

PRAKTISCHE HINWEISE ZUR VERWIRKLICHUNG VON UPEKSHA / GLEICHMUT

- (1) Meditation im Alltag: in Arbeitspausen bewusst ein- und ausatmen.
- (2) Kinhin im Alltag: beim normalen Gehen bewusst (mit dem Atmen) gehen.
- (3) Vorausmeditation: mit Gleichmut kommenden Ereignissen entgegengehen, mit allem rechnen, d.h. keine Vorfreude oder Vorausangst stabilisieren.
- (4) Wenn sich beim Erleben von (vor allem körperlichem) Leid Erschrecken, Angst, Ekel oder Ähnliches einstellen, kurz die Augen schließen, bewusst ein- und ausatmen, dann die Augen öffnen und bewusst hinschauen.

- (5) Rezitationen:

Wenn man an leidende Menschen denkt
bzw. wenn Leidende das eigene Gemüt belasten,
sofort laut oder leise die Fürbitten rezitieren:
„Mögen Leidende frei sein von Leiden ...“.

Wenn man gegenüber anderen Personen
Asympathien oder Aggressionen bei sich selbst verspürt,
sofort laut oder leise rezitieren:
„Mögen alle Wesen Glück verbreiten, mögen alle Wesen glücklich sein.“

- (6) Bei der Begegnung mit aggressiven Mitmenschen
 - sich bewusst machen, dass derjenige nicht „böse“ ist, sondern leidet,
 - sich bewusst sein, dass es sich in vielen Fällen um eine Rollenübertragung handelt,
 - sich bewusst werden, dass das wache Selbst nicht durch andere Personen beleidigt werden kann.
- (7) Bei Kritik einer nervösen Person an der eigenen Person
 - ruhig reagieren,
 - dem anderen versichern, dass man die kritischen Punkte überdenken und zu gegebener Zeit eine Antwort geben wird.

All diese und ähnliche Verhaltensweisen sind UPAYA, geschickte Hilfsmittel, um UPEKSHA (Gleichmut) zu leben und damit PASSION in COMPASSION zu verwandeln.

- im Zen-Seminar besprochen