



OM AH HUM MEDITATION

von Lama Yeshe



Aryatara Institut e.V.



Herausgegeben von Aryatara Publication.

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung des Lama Yeshe Wisdom Archive ist nicht gestattet. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

© Lama Yeshe Wisdom Archive

Im Englischen redigiert von Nick Ribush. Übersetzt aus dem Englischen von Jo Guntermann, mit Erlaubnis von Lama Yeshe Wisdom Archive, Deutschland, 2011. Überarbeitet von Ven Fedor Stracke, München, 2011.

Einstimmen

Setze dich nicht unter Druck, wenn du meditierst.

Sitze einfach bequem und lasse die Energie deines Atems natürlich fließen; sei einfach so wie du bist.

Denke nicht: „Ich bin ein Meditierender“.

Denke nicht: „Ich bin demütig“.

Denke nicht: „Ich bin ein Egoist“.

Denke nicht - sei einfach.



Reinigung des Körpers

Bringe deine Hände in irgendeine Position, die für dich bequem ist und schließe deine Augen. Visualisiere ein weißes OM im oberen Zentrum deines Kopfes, ein rotes AH in deiner Kehle und ein blaues HUM in deinem Herzen. Diese Buchstaben sind aus strahlendem Licht. Wenn du diese Buchstaben nicht in Tibetisch oder Sanskrit visualisieren kannst, stelle sie dir in Deutsch¹ oder einer anderen Sprache vor.

Konzentriere dich auf das weiße OM im oberen Zentrum deines Kopfes. Erkenne, dass dieses weiße OM die reine Energie der erleuchteten Körper der Buddhas ist.

Mantra

Erzeuge den Klang „OM“ und visualisiere, dass strahlendes Licht von der Silbe deinen zentralen psychischen Kanal hinunter fließt und deinen ganzen Körper mit wonniger, strahlend weißer Lichtenergie füllt. Sämtliche Vorstellungen und unreinen Körperenergien werden geläutert und gereinigt.

¹ Im Originaltext heißt es hier: Englisch

Es ist wichtig zu visualisieren, dass dein ganzer Körper, vom Kopf bis zu den Zehen, vollständig mit strahlend weißer glückseliger Lichtenergie gefüllt ist.

Dies hilft negative Ansichten in Bezug auf den Körper zu brechen.

Fühle das. Erzeuge für zwei oder drei Minuten den Klang „OM“, während du meditierst und deinen Körper reinigst.

Starke Bewusstheit

In dem Moment wo du aufhörst mit dem Mantra, tue nichts oder denke nichts. Sei einfach bewusst, ohne Ablenkung oder Trägheit.

Verweile völlig still, ganz bewusst, nicht beunruhigt durch Gutes oder Schlechtes, reaktionslos, frei von irgendwelchen inneren Gesprächen.

Sei intensiv bewusst und lasse los, ohne Trägheit, ohne Ablenkung, ohne Erwartung.

Intensive Bewusstheit führt zur Erfahrung von Null, oder Selbstlosigkeit, Leerheit, von gar nichts. Erfasse diese intensive Bewusstheit und lasse los.



Reinigung der Rede

Mantra

Konzentriere dich auf das rote AH in deinem Kehl-Chakra, wie die Sonne beim Sonnenuntergang. Erkenne, dass dieses rote AH die reine Rede der Buddhas und Bodhisattvas ist.

Erzeuge für zwei oder drei Minuten den Klang „AH“ und visualisiere, dass strahlendes rotes Licht aus der Silbe hervorgeht, deinen zentralen psychischen Kanal hinab fließt und deinen ganzen Körper mit wonniger strahlender roter Lichtenergie füllt.

Alle unkontrollierten Gedanken und Energien verbunden mit der Sprache werden gereinigt und geläutert.

Was ich mit Reinigung meine: Unkontrollierte Rede und unkontrolliertes Bewusstsein operieren in gegenseitiger Abhängigkeit, und fügen dann anderen Menschen Schaden zu, z.B. Schmerz verursacht durch Lügen.

Ein klares Bewusstsein mit kontrollierter Sprache ist der Weg, die unreine Sprache zu reinigen.

Starke Bewusstheit

Wenn du diese Rezitation abgeschlossen hast, verweile wieder in einem Zustand intensiver Bewusstheit auf das eigene Bewusstsein. Verweile darin ohne Erwartungen oder Interpretation. Sei einfach konzentrierte klare Bewusstheit.

Wenn du das nicht-duale erfährst, das nicht selbst-existierende Ich, Nichts, Null, oder leeren Raum, dies ist Wahrheit und Realität. Dies stärkt deine Energie für ein starkes Verständnis von Realität.

Diese Erfahrung ist wesentlich realer als deine Phantasiewelt der Sinne im Wachzustand..

Wenn unkontrollierte störende Gedanken während der Meditation auftreten, dann erkenne, dass das nicht nur für dich so ist, sondern dass alle anderen fühlenden Wesen in der gleichen Lage sind, das Bewusstsein nicht kontrollieren zu können.

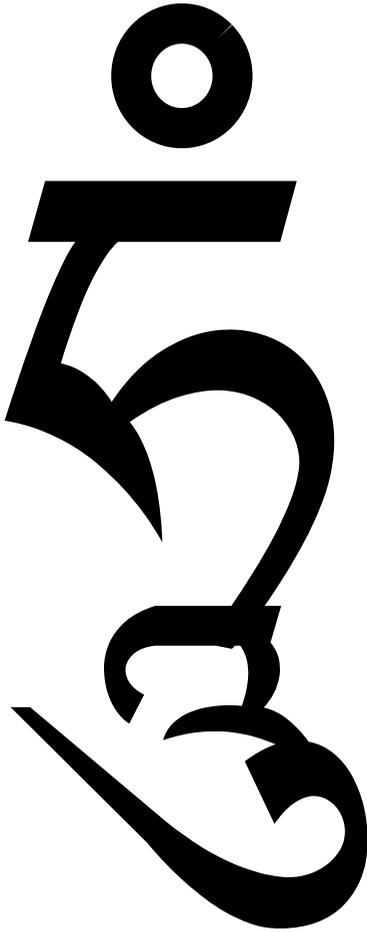
Kultiviere auf dieser Grundlage Gleichmut und liebendes Mitgefühl für alle anderen. Auf diese Weise wird dein abgelenktes und unkontrolliertes

Bewusstsein zur Quelle für die Stärkung von liebendem Mitgefühl.

Wenn liebevolles Mitgefühl entstanden ist, dann richte dein Bewusstsein mit intensiver Bewusstheit darauf, und auf die damit verbundene Energie.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten des Meditierens. Entweder richte intensive Bewusstheit auf dein eigenes Bewusstsein, oder, falls Ablenkungen eintreten, liebevolles Mitgefühl. Wechsle zwischen diesen beiden Möglichkeiten.

Dann manifestiert sich dein liebevolles Mitgefühl in deinem Zentralkanal bei deinem Herzen als Vollmond-Scheibe.



Reinigung des Bewusstseins

Mantra

Auf einer Mondscheibe in deinem Herzen steht ein strahlend blaues HUM. Erkenne, dass dieses blaue HUM die nicht-duale Weisheit aller Buddhas und Bodhisattvas ist. Dein Herz ist erfrischt und ruhig, geöffnet von dem strahlenden Licht des Mondes und des HUM. Unendliches blaues Licht strahlt aus von dem HUM.

Alle kleinlichen Gedanken verschwinden.

Alle unschlüssigen Gedanken verschwinden.

Alle besessenen Gedanken verschwinden.

Das strahlende blaue Licht, das vom Mond und vom HUM ausgeht, erfüllt deinen gesamten Körper. Dein ganzer Körper ist durchdrungen von Glückseligkeit. So von Licht erfüllt bleibt kein Platz für fanatische dualistische Vorstellungen. Fühle dann, wie unendliches blaues Licht – wie dein eigenes Bewusstsein – die gesamte universelle Wirklichkeit umspannt.

Fühle und sei – ohne Erwartungen oder falsche Vorstellungen.

Schlussfolgerung

Es gibt zwei essentielle Erfahrungen, die wir durch diese Meditation erlangen können: Weisheit und Methode. Die Weisheitserfahrung ist intensive Bewusstheit deines eigenen Bewusstseins. Die Erfahrung der Methode kommt, wenn du abgelenkt wirst und diesen Mangel an Kontrolle als Möglichkeit nutzt, liebendes Mitgefühl wieder herzustellen. Wenn also deine Konzentration gut ist, richte deine Aufmerksamkeit auf die Weisheit. Wenn du abgelenkt bist, stelle liebendes Mitgefühl her.

Das Rezitieren des Mantras OM AH HUM ist sehr wertvoll. Wenn du oftmals zu beschäftigt bist, längere Mantras zu rezitieren, kannst du dieses kurze rezitieren, das alle anderen Mantras repräsentiert. Besonders, wenn du OM sagst, wird eine intensive Bewusstheit hervorgerufen und dein Bewusstsein erwacht.

Das Ziel der Meditation ist, uns aus dem tiefen Schlaf der Unwissenheit zu erwecken, zu einer universellen Wirklichkeit, und nicht zu unserer normalen fanatischen Realität. Das Mantra berührt eine umfassendere Wirklichkeit, und deshalb ist es nützlich.

Mögen wir in allen Leben, unzertrennlich von den
vollkommenen Lamas,
die Herrlichkeit des Dharma genießen,
die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade
vollständig verwirklichen
und rasch den Zustand Vajradharas erreichen.

Die Qualitäten des Buddhas sind unvorstellbar
Die Qualitäten des Dharma sind unvorstellbar
Die Qualitäten der Sangha sind unvorstellbar
Das gereifte Resultat, hervorgebracht durch das
Vertrauen in das Unvorstellbare, ist ebenfalls
unvorstellbar.

So lange, wie Raum besteht,
so lange, wie es lebende Wesen gibt,
so lange werde auch ich verweilen
um ihrem Leid ein Ende zu setzten.

Mögen alle Lebewesen glücklich sein.

Kolophon

Diese Meditation wurde 1983 von Lama Yeshe in der Schweiz in Genf während eines Wochenend Seminars gelehrt. Der Text wurde im Englischen von Nick Ribush redigiert.

Die Vorträge des Seminars bilden das Buch *Life, Death and after Death*, eine der vielen kostenfreien Publikationen herausgegeben von Lama Yeshe Wisdom Archives.

Das Buch kann unter www.lamayeshe.com bestellt und auch kostenfrei heruntergeladen werden.

SARVA MANGALAM

OM

Diese Meditation wurde 1983 von Lama Yeshe in der Schweiz während eines Wochenend Seminars gelehrt.

Die drei Sylben Om Ah Hum sind die Essenz von Körper, Sprache und Bewusstsein der Buddhas.

Diese Meditation legt die Potentiale für vollkommene Erleuchtung, und verbindet die essentiellen Punkte von einsgerichteter und analytischer Meditation.

AH

HUM

