort heißt „Gipfel der Existenz“, weil er der subtilste und friedvollste Ort ist, den Sie im ständigen Kampf im Rad des Lebens erreichen können.

Und auch er führt nur unausweichlich zu Schmerz und Tod. Wir müssen höher hinauf! Wir müssen aus diesem Rad heraus!

Wir haben nun den Punkt erreicht, wo wir die „acht Süßigkeiten“ in die „acht wundersamen Stufen auf der Leiter in eine bessere Welt“ transformieren werden. Wenn wir stattdessen hier verweilen, kurz vor dem Ende der Leiter, warten hier vier unterschiedliche Probleme auf uns. Gyaltsab Je, oberster Schüler von Je Tsongkapa, lebte vor 600 Jahren in Tibet und war womöglich der erste Meditationslehrer überhaupt. Er beschreibt diese Probleme wie folgt:



Wir können alle diese acht Meditationen, wenn sie nur um ihrer selbst willen praktiziert werden, als „Meditationen, die Negativität fördern“ bezeichnen. Zunächst befördern sie ein ungesundes Begehren nach dem lieblichen Geschmack einer nur zeitweiligen Stille in unserem Geist. Zweitens fördern sie seltsame Überlegungen, z.B. die Vorstellung, man könne sagen, Zeit hätte einen Anfang, da man tief in die Enden des Universums gedrungen sei. Drittens neigen Menschen, die gut in diesen Meditationen sind, zu dem subtilen Gedanken, sie seien besser als andere Menschen, weil sie glauben, sie wären an einen unvorstellbar tiefen und mysteriösen Ort gelangt. Aber am allergefährlichsten ist der Irrglaube, diese Meditationen wären diejenigen, die uns aus dem Rad des Schmerzes, des Alterns und des Todes befreien.

Die Stopp-Meditation

18

Erinnern Sie sich noch einmal, dass alle acht Meditationen, die wir bisher behandelt haben, vier für die Formreiche und vier für das formlose Reich, einfach Werkzeuge zum Schärfen unserer Meditationsfertigkeit sind. Wir meistern sie, als würden wir ein extrem kraftvolles Elektronenmikroskop bauen.

Aber das Mikroskop ist kein Selbstzweck. Es ist nur ein Werkzeug. Das Wichtigste ist das, wofür Sie es nutzen, und das gilt genauso für diese acht Meditationen. Seit über 2.000 Jahren heißen sie die „acht Freiheiten“, aber nur in dem Sinne, dass wir uns, indem wir unsere Vergleiche ziehen und auf jeder Ebene die Wahl treffen, tiefer zu gehen, von den Limitationen und Ablenkungen der vorherigen Ebene befreien.

Die acht werden auch immer als Teil einer größeren Gruppe gezählt, die bekannt ist als die 9 Tiefen. Die neunte Meditation ist diejenige, die wir jetzt lernen werden: Die Stopp-Meditation. Die 9 Tiefen sind alle aus dem Löwentanz, den wir hier lernen werden, aber behalten Sie im Kopf, dass es noch eine erweiterte Version des Tanzes mit vier weiteren Auf- und Abstiegen auf der Skala des inneren Fokus gibt.

Übrigens gibt es auch eine alte Darstellung, die die 9 Stufen der Meditation heißt. Die berühmteste Version wurde uns von einem indischen Meister des 8. Jahrhunderts namens Kamalashila übermittelt (hier im Bild). Wir schauen uns später noch an, wo die beiden Anleitungen sich überschneiden. Natürlich haben sie beide dasselbe Ziel, nur versuchen sie, es mit unterschiedlichen Mitteln zu erreichen.

Jetzt sind wir bereit für die neunte Meditation, diejenige, die uns befreit. Schauen wir uns zunächst an, warum sie „Stopp-Meditation“ heißt.



Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

19

Wenn wir sagen, die Stopp-Meditation ist der Gipfel des Löwentanzes, was bedeutet „Stopp“ dann? Zunächst einmal geht es nicht darum, dass wir das Meditieren beenden. Vielmehr ist es die Meditation, die etwas beendet.

Es ist wichtig zu verstehen, dass das, *was* wir beenden, davon abhängt, *warum* wir die Meditation machen!

Bisher haben wir über den Schmerz gesprochen, den wir alle hier im Rad des Lebens erfahren: die Sorgen, die uns jeden Tag quälen, der unausweichliche Zerfall von Körper und Geist, und schließlich unser Untergang im Tode selbst. Das ist die Mindestmotivation für den Tanz des Löwen: Der Versuch, den Herrn des Todes zu besiegen.

Natürlich können wir mit jeglicher Form der Meditation unser tägliches Leben verbessern, und das sollten wir auch. Wenn wir ein schönes, sauberes, einfaches Haus haben, wo wir unsere Meditation machen, dann kann uns das in der Tat helfen, unsere Ziele zu erreichen. Wir brauchen auch Lebensmittel Art, und wir müssen zuverlässige Methoden haben, wie wir zum Supermarkt kommen. All das kostet Geld, und jeden Tag darüber zu meditieren, wo das Leben wirklich herkommt, kann unsere Lebenssituation wesentlich bequemer und förderlicher für inneren Frieden gestalten.

Und natürlich rasen, während wir selbst immer älter werden und auf den Tag unseres Todes zurasen, auch alle anderen um uns herum, unsere Familie, alle in unserer Gemeinschaft, zur selben Zeit auf ihr eigenes unausweichliches Ende zu, mit jeder Menge großer Schmerzen und Probleme auf dem gesamten Weg dorthin.

An diesem Punkt kommt die Frage der Motivation während der Stopp-Meditation ins Spiel. Nehmen wir an, jemand durchläuft seine Löwentanz-Meditation mit der Hoffnung, eine Art von persönlichem inneren Frieden zu erlangen. Diese Meditation steuert, wohin der Meditierende gelangt, nachdem er die vierte Ebene des formlosen Reichs erreicht hat - die, die wir soeben erreicht haben.

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Wenn dieser Mensch zur Stopp-Meditation hinaufsteigt, wird diese Meditation zwei Teile des Geistes beenden, die Teil der meisten Probleme in unserem Leben sind. Diese beiden Teile sind unsere Gefühle und unser Unterscheidungsvermögen: die Tatsache, dass wir Dinge auseinanderhalten können.

Und so schaffen diese beiden Teile Probleme für uns: Unser Chef stellt zwei neue Mitarbeiter ein und macht uns bei der Morgenbesprechung miteinander bekannt. Einer

der beiden sagt etwas Nettes zu uns, worüber wir uns freuen. Der andere kritisiert uns, was sich schlecht anfühlt.



Aufgrund dieser beiden Gefühle, trennen wir die beiden Personen in unserem Geist. Die erste Person bezeichnen wir als „nett“ und die zweite als „nicht nett“. Dieser erste Eindruck beim ersten Treffen, bei dem wir die beiden Menschen unterscheiden

oder sogar voneinander abgrenzen, kann Jahre andauern und basiert auf unserer Fähigkeit, ihre Worte als gut oder schlecht zu empfinden.

In der Lage zu sein, die Fähigkeit zu fühlen und die Tendenz, Menschen unterschiedlich zu behandeln, zu beenden, ist eines der Süßigkeiten-Ziele im Leben. Ein Ziel, das wir beispielsweise zu erreichen suchen, indem wir regelmäßig Alkohol zu uns nehmen, um diese beiden in uns zum Schweigen zu bringen. Die niedrigere Form der Stopp-Meditation ist genauso: Sie setzt – in uns und auch nur zeitweilig – unsere Fähigkeit aus, zu fühlen und zu unterscheiden.

Genau wie ein Alkoholiker können wir diesen zeitweiligen Frieden mit dauerhaftem Frieden verwechseln und diese Art der Meditation über Jahre fortsetzen. Es *fühlt* sich gewiss so an, als würde sie uns an einen besonderen Ort bringen. Aber auch hier gilt, dass die Stunden, die wir an diesem vermeintlich besonderen Platz verbringen, automatisch von unserer Lebenszeit abgezogen werden, und dass diese Meditationspraxis unweigerlich in einer Sackgasse endet, wenn unser Körper und unsere Kraft uns im Alter im Stich lassen und wir nicht einmal mehr bequem sitzen können, wenn wir meditieren.

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

20

Das Faszinierende ist nun, dass diese Stopp-Meditation ganz oben im Löwentanz - wenn wir unsere Motivation, warum wir sie machen, erweitern - in der Tat *etwas ganz anderes beendet!* Dies geht alles zurück bis ganz zum Anfang, noch bevor wir am Start unserer Reise in die Tiefen der Meditation begonnen haben, dem Kühlschrankgeräusch zu lauschen.

Ein erfahrener Meditierender, der den wahren Zweck der Meditation versteht, nutzt die acht Meditationen der Formreiche und des formlosen Reichs zur Schärfung seiner Meditationsfertigkeit, um dann in der neunten Meditation, der Stopp-Meditation, dieses

kraftvolle Mikroskop auf das wahre Meditationsobjekt auszurichten.



Dieser Mensch ist sich der Tatsache sehr bewusst, dass die ganze Welt um ihn herum - nicht nur er selbst - stirbt. Also erhofft er sich eine Art von Meditation, die ihn selbst von Alter und Tod befreit, und die gleichzeitig auch allen anderen hilft, sich von denselben beiden Plagen zu befreien.

Wenn wir die Stopp-Meditation mit dieser Art von Mitgefühl für andere in unserem Herzen durchführen, dann hilft sie uns, den Irrglauben zu beenden, *die Welt käme aus sich selbst heraus* und nicht von uns, von den karmischen Samen, die wir in der Interaktion mit anderen pflanzen.

Das bedeutet, dass für jemanden mit dieser Motivation die Stopp-Meditation eine Leerheits-Meditation wird und, noch wahrscheinlicher, eine *direkte* Wahrnehmung der Leerheit, wenn wir zuvor sorgfältig die acht Meditationen der Formreiche und des formlosen Reichs gemacht haben, um dorthin zu gelangen. Die Idee von Liebe hier ist, dass die Leerheit selbst ebenfalls ein Stopp ist: Sie löscht den brüllenden Ehepartner aus, der „nicht meine Schuld ist“.

Eine Person die Leerheit direkt wahrnimmt, hat den ersten Schritt vom Rad des Lebens herunter gemacht. Erinnern sie sich an den Beginn dieser Diskussion und die Geschichte

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

von Asanga und das Gedicht, das er vom zukünftigen Buddha mitbrachte. Es geht darum, dass der Tanz des Löwen immer mit der Entdeckung, wie das Rad des Lebens sich dreht und wir es anhalten können, verknüpft sein muss.

21

Machen wir also im Tanz weiter und beginnen wir mit der Stopp-Meditation. Wir tun dies, indem wir einen Lehrer einladen, sich zu uns zu setzen und mit uns zu meditieren.

Dieser Lehrer kann jeder sein, der oder die in unserem Leben eine wichtige Rolle gespielt



hat. Für die meisten von uns waren die ersten und womöglich wichtigsten Lehrer unsere Mutter und unser Vater. Auch unser Partner oder Ehepartner kann ein großer Lehrer sein. Und wir alle haben ein paar besonders wunderbare Lehrer während unserer Ausbildung gehabt, die uns stark beeinflusst haben.

Jemand hat Ihnen beigebracht, wie Sie die Arbeit, die Ihrem Beruf zugrunde liegt, machen. Auch dies ist ein

wichtiger Lehrer. Oder der erste Lehrer, der Ihnen einfällt, ist ein spiritueller Lehrer aus Ihrem Leben, zum Beispiel ein Priester, Pfarrer, Rabbi, Lama oder Imam. Es kann auch ein historischer Lehrer sein, wie Jesus, Mohammed oder der Buddha.

Oder Sie laden einen sehr speziellen Lehrer ein, den Sie noch gar nicht getroffen haben aber immer gern getroffen hätten - Ihren perfekten Lehrer.

22

Bitten Sie diesen Lehrer, bei Ihnen zu sein, während Sie den Löwentanz in die Stopp-Meditation weiterführen. Seine oder ihre Gegenwart wird Ihnen die Kraft geben, tiefer zu sehen.

Wenn Sie jemanden als Lehrer in eine Meditation bringen, stellen Sie sicher, dass Ihre Vorstellung von dieser Person *lebendig* ist, schließlich laden wir kein Bild oder Video ein, uns zu begleiten und Kraft zu geben. Sehen Sie, wie Ihr Lehrer Sie anschaut, den Blick voller Liebe. Fühlen Sie die Wärme seines Körpers, während er Knie an Knie mit Ihnen

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

in der Meditation sitzt. Vielleicht können Sie sogar seinen feinen Duft in der Luft wahrnehmen.

23

Diese Person hat eine wichtige Rolle in Ihrem Leben gespielt. Ihr Einfluss hat entscheidend zu Ihrem Glück und Erfolg über die Jahre beigetragen. Gemäß dem Prinzip, dass Dinge passieren, wenn andere Dinge passieren (was das Geheimnis des Rads des Lebens ist), war das Erscheinen dieser Person in Ihrem Leben kein Zufall. Es entstand aus Samen, die Sie pflanzten, indem Sie gut zu anderen waren.

Ein großes Ziel der Meditation ist das Erreichen einer so tiefen Ebene der Stille, dass Sie zuschauen können, wie diese Samen in Ihrem Geist sich öffnen und in die Welt hinaus reisen und dort die Menschen und Dinge um uns herum erschaffen - einschließlich dieses Lehrers, der mit seinem Beitrag Ihr Leben so besonders gemacht hat.

Nachdem wir bereits die acht Meditationen der Formreiche und des formlosen Reichs durchlaufen haben, sind wir jetzt an einem perfekten Ort tiefer Stille, wo wir versuchen können, diese Samen mit unserem geistigen Auge zu beobachten und zuzuschauen, wie sie aufgehen. Wenn uns das gelingt, haben wir einen riesigen Schritt getan hin zur Nutzung dieser Samen für ein wundervolles Leben: wie wir das Rad des Schmerzes zurückdrehen in ein Rad des Glücks.

24

Genau wie bei den Meditationen der Formreiche und des formlosen Reichs sollten wir nicht erwarten, die wahre Sache gleich beim ersten Versuch zu sehen, ja nicht einmal beim hundertsten Versuch. Aber wie bei allen diesen Meditationen ist der beste Same, den wir für die wahre Sache pflanzen können, die klare Vorstellung, wie es sein könnte, wenn wir dort ankommen. Das Prinzip ist dasselbe, dass auch der Läufer nutzt, der sich ständig vorstellt, wie er die Goldmedaille gewinnt, schon Monate vor dem eigentlichen Rennen: Die Visualisierung hilft dabei, den Traum wahrzumachen.



Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

25

Also richten Sie Ihren geistigen Blick noch einmal auf die liebevollen Augen des Lehrers vor Ihnen - machen Sie sich ein ganz klares Bild davon in Ihrem Geist. Dann ziehen Sie sich in Ihrem Kopf in die tiefste Mitte Ihres Geistes zurück. Stellen Sie sich vor, Sie blicken hinab in Ihren Geist und dort ist ein winziger Same.

Der Same hat vielleicht die Form eines Reiskorns, ein bisschen breiter in der Mitte und mit Enden, die nicht ganz so spitz sind wie bei Reis. Es hilft in der Meditation immer, wenn Sie sich die Dinge leuchtend oder strahlend vorstellen - als würde Licht aus ihnen scheinen. Das verhindert, dass der Geist schläfrig wird.



Sie können sich den Samen in einem leuchtenden Silber vorstellen.

26

Stellen Sie sich nun vor, wie der Same aufplatzt, und dann entspringt dem Spalt zwischen den beiden Hälften des Samens ein Bild aus Licht. Dies ist das Bild des Lehrers, der vor Ihnen sitzt. Das Bild fliegt aus Ihrem Geist auf die Teile Ihres Lehrers zu: seine Arme und Beine, sein Gesicht, seine Augen.

Das Bild lässt sich auf diesen Teilen nieder wie ein Vogel sich auf einem Zweig niederlässt. Das Bild vereinigt diese Teile zu einem festen Ganzen: Ihrem Lehrer.

Gehen Sie durch das Aufplatzen des Samens, das Entspringen des leuchtenden Bilds, das Niederlassen und dann das Erscheinen des fertigen Lehrers. Wiederholen Sie den Prozess fünf

oder sechs Mal: fünf oder sechs Samen, die als Ihr Lehrer aufgehen.



Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

27

Erinnern Sie sich, wie Liebe in seinem Gedicht vom „Drehen und Zurückdrehen des Rads“ sprach. Wir drehen das Rad des Schmerzes zurück zum Rad des Glücks, indem wir lernen, *wie die Samen für unseren Lehrer - und unser Leben und unser Glück - überhaupt erst gepflanzt wurden*, und dann diesen Prozess wiederholen, immer und immer wieder, endlos. Um die Samen reinvestieren zu können, müssen wir zunächst die Karma-Gesetze wiederholen.

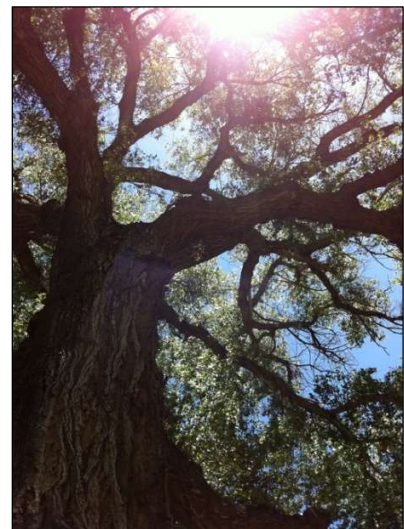
28

Das erste Karmagesetz besagt, dass der Same für alle Dinge davon kommt, dass man etwas mit anderen *teilt* - und zwar etwas derselben Art. Unser Lebens-Lehrer hat uns Wissen und Weisheit vermittelt. Also müssen wir den Samen für ihn oder sie gepflanzt haben, indem wir Wissen und Weisheit mit anderen geteilt haben.

29

Das zweite Karmagesetz besagt, dass der Same für alle Dinge *wesentlich kleiner* ist als das, was aus dem Samen wächst, genau wie in der Natur, wo der Same für einen tonnenschweren Baum selbst nur ein paar Gramm wiegt.

Mit diesen beiden Gesetzen im Hinterkopf unternehmen wir jetzt einen kleinen Ausflug zu den Ereignissen, die damals in unserem Geist die Samen dafür gepflanzt haben, um diesen großartigen Lehrer in unserem Leben zu treffen. Welche gute Sache haben wir für jemand anderen getan, die diesen Lehrer gepflanzt hat?



30

Der schöne Trick hier ist, sich mit aller Kraft daran zu *erinnern*, was genau einen Samen pflanzt, was genau den Samen-Rekorder in unserem Geist anwirft! Und das ist, wenn wir uns selbst sehen, wie wir etwas tun, oder wenn wir uns selbst hören, wie wir etwas sagen, oder wenn wir etwas sogar nur denken.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Was bedeutet, dass ich in der Vergangenheit etwas getan haben muss, das mir *bewusst* war und das dann jenen silberleuchtenden Samen pflanzte, der sich sogar jetzt noch zum Bild dieses inspirierenden Lehrers in meinem Leben öffnet.

Unser nächster Schritt im Löwentanz ist, dieses Ereignis zu *finden*.

31

Auch hier nutzen wir wieder zunächst unsere *Vorstellungskraft*. Eines Tages werden wir in der Lage sein, unsere Meditationsaugen zu nutzen, um den Tag, an dem wir vor vielen Leben unseren Lehrer gepflanzt haben, tatsächlich zu *sehen*. Aber für den Moment lassen wir einfach unserer Vorstellungskraft freien Lauf und finden ein fiktives Ereignis, das vor langer Zeit den Samen für den Lehrer pflanzte.

Das Prinzip hier ist zwingend. Erinnern Sie sich daran, dass *alles* in unserem Leben - in uns und um uns - von geistigen Samen kommt. Und diese Samen wiederum kommen von Dingen, die wir in der Vergangenheit für andere getan haben. Wenn wir also unsere Augen schließen, und einfach spielerisch ein wenig herumfantasieren, was wir für andere getan haben könnten, das unseren Lehrer gepflanzt hat, *dann sind die Gedanken, die uns dabei zufällig kommen keineswegs zufällig*: Jeder einzelne von ihnen entstammt dem Muster, nach dem wir unser Leben, alle unsere Leben, geführt haben.



Also haben die Bilder, die in unseren Geist kommen beim freien Fantasieren darüber, was wir getan haben könnten, um unseren Lehrer zu pflanzen, *tatsächlich* etwas mit seinem Pflanzen zu tun. Wenn wir beständig an diesem Schritt des Löwentanzes dranbleiben, dann wird eines Tages die Vorstellung real: Dann werden wir tatsächlich, direkt, jenes freudige Ereignis in lang vergangener Zeit erfahren, mit dem wir den Lehrer gepflanzt haben, der uns in diesem Leben angeleitet hat.

32

Also lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf! Jedes Mal, wenn Sie meditieren, werden Sie kleine Momentaufnahmen sehen, kleine Hinweise finden zu jenem wichtigen

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Moment in einem vergangenen Leben und im Verlauf von Wochen und Monaten des Bemühens wird daraus eine Geschichte entstehen, die auf der Basis der Hinweise immer klarer wird. Halten Sie durch!

33

Gegen Ende Ihrer Meditationssitzung werden Sie das Gefühl haben, dass die Details aus Ihrem früheren Leben weniger werden. Das ist das Zeichen, zurück in die Gegenwart zu kommen. Bringen Sie Ihren Geist sanft zum Gesicht und den Augen des Lehrers zurück und verbinden Sie sich ruhig mit ihm.

An diesem Punkt können wir von den Gedanken an das Rad des Lebens - darüber, woher unser Leben kommt - zu bewussten Gedanken über Leerheit übergehen. Das erste davon ist ein positives Ding: Wir haben versucht, ein spezifisches Ereignis in einem früheren Leben zu finden. Das zweite ist ein Negativ: das Verständnis, dass es *nichts* gibt, das *nicht* von einem vorherigen Ereignis kommt. Was wiederum bedeutet, dass es nichts gibt, das *nicht* von Samen kommt.

Und genau das ist Leerheit.

34

Kommen Sie nun zurück zu den Augen Ihres Lehrers, der Sie so sehr liebt, Augen, die ebenfalls den Samen entspringen, die Sie gepflanzt haben in der Geschichte Ihrer vergangenen Leben, die Sie sich soeben angeschaut haben. Stellen Sie sich dann vor, diese Augen würden einfach dort existieren, ohne jegliche Samen von Ihnen. Kommen Sie am Schluss zurück zu den Augen, die den Samen in Ihrem Geist entspringen.

Wechseln Sie ein paarmal zwischen diesen beiden Lehrern. Versuchen Sie, den Unterschied zwischen beiden zu fühlen. Der Lehrer, der von den Samen kommt, macht Sinn: Alles, was wir jemals sehen, jeder, den wir jemals treffen, ist vollkommene Gerechtigkeit. Wir können nur erfahren, was wir mit anderen geteilt haben, Gutes wie Schlechtes. In einer Welt, in der der Lehrer davon kommt, wie ich andere behandelt habe, ist das Universum logisch.

Und dann ist da der Lehrer, der einfach nur zufällig in meinem Leben erscheint, ohne besonderen Grund, ohne besondere Logik. Einfach passiert. Etwas Wundervolles ist geschehen, das mein Leben besser gemacht hat, aber es war nur Zufall. Der Lehrer hätte

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

genauso gut jemand sein können, der mich hasst und mir schaden will, weil das Universum nicht logisch ist.

Spüren Sie hinein, wie falsch sich das anfühlt.

35

Versuchen Sie jetzt eine etwas schwierigere Sache. Konzentrieren Sie sich auf den zufällig erschienenen Lehrer - der, von dem wir wissen, dass er nicht wirklich Sinn macht, der, von dem wir wissen, dass er nicht wirklich da ist.

Die Tatsache, dass dieser „scheinbar wirkliche aber in Wirklichkeit unwirkliche“ Lehrer *nicht* da ist, ist in sich selbst eine Art von Raum: ein Spalt in den Dingen, die sind. Versuchen Sie, Verbindung mit diesem Raum aufzunehmen, dann quetschen Sie sich geistig hinein und verweilen Sie dort ein paar Minuten.

Dies ist die größte Stille von allen, unendlich viel stiller als die letzte der acht Stufen, wo wir versucht haben, nicht zu denken oder zu denken, oder irgendeine der niedrigeren Stufen.

Spüren Sie den Unterschied zwischen dieser Stille und den anderen Arten der Stille zuvor. Die anderen sind lediglich eine zeitweilige Verlangsamung des Geistes, während er bergab über den Schnee zum Tode rase. Sicher, manchmal kann man den Schlitten ein paar Minuten oder Stunden anhalten, aber wenn Sie aus diesen Meditationen herauskommen, wird er wieder losfahren, weiter den Berg hinab. Und dort unten ist keine Zukunft, nur Verfall und dann Tod.



Die Stille des leeren Raums jedoch ist anders. Es ist der Ort, wo es keine Illusionen mehr gibt, keinen Lehrer, der Ihnen sagt, alles sei nur Zufall. Dieser Raum ist Wahrheit. Und Wahrheit, sogar in der Stille dessen, was nie da war, hat unendliche Macht.

Jede Minute, die Sie in diesem Raum verbringen, schiebt sie aktiv aus dem Rad des Schmerzes, hinaus in den Ozean der Freiheit.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Quellen für den Tanz

Dies sind die Quellen für den Tanz des Löwen. Auch hier stammen die ursprünglichen Verse vom zukünftigen Buddha, dessen Name Liebe ist oder Maitreya auf Sanskrit. Das Buch entstand 350 n. Chr. und heißt *Juwel der Erkenntnisse*.

Der „Löwentanz“ heißt in Sanskrit *Sinha Vijirimbhita*, was sich auch auf die Art und Weise beziehen kann, wie der Löwe seine Mähne schüttelt, wenn er im vollen Bewusstsein seiner Macht brüllt. Traditionell wird dies so erklärt, dass wir in dem Moment, in dem wir die echte Stopp-Meditation erreichen, furchtlos werden: wir haben keine Angst mehr vor falschen Vorstellungen darüber, wie die Realität wirklich funktioniert, da wir jetzt die Wahrheit verstehen: Wir haben gesehen, wie die Samen aufgehen.

Der gegenwärtige Buddha Gautama, der vor 2.500 Jahren gelebt hat, hat im zehnten Teil seiner *Vollendung der Weisheit in 100.000 Zeilen* den Tanz beschrieben und seine neun Tiefen umfassend aufgeführt. Dieser Darstellung folgen wir hier. In seiner *Vollendung der Weisheit in 20.000 Zeilen* liefert er weitere Details, und ebenso in der *Vollendung in 18.000 Zeilen*. Ein Vergleich dieser Versionen ist sehr aufschlussreich.

Wir haben auch *Meditation über das Siegel der Weisheit* von Gautama Buddha genutzt, sowie ein zitiertes, zeitgleich entstandenes Sutra namens *Der Tanz des Elefanten*.

Details zu den Meditationen der Vier Formreiche und den unterschiedlichen Teilen jedes Reichs stammen aus der wunderbaren Darstellung von Tsonawa Sherab Sangpo, einem tibetischen Vinaya- Meister (Gelübde & Moral), der vor 800 Jahren gelebt hat.



Details zu den Meditationen des Formlosen Reichs stammen von Gyaltsab Je Dharma Rinchen (1364-1432) aus seinem Kommentar zu den Erklärungen seines Lehrers Je Tsongkapa (im Bild rechts) zum großen Gedicht von Liebe (Maitreya). Natürlich liebte auch Je Tsongkapa den Tanz und beschrieb seine Details in zahlreichen Kommentaren zum Gedicht und zur Leerheit.

Der Tanz des Löwen

Eine Meditation zum Rad des Lebens

Gyaltsab Jes Mitschüler war Kedrup Je Gelek Pel Sangpo (1385-1438). Er liefert eine lange und wunderschöne Diskussion des Löwentanz-Abschnitts im Gedicht in seinem Werk *Große Präsentation des Interludiums über Leerheit: Ein klassischer Kommentar, der die Augen der Glückseligen öffnet und das tiefsinnige Konzept der Leerheit, der Soheit aller Dinge, perfekt erklärt*.

Die klassische Präsentation der Stufen der Formreiche und des Formlosen Reichs, wo wir wiedergeboren werden, wenn wir den Fehler machen, in unserer Meditation dort zu verweilen, findet sich in der großen *Schatzkammer der Weisheit (Abhidharma Kosha)*, verfasst von Asangas berühmten Halbbruder Vasubandhu (350 n. Chr.). Hier haben wir dazu den fundierten Kommentar von Gyalwa Gendun Drup, dem Ersten Dalai Lama (1391-1474) genutzt.

Wir haben uns auch stark auf den hervorragenden und sehr detaillierten Kommentar dazu gestützt, wie der Tanz des Löwen uns vom Rad des Lebens befreit, der von Ngawang Tashi vom Sey-Clan (1638-1738) verfasst wurde. Zudem haben wir viel Zeit mit Sera Jetsun Chukyi Gyeltsen (1469-1546) verbracht, einem Lehrbuchautor des berühmten tibetischen Klosters Sera, der ganze Bände über das Gedicht von Liebe verfasst hat und so begeistert von der Stopp-Meditation war, dass er ihr ein eigenes Buch gewidmet hat.

Die Auflistung der Quellen für jedes einzelne Detail des Tanzes würde den Rahmen dieses Kapitels sprengen, dennoch möchten wir hier einige der Autoren dankend erwähnen, deren Werke wir herangezogen haben:

- ❖ Jamyang Shepay Dorje (1648-1721), meisterhafter Lehrbuchverfasser
- ❖ vom Kloster Drepung in Tibet und geliebter Lehrer des oben erwähnten Ngawang Tashi
- ❖ Gelong Sherab Wangpo (1500-1586), ein wichtiger Kommentator von Je Tsongkapas Schriften zur Leerheit
- ❖ Geshe Drolungpa Lodru Jungne (ca. 1050), Verfasser des berühmten Großen Buches über die Stufen der Lehren
- ❖ Konchok Tenpay Drunme (1762-1823), Kommentator über das Rad
- ❖ Chujey Ngawang Pelden (geboren 1806), ein brillanter mongolischer Kenner des großartigen Gedichts von Liebe
- ❖ Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748), womöglich der „westlichste“ und am leichtesten verständliche Kommentator der Verse von Liebe
- ❖ Gungtang Lodru Gyatso (1851-1930), der über die Verse von Liebe in Amdo im Nordwesten Tibets schrieb

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

- ❖ Kedrup Tenpa Dargye (1493-1568), der unübertroffene Kommentator der Verse aus dem Kloster Sera Mey in Tibet
- ❖ Lobsang Chukyi Gyeltsen (1565-1662), der berühmte Erste Panchen Lama, der viel über die Verse geschrieben hat

Die beste Quelle zu Meister Asangas Zeit in der Höhle und dem Hund auf seinen Schultern stammt aus *Biographien der Meister der Stufen auf dem Pfad*, dem umfassenden und maßgeblichen Werk des tibetischen Autors Tsechok Ling Yeshe Gyeltsen (1713-1793). Wir haben einige Einzelheiten von anderen Autoren hinzugefügt.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Den Gipfel überqueren

Der Tanz des Löwen, Teil 3 & 4



Diamond Mountain
Retreat Center
April, 2018

Den Gipfel überqueren

Der Tanz des Löwen, Teil 3 & 4

Warum heißt es „Den Gipfel überqueren“?

Die berühmte Meditation „Der Tanz des Löwen“ — die sowohl von unserem, als auch vom kommenden Buddha, Maitreya, gelehrt wurde — hat fünf verschiedene Teile. In diesem Retreat, im Diamond Mountain Retreat Center im April 2018, werden wird zum ersten Mal den dritten und vierten Teil besprechen.

In der buddhistischen Meditations-Terminologie werden Teil drei bis fünf des Löwentanzes mit einem eigenen Fachterminus bezeichnet. Sie werden als „Den Gipfel überqueren Meditation“ bezeichnet. In Sanskrit *Vyatikrantaka Samapatti* und in tibetisch *Tugel Gyi Nyompar Jukpa* (*Thod-rgal gyi snyoms-par 'jug-pa*).

Es geht darum, dass wir ganz absichtlich eine Leiter der immer tieferen Konzentration hinaufsteigen. Oben angekommen, gleiten wir dann in eine unglaublich wichtige Meditation über Leerheit. Und dann „überqueren wir den Gipfel“ und steigen die Leiter hinunter zum Anfang.

Der komplette Vorgang ist wie der Aufstieg des Stabhochspringers; über die Latte und dann, auf der anderen Seite, wieder hinunter. Wir werden auf verschiedene Weisen hinauf- und hinuntergehen, um unsere Konzentration immer weiter zu vertiefen. Deswegen hat der Tanz des Löwen 5 verschiedene Teile.

Die nicht versendete SMS

Um den Ablauf der 5 Teile des Tanzes wirklich zu verstehen, ist diese kleine Geschichte sehr hilfreich. Du kommst etwas früher als gewöhnlich von der Arbeit heim und in dem

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Moment, in dem du über die Schwelle gehst, siehst du deine Frau oder deinen Ehemann im Wohnzimmer stehen. Er/sie liest, mit einem breiten Grinsen im Gesicht, eine SMS.

Als du in das Wohnzimmer gehst, bekommt er/sie einen hektischen Gesichtsausdruck und versteckt das Telefon schnell hinter seinem/ihrem Rücken. Du sagst, „Was liest du da?“ und sie antworten „Oh, nichts“.

Sofort machst Du dir Sorgen, dass sie jemanden, den sie heute getroffen haben, eine SMS schreiben – beim Mittagessen im Büro oder auf dem Heimweg. Vielleicht hat er/sie sogar eine Affäre.

Der Abend verläuft ganz normal, aber du kannst die dieses Misstrauen nicht aus dem Kopf schlagen – es frisst Dich auf. Spät am Abend, als dein Partner unter der Dusche steht, lässt er sein Telefon auf dem Tisch liegen. Du weist das es nicht richtig ist, aber du kannst nicht widerstehen und liest seine Nachrichten.

Und da liest du, dass dein Partner eine SMS von einem Internetshop bekommen hat, in der steht: das geheime Geschenk, welches sie für Deinen Geburtstag nächste Woche bestellt haben, wird rechtzeitig geliefert.

Also hat mein Partner in Wirklichkeit über das geheime Geschenk, welches er für mich ausgesucht hat, gelächelt! Und als er aus der Dusche kommt gibst du ihm eine ganz besonders feste Umarmung. Er weiß nicht warum, aber ihr beide genießt es. Happy End.

Vergiss diese kleine Allegorie nicht, während wir durch die neuen Teile des Löwentanzes gehen.

Die ersten vier Teile des Tanzes

Es folgt eine Zusammenfassung der 4 Teile des Löwentanzes die wir in dieser Sitzung durchgehen.

Der Tanz des Löwen, Teil 1

Verweile bei jedem nummerierten Abschnitt 10 bis 20 Atemzüge lang, je nachdem wieviel Zeit du für die Meditation heute hast.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

♦ **Die Welt des Verlangens**

1) Nimm die Meditationshaltung ein. Denk daran das Telefon auszuschalten. Wenn du heute genügend Zeit hast, gehe als erstes durch die vorbereitenden Übungen für die Meditation. Dafür kannst du „Jorchu, das Meditationslied“ aus dem Gebetsbuch die „Drei Kostbarkeiten“ verwenden.

2) Als Nächstes schließe die Augen und konzentriere dich sofort auf ein Geräusch im Zimmer, wie zum Beispiel die Klimaanlage, die Heizung, der Kühlschrank, ein Kind im Zimmer nebenan oder den Verkehrslärm. Technisch gesehen ist dies „Die Welt des Verlangens“.

3) Verbinde deinen Geist mit diesem Geräusch. Hier, und in den folgenden 8 Stufen, praktizieren wir *Konzentration* und nicht *Inhalt*. Kannst du deinen Geist für 10 bis 20 Atemzüge *tief & zufrieden* im Inneren des Geräusches versenken?

♦ **Die acht Stufen der ausgeglichenen Meditation**

4) Im nächste Schritt des ersten Teils des Tanzes betreten wir die „Acht Stufen der ausgeglichenen Meditation“. Du kannst dir den Tanz des Löwen wie ein Hotel vorstellen. Die Empfangshalle ist die „Welt des Verlangens“. Danach fahren wir mit dem Aufzug hinauf, über 8 unterschiedliche Etagen, um zur „Stopp Meditation“ in der 9ten Etage zu gelangen. (Wir nummerieren die Etagen hier nach europäischer Art und Weise, die Etage über der Empfangshalle ist der erste Stock und so weiter.) Dies ist unser Ziel, die acht Stockwerke dazwischen und die Empfangshalle sind nur eine Methode, um unseren Geist in tiefere und stillere Konzentration zu versetzen.

5) Das erste der acht Stockwerke heißt „Die erste Stufe in der Welt der Schönheit“. Blicke mit geschlossenen Augen auf dein Herz „hinunter“ und höre es in deinem Brustkorb schlagen. Wenn das Zimmer und deine Meditation nicht still genug sind um es schlagen zu hören, wenn du es nicht einmal in deinen Ohren hörst, dann versuche den physischen Herzschlag zu spüren. Konzentriere dich darauf, konzentrierter als auf den Kühlschrank oder ein ähnliches Geräusch.

6) Die zweite Stufe in der Welt der Schönheit: Vertiefe deine Konzentration noch mehr. Gib vor, im Innern des Herzens zu sitzen, und es schlägt um dich herum, du nimmst die Welt jenseits der Herzwände nicht mehr wahr.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

7) Dritte Stufe in der Welt der Schönheit: Bleibe im Herzen, bringe jedoch das Schlagen auf eine andere Ebene, so als ob es mehrere Meter weit weg ist und immer kleiner und kleiner wird.

8) Vierte Stufe in der Welt der Schönheit: Stell dir ein *klitzekleines* Zuckerkorn oder einen diamantenen Kristall, ganz tief im Inneren der stillen Dunkelheit, mitten in deinem Herzen, vor. Vertiefe Deine Konzentration weiter und gehe dann - du selbst und dein Geist - in das Innere des Kristalls und mache die Tür hinter dir zu. Deine Konzentration ist sehr stark, stabil und auf einen Punkt gerichtet.

9) Jetzt versenken wir uns in den vier Stufen die man „Die Welt jenseits des Physischen“ nennt. Die Erste ist unter dem Namen „Der endlose Himmel“ bekannt. Brich aus dem Kristall aus und lass deinen Geist sich nach rechts und links ausdehnen, endlos wie ein Ozean. Wenn der Ozean in deiner Vorstellung klar ist, mit einer komplett stillen Oberfläche, dann lass einen Kiesel in die Mitte des Meeres fallen. Folge mit deinem Geist einer Welle, wie sie sich nach rechts und links ausbreitet. Die Welle breitet sich immer weiter aus, bis jenseits des Horizonts – sie hört nie auf. Folge der Welle, weiter und immer weiter.

10) Als Nächstes kommt „Der unendliche Geist“. Lass den Ozean hinter dir und stell dir nun dein eigenes Bewusstsein im Zentrum aller Dinge des Universums vor. Jetzt, so wie du eine Lampe anknipst, „knipse“ nun dein Bewusstsein an. Wie Licht bricht nun aus der Mitte deines Geistes das Bewusstsein hervor und breitet sich weiter und weiter, in jeden Winkel des Universums und darüber hinaus, aus – nie endend. Zwangsläufig machen Menschen auf anderen Planeten die gleiche Meditation, stell dir vor wie dein Bewusstsein, wenn es ihre Welten berührt, sich auf dem Weg mit deren Bewusstsein vermischt.

11) Die dritte Stufe heißt „Gar nichts“. So wie du Licht *ausmachst*, schalte alle Vorgänge des Geistes aus. Keine Gefühle, kein Bewusstsein, nichts hiervon und nichts davon. Wenn ein Gedanke auftaucht, halte ihn absichtlich auf. Bleibe im Nichts. (Es ist ein häufiger Fehler in diesem Zustand zu verbleiben und zu glauben, dass dies nützlich ist und Leerheit ist. Das ist es ganz bestimmt nicht, und du wirst auch kein gutes karmisches Ergebnis erzielen, wenn du hier verweilst. Wir machen einfach nur geistige Meditationsübungen um unsere Konzentration zu verbessern: der **nützliche Inhalt** kommt später.)

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

12) Jetzt die vierte Stufe namens „Weder Denken noch Nicht-Denken“. Mit jeder der acht Stufen (4+4) vertiefen wir unsere Konzentration mehr und mehr, gehen an einen immer noch stilleren Ort. In der vorherigen Stufe „Gar Nichts“, haben wir ganz bewusst zufällige Gedanken und Gefühle aufgehalten. Aber auch das ist noch ein wenig geistiges „Rauschen“. Jetzt lassen wir einfach los und erlauben den zufälligen Gedanken durch unseren Geist zu ziehen: wir beobachten sie, aber wir halten sie nicht auf. Eine tiefere Art der Stille. Nochmal, *verweilt hier nicht*. Es ist eine tiefere Konzentration, wie ein noch stärkeres Mikroskop, aber bis jetzt ist da *nichts Nützliches unter dem Mikroskop*. Wir trainieren nur unsere Konzentrations-Werkzeuge.

13) Wie haben nun die acht Stufen der „Ausgeglichenen Meditation“ beendet und haben hoffentlich einen Zustand erreicht, der frei von den beiden Extremen ist: geistige Schläfrigkeit und geistige Geschäftigkeit. Nachdem nun unsere Konzentration perfekt in Tiefe und Stille ist, müssen wir diesen Fokus auf etwas *Nützliches* richten, dies bezeichnen wir technisch als die „Stopp Meditation“. Die berühmten buddhistischen Bücher definieren den „Stopp“ als die Leerheit selbst.

♦ Die Stopp Meditation, oder Leerheit

14) Stell Dir einen der wichtigsten Lehrer aus deinem Leben vor. Unsere Mutter und unser Vater sind die ersten großen Lehrer, oder vielleicht war es ein anderer Verwandter, der dich während des Aufwachsens besonders beeinflusst hat oder ein Schullehrer, ein Sporttrainer, ein spiritueller Führer, ein Priester oder ein Rabbi, dein Mann, deine Frau, dein Partner oder ein Mentor im Beruf. Wähle einen davon aus und stelle ihn/sie dir im Geiste vor. In der Meditation morgen, kannst du den gleichen oder einen anderen Lehrer wählen.

15) Erinnere dich daran, als du diese Person das erste Mal getroffen hast. Führe Dir vor Augen, welcher wunderbarer Zufall dies war: wir haben uns unsere Eltern nicht ausgesucht, wir wurden einfach in diese Familie hineingeboren. Viele von uns haben ihren Lebenspartner z.B. auf der Straße getroffen, im Bus oder auf einer Party, ganz zufällig. Erinnere dich wieso du an diesem Ort, wo ihr euch getroffen habt, warst und wie er dorthin gekommen ist. Vielleicht kam er im Auto oder ist die Straße entlanggegangen oder er kam mit dem Flugzeug. Denk darüber nach, was ihr in eurer Jugend erlebt habt, um euch zu treffen.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

16) Und jetzt rate mal! Die Idee "Ich habe ihn/sie zufällig" getroffen ist komplett falsch! *Einen Lehrer, den du „ganz zufällig“ getroffen hast gleicht der SMS des Hausfreundes komplett. Du hast geglaubt, dass da was im Busch ist, aber dem war nicht so — da war gar nichts! Alles war ein großes Missverständnis! Genauso wie ein Lehrer, den du „rein zufällig“ getroffen hast, nicht existiert. Und er kam zum Treffen nicht in einem Auto oder einem Flugzeug oder einem Bus. Er kam zu diesem Treffen aus den karmischen Samen deines eigenen Geistes. Und diese Samen wurden gepflanzt durch sehr, sehr gute Taten, die du in der Vergangenheit begangen hast — eventuell in einem vergangenen Leben. Versuche hier innezuhalten und **stoppe** die Vorstellung, dass du sie/ihn zufällig getroffen hast. **Stoppe** die Idee des Lehrers, der einfach so in dein Leben trat. Das ist die wahre Stopp Meditation.*

◆ **Meditation über das Rad des Lebens**

17) Der kommende Buddha — Lord Maitreya — gibt uns in seiner Anleitung zum Tanz des Löwen, die Anweisung nach der Stopp Meditation über das Rad des Lebens zu meditieren. (Eine andere Bezeichnung für das „Rad des Lebens“ wäre hier „abhängiges Entstehen“: beide beziehen sich auf die Tatsache, dass unser Leben verursacht ist durch das, was wir früher gepflanzt haben.)

18) Und so tauchen wir in das Rad des Lebens ein: Kontempliere über ein oder zwei Eigenschaften, welche du an dem Lehrer, der vor dir sitzt, am meisten schätzt: eventuell ist er besonders geduldig oder sanft. Dies bedeutet, dass *du* in der Vergangenheit besonders geduldig oder sanft warst, um die Samen für diese Wahrnehmung zu pflanzen.

19) Nachdem du einige der besonderen Eigenschaften deines Lehrers ausgewählt hast, finde heraus, was du getan hast, um diese zu pflanzen. Jetzt linsen wir in unsere vergangenen Leben, auch wenn wir nicht die Fähigkeit haben uns an die Ereignisse unser vergangen Leben zu erinnern, tun wir so als ob wir das könnten. Als erstes stell Dir ein *Land* vor, in welchem du gelebt haben könntest. Nimm das erste Land, dass dir in den Sinn kommt — selbst die Entscheidung, was du dir vorstellst, kommt von Samen, deshalb enthält deine Wahl etwas Wahres. Wähle eine Zeit, es könnte vor einer Stunde sein oder vor hundert Jahren.

20A) Jetzt stell dir vor wo du dich, zu dieser Zeit und in diesem Land, aufgehalten hast. In welchem Dorf oder in welcher Stadt hast du gelebt? Wie hast du deinen

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Lebensunterhalt bestritten? Wer waren deine Verwandte? Und dann stell dir einige Szenen des vergangenen Lebens vor, in denen du eventuell die Eigenschaften gepflanzt hast, die du heute in deinem Lehrer siehst. Wenn dein Lehrer besonders geduldig ist, kannst du mehrere Vorfälle erfinden, in denen du in einem Dorf in Indien gelebt hast und du besonders ruhig und nachsichtig warst, wenn jemand dich oder deine Familie verletzt hat. Stell dir vor, wie dieser Same sich jetzt in der Form deines geduldigen Lehrers öffnet.

20B) Wenn du das frühere Ereignis klar vor Augen hast, komme zurück in die Mitte deines Geistes, in diesem Leben. Stell dir dort ein kleines Zimmer vor und im Zimmer ist ein Gebilde, ähnlich einem Vogelnest. In dem Vogelnest liegen fünf silberne Eier: dies sind die Samen, die du in dem vergangenen Leben gepflanzt hast. Sie glitzern und du spürst, dass sie jeden Moment aufbrechen.

21) Stell dir jetzt vor, dass ein Ei seitlich einen Riss bekommt. Er bricht weiter auf und ein kleines leuchtendes Bild deines absolut geduldigen Lehrers kommt heraus. Dieses Bild steigt aus dem Ei auf und fliegt zur Rückseite deiner Stirn und durch die Stirn nach draußen. Es fliegt auf den Lehrer, der vor dir sitzt, zu. Es sieht aus wie ein Hologramm deines Lehrers, welches sich auf deinen Lehrer zubewegt.

22) Stell dir vor, dass sich das Hologramm wie ein Mantel um deinen Lehrer legt — und dann leuchtet die Geduld deines Lehrers sogar noch heller. Dann geh zurück zum zweiten Ei und wiederhole den Vorgang. Mach weiter bis sich das letzte Ei geöffnet und um den Lehrer gelegt hat. Bleibe dann noch einige Moment sitzen, genieße die wunderbaren Eigenschaften deines Lehrers und sei dir bewusst warum du sie wahrnimmst: weil du selbst geduldig warst und die Samen dafür gepflanzt hast.

Der Tanz des Löwen, Teil 2

23) Im zweiten Teil des Löwentanzes fahren wir mit dem Aufzug wieder hinunter, in das erste Stockwerk der Welt der Schönheit (aber nicht hinunter bis zur Welt des Verlangens). Der einzige Sinn und Zweck dieses ganzen Teils ist es, deine meditative Konzentration zu stärken: der Inhalt ist nicht wichtig, und verglichen mit Leerheit & Samen ist der Inhalt nur von geringfügiger Bedeutung. Erwinnere dich an diese Tatsache und vermeide es, diese Schritte als etwas spirituell Wichtiges zu betrachten, da es nur dazu da ist, deine Konzentration zu schärfen.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

24) Beginne mit der vierten Stufe in der Welt jenseits des Physischen, das ist weder denken noch nicht denken. Lass die Gedanken durch den Geist ziehen, ohne sie attraktiv zu finden oder zu versuchen sie aufzuhalten. Versuch so still wie möglich zu sein, während du beobachtest. Du kannst dem Abstieg nur die Hälfte der Atemzüge des Aufstiegs widmen: wenn du dir auf dem Weg nach oben, für jedes Level, 10 oder 20 Atemzüge Zeit genommen hast, kannst du jetzt jedem Level 5 oder 10 Atemzüge widmen.

25) Als nächstes steigen wir zur dritten Stufe dieser Welt hinab: ein bisschen „lauter“ als die vorherige Stufe. Wir versuchen den Geist auszuschalten und arbeiten daran, die uns ablenkenden Gedanken oder Gefühle zu unterdrücken.

26) Zurück zur zweiten Stufe: unser Bewusstsein, in der Form von Licht, kehrt zum Zentrum zurück, von dem es ausstrahlte als wir es anknüpsten.

27) Zurück zur ersten Stufe: Wellen, vom endlosen Horizont, zur Mitte zurückkehrend, über ein total stilles Meer.

28) Und dann hinunter durch die vier Stufen der Welt der Schönheit. In der Vierten beginnen wir mit dem klitzekleinen Kristall und gehen dann durch die Tür des Kristalls in den größeren Raum, die Herzwände in einiger Entfernung.

29) Dritte Stufe der Welt der Schönheit: tief im Inneren des Herzens, klein, den Herzschlag aus der Ferne betrachtend.

30) Zweite Stufe: Still in der Herzkammer, fühle wie es um dich herum schlägt.

31) Erste Stufe der Welt der Schönheit: den Herzschlag von außen betrachtend, „von oben“ schauend. Und nochmal, wir gehen jetzt nicht weiter hinunter zur Welt des Verlangens (dem Geräusch des Kühlschranks oder der Klimaanlage). Und jetzt sind wir bereit für den dritten Teil des Tanzes.

Der Tanz des Löwen, Teil 3

32) Als nächstes steigen wir einfach durch die acht Stufen der Welt der Schönheit und der Welt jenseits des Physischen. Es ist, als ob wir uns mit einem „einfachen Aufstieg“ vertraut machen wollen, bevor wir ihn komplexer machen, um unsere Fähigkeit zur

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Konzentration noch mehr herauszufordern, mit etwas, das wir den „überraschenden Aufstieg“ nennen.

33) Welt der Schönheit, Stufe 1: Herzschlag

34) Welt der Schönheit, Stufe 2: Herzschlag im Inneren der Herzkammer.

35) Welt der Schönheit, Stufe 3: Herzschlag in der Ferne, im Innern der Herzkammer.

36) Welt der Schönheit, Stufe 4: Im Innern des winzigen Kristalls.

37) Welt jenseits des Physischen, Stufe 1: Meereswellen breiten sich aus, jenseits des Horizonts.

38) Welt jenseits des Physischen, Stufe 2: Licht des Bewußtseins strahlt bis jenseits der Sterne.

39) Welt jenseits des Physischen, Stufe 3: Geist ausschalten, die Gedanken unterdrücken.

40) Welt jenseits des Physischen, Stufe 4: Geist ausschalten, bekämpfe die Gedanken nicht.

41) Und jetzt zur Stufe 9 (hier „steigen wir aus dem Aufzug aus“, als ob es hier im neunten Stockwerk ein Restaurant mit leckerem Frühstück gäbe). Wähle einen Lehrer aus deinem Leben und denke über die „normalen“ Gründe für euer Zusammentreffen nach.

42) Weise den Lehrer, der aufgrund von normalen Ursachen ganz zufällig in dein Leben kam, zurück (erinnere dich an die nicht existierende SMS des heimlichen Hausfreundes). Das ist die Stopp Meditation oder Leerheitsmeditation.

43) Wähle eine wunderbare Eigenschaft deines Lehrers.

44) Imaginäre Reise in dein vergangenes Leben, um herauszufinden, was du getan hast, um die silbernen Samen für diese wunderbare Eigenschaft zu pflanzen. Land, Beruf, Familie, Taten. Dies ist eine Meditation über das Rad des Lebens, wir nennen dies auch Meditation über abhängiges Entstehen nennen.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

45) Zurück zum Lehrer vor mir, beobachten wie sich die silbernen Samen öffnen, zu meinem Lehrer fliegen und ihn einhüllen, ihn zu dem machen was er ist.

46) Ein Moment der Reflexion, wie mein Lehrer *eigentlich* zu mir kam.

Der Tanz des Löwen, Teil 4

47) Jetzt sind wir bereit für den vierten Teil des Tanzes. Wir steigen nicht Stufe um Stufe hinab bis zur ersten Stufe der Welt der Schönheit, stattdessen begeben wir uns direkt dorthin und beginnen erneut den Aufstieg.

48) Welt der Schönheit, Stufe 1: Herzschlag

49) Jetzt fügen wir eine Stopp Meditation (Leerheit Meditation) ein. Stell dir die normalen Ursachen vor, warum du den gleichen Lehrer, wie oben in Teil 3, getroffen hast. Lösche den Lehrer, der bedingt durch diese normalen Ursachen in dein Leben kam, aus: er ist so unwirklich und nicht existent wie eine SMS von einem nicht existierenden heimlichen Hausfreund. Vergegenwärtige dir eine liebenswerte Eigenschaft deines Lehrers. Untersuche dein vergangenes Leben, um die Samen für diese Eigenschaft zu finden. Beobachte wie silberne Samen sich in diese Eigenschaft öffnen (Rad des Lebens Meditation, auch Meditation des abhängigen Entstehens). Kurze Kontemplation über die Tatsache, dass die Eigenschaft und der Lehrer auf diese Weise in deinem Leben aufgetaucht sind.

50) Springe sofort auf die zweite Stufe der Welt der Schönheit zurück: Herzschlag im Innern des Herzens.

51) Springe sofort zu einer kurzen Version der Stopp Meditation wie eben beschrieben.

52) Springe in die Welt der Schönheit, Stufe 3: Im Innern der Herzkammer, Herzschlag weiter weg.

53) Springe zu einer kurzen Version der Stopp Meditation.

54) Springe in die Welt der Schönheit, Stufe 4: Im winzigen Kristall.

55) Spring zu einer kurzen Version der Stopp Meditation.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

- 56) Springe zur Welt jenseits des Physischen, Stufe 1: Meereswellen bis jenseits des Horizonts.
- 57) Springe zu einer kurzen Version der Stopp Meditation.
- 58) Springe zur Welt jenseits des Physischen, Stufe 2: Licht des Bewusstseins jenseits der Sterne.
- 59) Springe zu einer kurzen Stopp Meditation.
- 60) Springe zur Welt jenseits des Physischen, Stufe 3: Schalte den Geist aus, bekämpfe Gedanken.
- 61) Springe zu einer kurzen Stopp Meditation.
- 62) Springe zur Welt jenseits des Physischen, Stufe 4: Schalte den Geist aus, bekämpfe die Gedanken nicht.
- 63) Zum Abschluss eine entspannte Stopp- und Rad des Lebens Meditation. Du könntest dich sogar auf die Suche nach den Samen, für eine andere Eigenschaft deines Lehrers machen, um die Samen für die morgige Sitzung zu pflanzen — wenn du den Tanz auf diese Eigenschaft fokussierst.
- 64) Um die ganze Sitzung zum Abschluss zu bringen, drei lange Ausatmungen, stell dir jede als goldenes Licht vor, teile die unübertrefflichen Samen der kompletten Sitzung mit deiner Familie, Freunden, Gemeinschaft, Land und dem Planeten — um eine perfekte Welt mit komplett glücklichen Menschen zu erschaffen.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

Anmerkung zu mehreren Sitzungen

Eine Meditation in 64 Schritten klingt ziemlich angsteinflößend, und das ist es auch! Und wir haben den Tanz des Löwen noch nicht einmal fertig: es gibt einen 5ten Teil, den wir in unserm nächsten Retreat lernen. Die 4 Teile des Tanzes, so wie sie hier dargestellt sind, erfordern eine Meditationssitzung von einer Stunde oder länger.

Das ist gut so und wenn man sich es sich zum Ziel setzt, eine Stunde gut und stark zu meditieren, ist das perfekt für unser ultimatives spirituelles Ziel: die Leerheit direkt zu erfahren. Wenn du jedoch nicht so lange am Stück meditieren kannst, kannst du auch einfach so weit in den 64 Schritten gehen, wie du es schaffst; dann so lange wie notwendig Pause machen und danach mit den restlichen Schritten weitermachen.

Und du kannst, so oft unterbrechen, wie du willst. Sei dir jedoch bewusst, dass dein Ziel eine Stunde solide Meditation ist: das ist die Grundlage um die Leerheit direkt zu erfahren und um dir selbst und der ganzen Welt helfen zu können.

Viel Glück! Streng dich an! Stelle dich dieser Verantwortung, zum Wohle Aller.

Fünfter & Letzter Teil

Der Abschluss des kompletten Tanz des Löwen

Der fünfte und letzte Abschnitt des Löwentanzes kann ganz einfach und ohne große Erklärungen präsentiert werden. Denken Sie daran, dass der dritte bis fünfte Teil technisch gesehen einen eigenen Namen haben: "Über den Gipfel".



Ab Schritt #63 (siehe weiter oben) wie folgt vorgehen:

64) Gehe nun hinunter zur Stufe 4 der Welt jenseits des Physischen, schalte ganz bewusst den Geist aus und weigere dich mit zufälligen Gedanken, Bildern oder Gefühlen zu ringen, wenn sie auftauchen und durch den Geist schweben. Wenn du diese bemerkst, lehne es einfach ab, dich mit ihnen zu beschäftigen.

65) Ab jetzt kannst du mit dem erreichten Können in der Meditation ein bisschen angeben – und es sogar noch mehr kräftigen - indem Du zu dem Geräusch im Reich des Verlangens springst auf das du dich am Anfang konzentriert hast, sei es die Klimaanlage, die Heizung, der Kühlschrank, die Kinder im Zimmer nebenan, Verkehr im Freien oder etwas Ähnliches, was gerade da ist. Bleib hier für 10 oder 20 Atemzüge.

66) Springe nun zurück zur Stufe 3 der Welt jenseits des Physischen: Schalte den Geist aus, aber stelle dich jedem dieser zufälligen Gedanken, Bilder oder Gefühle und weise sie zurück, um den Geist ausgeschaltet zu lassen. Dies ist ein "lauterer" Ort, als wenn man die Gedanken einfach schweben lässt, ohne sich mit ihnen zu beschäftigen. Bleibe hier genauso viele Atemzüge wie auf der Stufe zuvor. Wir werden auf jeder der noch folgenden Stufen, die gleiche Anzahl an Atemzügen verweilen.

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

67) Springe zurück zum Geräusch im Reich des Verlangens. Und wiederum kräftigst Du , mit diesem und den restlichen Schritten deine mentale und meditative Kraf. Denke daran, dass es sich nicht um "echte" Meditationen handelt, die ein sehr nutzbringendes Objekt haben. Es sind einfach Methoden, um deine Meditationskraft zu stärken, nachdem wir die letzte nützliche Meditation, Die Stopp-Meditation und die Meditation über das Rad des Lebens, beendet haben.

68) Springt zurück zur Stufe 2 der Welt jenseits des Physischen: Dieses Mal werden wir uns auf den leeren blauen Himmel über dem riesigen Meer von einem dunkleren Blau konzentrieren.

69) Springe zurück zum Geräusch im Reich des Verlangens.

70) Springe zurück zur Stufe 1 der Welt jenseits des Physischen: tiefblauer, unendlicher Ozean.

71) Zurück zum Geräusch im Reich des Verlangens.

72) Zurück zur Stufe 4 der Welt der Schönheit: tiefe, auf ein Objekt konzentrierte Stille im Inneren des geräumigen und lichtdurchfluteten Zuckerkristalls.

72) Zum Geräusch im Reich des Verlangens.

73) Stufe 3 der Welt der Schönheit: Innenraum im sonnigen Penthouse des Herzens, die schlagenden Außenwände sind nur noch in der Ferne hörbar.

74) Geräusch im Reich des Verlangens.

75) Stufe 2 der Welt der Schönheit: im Inneren des schlagenden Herzens.

76) Reich des Verlangens Geräusch.

77) Stufe 1 der Welt der Schönheit: zurück in unserem Körper, das Herz aus unserer gewohnten Perspektive betrachtend, für viele fühlt sich das an als ob wir vom Kopf aus auf das Herz "herabzuschauen".

Der Tanz des Löwen
Eine Meditation zum Rad des Lebens

78) Kehre noch nicht in den Raum zurück, in dem du meditierst. Konzentriere dich zunächst noch einmal auf deinen Lehrer, der vor dir sitzt und dich liebevoll betrachtet, während du selbst deine Augen noch geschlossen hast.

Habe die Hoffnung, dass dein Lehrer den ganzen Tag bei dir bleiben wird, dich führt und unterstützt. Bitten ihn aus tiefstem Herzen dies zu tun.

Er/sie stimmt glücklich zu und beginnt langsam sich von seinem Kissen in die Luft zu erheben. Wenn sie sich erheben, beginnen sie kleiner zu werden, bis sie etwa so groß wie deine Hand sind. Sie schweben über deinem Kopf und drehen sich dann in der Luft herum; jetzt schauen sie in die gleiche Richtung wie du.

Ihr Körper landet sanft auf der Spitze deines Kopfes, federleicht, du spürst seine Wärme, die dich durchströmt.

Du bittest deinen Lehrer, ob er in dein Herz kommen und den ganzen Tag dort bleiben möchte, um Dir Hilfe und Inspiration zu sein. Wieder stimmt er/sie freudig zu und schrumpft auf die Größe deines Daumennagels. Dieser Miniaturbild-Lehrer beginnt dann in deinen Körper zu sinken, von der Spitze deines Kopfes aus.

Stellen dir vor, dass sie den Zentralkanal entlang hinunter schweben und sich langsam, wie warmer Honig, auf dein Herz zu bewegen. Und dann wohnen sie dort, hell und glücklich, immer da, wenn man Hilfe oder Ermutigung braucht.

Damit hast du endlich alle fünf Stufen des Löwentanzes abgeschlossen!