

# ACHTSAMKEIT

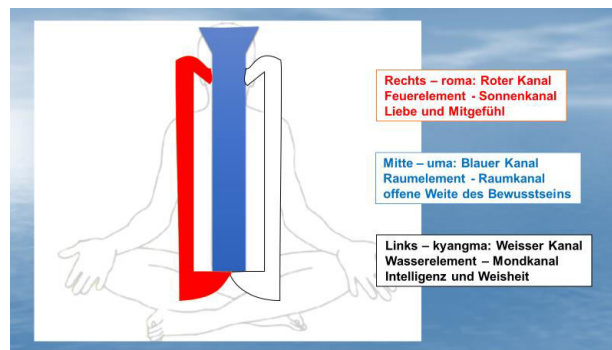


Die Positive Psychologie hat dem Thema Achtsamkeit unter ihrem Schirm einen Platz bereitgestellt, um den Menschen diese Methode näher zu bringen, damit diese davon profitieren können. Die Methode ist 2500 Jahre alt und ist ein zentraler Teil des Buddhismus. Für uns ist es wichtig, dass wir ein wenig über die Hintergründe dieser Methode wissen. Dafür müssen wir keine Buddhisten sein. Es geht einfach darum, dass wir Grundlegendes verstehen und nicht auf den zum Teil unmöglichen «Hype» aufspringen, der in unseren Breitengraden zu diesem Thema herrscht. Das können wir verhindern, wenn unser Interesse über den Tellerrand hinausgeht und wir uns mit dem tieferen Sinn und Zweck der Achtsamkeit auseinandersetzen.

## DIE NEUNFACHE ATMUNG

---

Reinigung der drei wichtigsten subtilen Energiekanäle:



Anleitung für alle 3 Kanalreinigungen:

- Wir visualisieren in der Mitte des Körpers die 3 Lichtkanäle
- Die Vajra Mudra-Faust mit gestrecktem Zeigefinger: Daumen eingerollt an Basis Ringfinger legen, strecken des Zeigefingers, die restlichen Finger um den Daumen schliessen. Dieses Mudra schliesst die negativen Energie-Kanäle.
- Beide Arme, die Handrücken mit der Vajra-Mudra-Faust in die Leisten gestützt. Ellenbogen gerade, Brust öffnen, Schultern locker, Kinn etwas nach unten, Nacken strecken, Scheitel nach oben gegen den Himmel. Rückgrat gerade.

### 1. Hass aus dem roten, rechten Kanal ausatmen

- Vajra-Mudra-Faust
- 1. Durchgang**
- Rechten Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, rechte Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Fein und langsam durch den weissen Seitenkanal zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel anhalten, rechten Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen
- Linken Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, linke Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen

# ACHTSAMKEIT

- Fein und langsam durch den roten Seitenkanal vom Nabel aus ausatmen
- In der Atemleere linken Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen

## 2. Durchgang

- Rechten Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, rechte Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Kräftig und tief durch den weissen Seitenkanal zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel anhalten, rechten Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen
- Linken Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, linke Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Kräftig und tief durch den roten Seitenkanal vom Nabel aus ausatmen
- In der Atemleere linken Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen

## 3. Durchgang

- Rechten Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, rechte Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Kräftig und schnell durch den weissen Seitenkanal zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel anhalten, rechten Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen
- Linken Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, linke Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Kräftig und schnell durch den roten Seitenkanal vom Nabel aus ausatmen
- In der Atemleere linken Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen

Stillsitzen und visualisieren des rechten, roten Kanals. Spüren, dass unser Geist frei ist von Hass.

## 2. Gier und Anhaftung aus dem weissen, linken Kanal ausatmen

- Vajra-Mudra-Faust

### 1. Durchgang

- Linken Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, linke Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Fein und langsam durch den roten Seitenkanal zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel anhalten, linken Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen
- Rechten Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, rechte Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Fein und langsam durch den weissen Seitenkanal vom Nabel aus ausatmen
- In der Atemleere rechten Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen

### 2. Durchgang

- Linken Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, linke Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Kräftig und tief durch den roten Seitenkanal zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel anhalten, linken Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen
- Rechten Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, rechte Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Kräftig und tief durch den weissen Seitenkanal vom Nabel aus ausatmen
- In der Atemleere rechten Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen

# ACHTSAMKEIT

## 3. Durchgang

- Linken Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, linke Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Kräftig und schnell durch den roten Seitenkanal zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel anhalten, linken Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen
- Rechten Arm/Hand langsam nach oben, dabei mit der Hand einen Kreis nach innen malen, rechte Nasenöffnung mit dem Zeigefinger verschliessen
- Kräftig und schnell durch den weissen Seitenkanal vom Nabel aus ausatmen
- In der Atemleere rechten Arm/Hand wieder in die Ausgangsposition bringen

Stillsitzen und visualisieren des linken, weissen Kanals. Spüren, dass unser Geist frei ist von Gier, Verlangen und Anhaftung.

## 4. Ego Gedanken, fixe, konzeptuelle Ideen über sich selbst, Unwissenheit aus dem blauen, mittleren Kanal ausatmen (Zentralkanal)

- Vajra-Mudra-Faust
- Visualisiere den klaren blauen Himmel über dir.

## 1. Durchgang

- Fein und langsam durch die linke und die rechte Nasenöffnung, durch den weissen und den roten Kanal, zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel halten
- Fein und langsam vom Nabel aus durch den blauen Zentralkanal in den blauen Himmel ausatmen

## 2. Durchgang

- Kräftig und tief durch die linke und die rechte Nasenöffnung, durch den weissen und den roten Kanal, zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel halten
- Kräftig und tief vom Nabel aus durch den blauen Zentralkanal in den blauen Himmel ausatmen

## 3. Durchgang

- Kurz und kräftig durch die linke und die rechte Nasenöffnung, durch den weissen und den roten Kanal, zum Nabel hin einatmen
- Die Atemfülle unter dem Nabel halten
- Kurz und kräftig vom Nabel aus durch den blauen Zentralkanal in den blauen Himmel ausatmen

Stillsitzen und visualisieren des mittleren, blauen Kanals. Spüren, dass unser Bewusstsein frei ist. Der Geist ist ruhig, nondual. In dieser blauen, feinen Energie verweilen wir in der Grundqualität des Geistes, offen, klar und nichtdenkend. Mit dem Gefühl, angekommen zu sein im Hier und Jetzt. Der Geist ist frei von Hass, Gier, Anhaftung, Ego. Er ist wach und entspannt. Die Wahrnehmung und den Atem nach innen zum Körper richten.

*(Quelle: Lharampa Tenzin Kalden, +41 79 947 54 36, tenkal2001@yahoo.com., www.lharampa-tenzin.ch)*

## MEDITATION DER LIEBE UND DES MITGEFÜHLS



### 1. GLEICHMUT

Dhyana Mudra. Meditations-Mudra: Die Hände im „Ruhe-Mudra“ – die rechte Hand ruht in der linken, die Daumen sind angehoben und berühren sich.

Wie eine gute Mutter gegenüber den Kindern schenken wir allen Gefühlen, ob Schmerzen oder Freude, die gleiche Aufmerksamkeit. Ohne Vorurteile, ohne etwas vorzuziehen oder abzulehnen.

Denke: „Alle Menschen haben denselben Wunsch. Sie wollen alle glücklich und frei von Leiden sein“.

Diese Meditation hilft, uns von unseren Gefühlen des Getrenntseins oder der Isolation zu befreien.



### 2. GÜTE / LIEBEVOLLE ZUNEIGUNG

Metta Mudra. Mudra der liebevollen Güte: Die Hände ruhen auf den Knien.

Aus dem Gleichmut entsteht eine innere Freundschaft mit unseren Leiden und Unvollkommenheiten. Wir beginnen uns und die anderen zu mögen und wünschen allen, dass es ihnen gut geht.

Denke: „Ich wünsche, dass alle Wesen glücklich sein mögen“.

Diese Meditation hilft uns, sich von Wut und Zorn zu befreien.



### 3. MITGEFÜHL

Karuna Mudra . Mitgefühl Mudra: Die Hände sind in der Haltung des Mitgefühl Mudra.

Der Zeigefinger berührt den Daumen (als wenn man ein OK-Zeichen macht, die restlichen Finger bleiben gestreckt). Halte die rechte Hand vor deinem Herzen. Der Kreis aus dem Zeigefinger und dem Daumen zeigt Richtung Brustkorb. Der linke Arm wird am Rippenbogen platziert, die Handfläche zeigt nach aussen und nach oben, unterhalb der rechten Hand auf der Höhe des Solar Plexus/Magen.

Aus Güte oder Liebe entsteht Mitgefühl. Wenn Du jemanden sehr liebst dann wünschst du, dass er nicht leidet.

Denke: „Mögen alle Wesen frei sein von allen Leiden“.

Diese Meditation hilft uns, uns von unseren Anhaftungen zu befreien.



### 4. BODDHICITTA ODER GEIST DER ERLEUCHTUNG

Boddhicitta Mudra. Herz Mudra: Die Hände sind in Gebetshaltung vor dem Herzen. Die Daumen befinden sich innen, zwischen den Handflächen.

Aus Mitgefühl entsteht der Wunsch die Erleuchtung zu erlangen, weil man dann in der Lage sein wird, allen von Nutzen zu sein. Man möchte dann perfekter Lehrer, Arzt oder anderes werden, für das Wohl aller Wesen.

Denke: „Mein ganzes Leben habe ich darauf gewartet, das Andere alles für mich tun. Von nun an bin ich der Mensch, der anderen helfen wird. Ich wünsche, ich möge derjenige sein, der alle Wesen glücklich macht und ihr Leiden verringern kann“.

Diese Meditation hilft: dein Selbst zu erfahren, welches mit einem Diamanten und weissen Lotos vergleichbar ist. Es ist die Verbindung von Weisheit und Mitgefühl.





### 5. PRAXIS/HANDLUNG

Dhyana Mudra. Meditations-Mudra: die Hände im „Ruhe-Mudra“ – die rechte Hand ruht in der linken, die Daumen sind angehoben und berühren sich (siehe Punkt 1 Gleichmut).

Um Buddhaschaft (Erleuchtung zur wahren Natur) zu erlangen, sollte ich mich in Ethik, Meditation und Einsicht üben. „Boddhicitta“ ist der erleuchtete Geist - ein Wunsch, zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erwachen. Das heisst: der Speichergeist (Speicherbewusstsein) hat keinen Einfluss mehr auf dich.

Denke: Möge ich die Meditation und die Einsicht weiterhin praktizieren und vertiefen.

Diese Meditation hilft uns am Thema zu bleiben und den Weg weiter zu gehen

(Quelle: Lharampa Tenzin Kalden, +41 79 947 54 36, tenkal2001@yahoo.com., www.lharampa-tenzin.ch)

## Ausbildungen von Lharampa Tenzin Kalden:

Lharampa Tenzin Kalden



- Studium an der Klosteruniversität in Sera (Südindien)
- Abschluss in den fünf grossen Wissenschaften des Buddhismus
- Lharampa – höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition

3 Jahre Studium der Logik oder der Kunst der Rhetorik  
5 Jahre Studium der Stufen der Meditation  
3 Jahre Madyamaka, die buddhistische Philosophie  
3 Jahre Vinaya, das Suchen nach den ethischen Regeln  
3 Jahre Abhidharma, die buddhistische Psychologie

2017: Masterabschluss Universität Salzburg, in spiritueller Theologie im interreligiösen Prozess

Tibetischer Mönch und Gelehrter  
(\*1972 in Tibet)

Buchempfehlungen:

**Das Wunder der Achtsamkeit – Einführung in die Meditation**, Thich Nhat Hanh  
ISBN 978-3-89901-238-5

**Einführung in den Buddhismus – die Harvardvorlesung**, Dalai Lama  
ISBN: 978-3-451-06778-5