

Betrachtung nach Dudjom Rinpoche

Alles entsteht zuerst im Geist.

Damit ist dieser die **Ursache aller Erfahrung**, ob gute oder schlechte. Deswegen ist es notwendig, zuallererst zu lernen, mit dem Geist zu arbeiten.

Entspanne dich; richte dein Gewahrsein in den klaren Raum, um Frische zu bringen.

Beobachte deinen Geist: Er ist völlig unvorhersagbar. Es gibt keine Grenzen für die subtilen und phantastischen Schöpfungen deines Geistes, die auftauchen, seine Stimmungen und wohin sie dich führen. Die leuchtende Bewusstheit dieser Betrachtung ist die Erkenntnis von beidem: **Stille und Wechsel**. Das ist der reine Aspekt deines Geistes, deine **grundlegende Natur**.

Sei der auftauchenden Gedanken nur sanft gewahr, fange sie nicht und reagiere nicht auf sie. Selbst wenn dein Geist unruhig ist, angstvoll und argumentierend, wird er sich ausagieren und beruhigen. Er wird nach und nach zu einer widerhallenden Stille kommen, klar, leer und ungezwungen. Die **ruhige Klarheit friedvollen Verweilens** während dieser Betrachtung ist unsere **grundlegende Intelligenz**.

Geist ist wie der Wind, er kommt und geht. Mit zunehmender Sicherheit in diese Tatsache fangen alle Dinge an, sich etwas unwirklich anzufühlen, an Wichtigkeit zu verlieren, die man ihnen sonst zumisst.

Durch Übung und entwickeln von **Achtsamkeit** erreichst du durch Meditation die Sicht, dass **alles, was erscheint, nichts anderes ist als die Selbstentfaltung und Projektion deines Geistes**. – Führe diese Sicht in den Ereignissen und Aktivitäten des täglichen Lebens fort.

Mit fortschreitender Übung entwickelst du die Fähigkeit, Wahrnehmung aufzulösen. Du führst das **fließende Gewahrsein** der Meditation im täglichen Leben fort und erkennst alles als das selbst offenbare Spiel deines Geistes.

Durch Weiterführen dieses Gewahrseins im Alltag wirst du das, was getan werden muss, **ruhig und still** tun, mit Einfachheit und ohne Aufregung. Halte diesen feinen Faden von **Achtsamkeit und Gewahrsein** aufrecht, fließe nur. Ob du gehst, sitzt, isst oder schläfst – habe ein Gefühl von Leichtigkeit und Präsenz des Geistes.

So wird dir einerseits alles wie ein Traum erscheinen, illusorisch. Andererseits aber fährst du humorvoll damit fort, deine täglichen Verrichtungen zu tun.