



Sitze aufrecht und entspannt  
auf einem Stuhl  
oder  
mit verschränkten Beinen  
auf einem Sitzkissen am Boden.  
Sammle dich eine kurze Weile  
und beginne dann  
mit der folgenden Betrachtung.

## *Meditation über Werden und Vergehen*

Stelle dir vor, dass die Henne des Schlafes  
die Küken der Sinneswahrnehmungen  
unter die Flügel nimmt.

Über die Sinne und ihre Wahrnehmungen  
nehmen wir die äußere Welt auf.  
Im Schlaf löst sich diese Welt ganz und gar auf.

Richte dein Gewahrsein auf deine Brustmitte  
und stelle dir dort eine Lichtperle vor,  
die blau wie der Herbsthimmel ist,  
ganz klar, ganz durchscheinend -  
ein beruhigendes und warmes Blau.  
Lasse dein Gewahrsein darauf ruhen.

Das Einschlafen beginnt, wenn die Welt  
sich in Licht auflöst, in blaues Licht.  
Alles löst sich in Licht auf und verschmilzt  
mit der blauen Lichtperle in deiner Brustmitte.  
Alle Sinneswahrnehmungen gehen in dein Herz,  
in die Essenz des Geistes mitten in der Brust.  
Lasse alles Äußere einfach immer mehr los,  
wie du es vom Einschlafen kennst,  
doch halte das Gewahrsein der Perle wach,  
solange es geht.  
Sammle dich auf diese blaue Lichtperle,  
die sehr große Ruhe und Frieden ausstrahlt.

Spüre, wie du Schritt für Schritt  
immer tiefer in den Schlaf hineingleitest,  
wie sich dein Körper in Licht auflöst  
und mit dem Gewahrsein in der Herzmitte verschmilzt.  
Auch der Körper wird vollkommen vergessen.

Versuche wach zu bleiben und weiterhin  
das Gewahrsein dieses blauen Lichtes  
der lichtklaren Natur des Geistes zu bewahren.  
Sammle dich ganz in diesem Licht.  
Lasse alles andere los.

Du hast jetzt noch ein subtiles Selbstgewahrsein,  
doch spürst du, wie der Schlaf mächtiger wird  
und dein Selbstgewahrsein schwindet.  
Es gibt eine Schwelle, die du im Schlaf überschreitest.  
Im Überschreiten vergisst du dich und schläfst ein.  
Versuche diesem zu folgen, spüre es  
und nimm es genau wahr.  
Gehe bis zur Schwelle des Schlafes.  
Fühle, wie dir alles entgleitet  
und du voller Vertrauen  
in einem Zustand der Selbstvergessenheit  
zur Ruhe kommst.

Dann steigst du  
aus der tiefen Ebene des Schlafes wieder auf  
und bist im Traumkörper - auf der Ebene des Schlafes,  
wo du schläfst und gleichzeitig träumst.  
Du spürst das Licht des Geistes stärker,  
es wird aktiv und kreativ, und du hast einen Traum.

Du denkst im Traum:  
,Noch nie habe ich über Werden und Vergehen  
intensiv nachgedacht  
und noch nie gesehen, wie Werden und Vergehen  
diese Welt prägen.  
Wie schön wäre es doch,  
wenn ich einen weisen Menschen treffen  
und mich von ihm im Traum belehren lassen könnte.'

Indem du dies denkst, bist du plötzlich  
in einer paradiesisch schönen Gegend,



bei schönstem, strahlendem Wetter.  
Du weißt,  
hier werde ich einen weisen Menschen treffen,  
der mich aufklären und mir etwas zeigen kann,  
was ich bisher noch nie gesehen habe.  
Du siehst einen Pfad und folgst ihm.  
Du fühlst dich zufrieden und glücklich und spürst,  
dass du bald eine Begegnung haben wirst,  
die alles bisher Erlebte vollkommen übersteigt.  
Ein älterer Mann kommt auf dich zu,  
würdevoll und gelassen.  
Er strahlt dich lächelnd an und sagt im Vorübergehen:  
,Der weise Mensch, den du suchst, der ist dort drüben.  
Folge diesem Pfad, dann wirst du ihn bald treffen.'

Jetzt hast du Gewissheit,  
dass du auf dem richtigen Weg bist.  
Bald kommst du in eine abgeschiedene Gegend  
und siehst einen mächtigen Baum,  
unter dem ein alter grauhaariger Mensch sitzt.  
Du weißt augenblicklich:  
,Das ist die Person, die ich suche.'

Wie du näher kommst,  
steht sie auf und lacht dir zu.  
Sie wirkt einfach wie ein Kind  
und vollkommen gütig.  
Du bist von ihrem Anblick  
in der Mitte des Herzens berührt  
und empfindest großes Vertrauen.  
Der weise Mensch lädt dich ein,  
mit ihm unter dem Baum zu sitzen.  
Als ihr beide bequem am Boden sitzt,  
sagt er lächelnd:  
,,Ich weiß, du bist gekommen, weil du  
tiefere Einsicht in Werden und Vergehen suchst."  
Dabei berührt er mit der Hand deine Brustmitte.

Plötzlich öffnet sich ein großer Horizont,  
und du siehst mit einem Mal wie alles fließt;  
wie die fühlenden Wesen kommen und gehen;  
wie sie geboren werden und  
dem Tode entgegen eilen.  
Das Fließen der Zeit,  
der ständige Wandel der Phänomene,  
alles ist wie in einem Zeitraffer offenbar.  
In diesem Sehen verstehst du unmittelbar,  
dass Werden und Vergehen,  
Augenblick für Augenblick,  
das natürlichste und grundlegendste in der Welt sind.  
Du spürst, wie dir diese Einsicht die Kraft gibt,  
Vergänglichkeit und Tod vollkommen zu akzeptieren.

Nach einer Weile berührt dich der weise Mensch  
wieder an der Brustmitte  
und diese umfassende Vision löst sich auf.  
Er schaut dich gütig lächelnd an und sagt:  
„Schau jetzt in deinen Geist, der dieses gesehen hat.“

Dein Geist öffnet sich, alles löst sich in Licht auf,  
und du ruhst in der lichtklaren Natur des Geistes,  
in der du vollkommen zuhause bist.  
Es ist eine Erfahrung, die alles übersteigt,  
auch die Erfahrung des tiefen Schlafes.  
Du bist vollkommen gewahr,  
doch gleichzeitig schlafend, und siehst:  
,Aus dieser lichtklaren Weite des Geistes,  
die ungeschaffen und vollkommen offen ist,  
erscheinen die Träume und auch die Welt im Wachen.  
Und sie lösen sich darin wieder auf.  
Du weißt jenseits aller Gedanken und Worte:  
,Diese Erscheinungswelt ist flüchtiger Natur.  
Doch diese lichtklare Natur des Geistes,  
die wie Raum oder wie der weite Himmel ist,

sie ist nicht ein Kind von Vergänglichkeit und Zeit.  
Sie ist ungeboren und zeitlos.  
Darin bin ich zuhause.'  
Spüre diesem etwas nach.  
Spüre auch,  
wie allumfassend dieses lichtklare Gewahrsein ist.  
Dein Körper und die Welt  
sind nur ein kleines Phänomen  
in dieser allumfassenden Natur des Geistes,  
alles kehrt sich um.  
Jede Nacht ruhest du  
in dieser lichtklaren Ebene des Geistes,  
doch im Tiefschlaf bist du dir dessen nicht bewusst.  
Wenn du diese lichtklare Natur erlebst,  
weißt du, es gibt keinen Tod.  
Werden und Vergehen gibt es nur  
auf der relativen, äußeren Ebene des Seins.

Dann berührt dich der weise Mensch an der Brust.  
Der Traum ist vorbei,  
du fällst in den gewöhnlichen Schlaf zurück.  
Doch da du  
die lichtklare Natur des Geistes berührt hast,  
ist der Schlaf nicht mehr so tief und schwer.  
Du behältst ein gewisses Gewahrsein und ruhest darin,  
vollkommen eingeschlafen, aber nicht bewusstlos.

Dann schlägt die Henne des Schlafes mit den Flügeln,  
die Küken der Sinneswahrnehmungen wachen auf,  
und die Welt erscheint wieder.