

Meditation

- S. H. der XVII. Karmapa über die Bedeutung von Meditation -



„Dauerhafter Frieden
und Glück sind nur
im eigenen Geist zu finden“
- Buddha -

„By changing our mind,
we change our personality,
and by changing our personality,
we change our life. „
- S.H. der XVII. Karmapa -

„Das 21. Jahrhundert ist eine Zeit großer materieller Entwicklungen und Verbesserungen auf vielen Gebieten. Oft sind wir überwältigt von den rasanten Veränderungen, die ständig um uns herum geschehen. Meditation kann uns sehr dabei helfen, inneren Frieden in unserem eigenen Geist zu finden, unseren Geist zu stabilisieren und mehr Kontrolle darüber zu erlangen.“

„Meditation kann uns auch mit einem Gefühl von Glück und Zufriedenheit verbinden, das völlig unabhängig ist von äußeren Bedingungen und Umständen, ein Glück, das in natürlicher Weise in uns gegenwärtig ist. (...) Sie hilft uns, unsere natürlichen Ressourcen wie z.B. unseren Atem zu erkennen und zu nutzen. (...) Dadurch können wir entspannen und ein natürliches Gefühl von Staunen, Ehrfurcht und Freude empfinden über das, was bereits kostbar in uns ist.“

„Meditation hilft uns aber nicht nur, uns zu entspannen und unseren Stress zu bewältigen. Sie erhöht unsere Bewusstheit, hilft uns, mehr Achtsamkeit und ein tieferes Gefühl von Freude und Wertschätzung zu entwickeln.“

„Meditation verbindet uns auf natürliche Weise mit uns selbst, mit dem, was wir wirklich sind. Sehr vieles von dem, was wir in unserem Leben tun, ist ein angestrebter Versuch, anders zu werden (oder zu erscheinen), als wir sind. Meditation bringt uns zu unserem natürlichen Zustand zurück. Das kann zum Ausgangspunkt für die Entwicklung weiterer Qualitäten werden.“

„Die Bewusstheit, die wir durch Meditation entwickeln, lässt uns die Wahrheit erkennen, dass wir alle voneinander abhängen. Wenn wir zum Beispiel unseren Atem bewusst wahrnehmen, erfahren wir, dass er nicht autonom existiert. Wir können eine Wertschätzung dafür entwickeln, dass die Luft, die wir einatmen, von Pflanzen und Bäumen und letztlich von unserem grünen Planeten kommt. Auf diese Weise vertieft Meditation unsere Wertschätzung für die Realität des wechselseitigen Verbundenseins von allem. Wir können uns unmittelbar damit verbinden und das wird zum Ausgangspunkt für Mitgefühl.“

„Wenn unser Geist offen und raumhaft ist, zeigt sich spontan unser Altruismus. Wenn wir unser wechselseitiges Verbundensein würdigen, können wir universelle Verantwortung entwickeln.“

- Der XVII. Karmapa während seines dritten Aufenthaltes in den USA, Mai 2015 -