Tägliche Übungen
für die Vipassana Meditation

1/- Am Frühen Morgen
(Beim Aufwachen, noch im Bett liegend)

- 1’ - 2’ achtsam Atem beobachten, wie er ein und ausströmt.
- Dann, 3’ – 5’ achstam Sinneseindrücke im Körper beobachten durch SAMPAJANA.

2/- MORGENDLICHE MEDITATION

- Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x)

•
Ich nehme Zuflucht bei den Buddhas, die das Licht der Befreiung und Erleuchtung sehen.
•
Ich nehme Zuflucht im Dharma (der Lehre), den Pfad der wahren Liebe & Verständis, die Wege des Lebens, Die Kunst in Harmonie, Frieden und Glück zu leben.
•
Ich nehme Zuflucht in der Sangha (Gemeinschaft), denjenigen die mich motivieren, mir den Weg weisen, mich auf dem Pfad der Befreiung & Erleuchtung unterstützen.

- Möge Ich frei von physischen & geistigen Leid werden, Frei von Unglück & Feindschaften sein. Möge ich mich in Glück, um mein eigenes Wohl kümmern.
- Möge ich frei von Wut, Hass, böswilligen Gedanken, Feindseligkeit, Eifersucht sein
- Möge ich Liebe, Mitgefühl, Wohlwollen & Toleranz kultivieren
- Möge Liebe und Mitgefühl mich umgeben und mich unterstützen. Möge meine Liebe und Mitgefühl alle anderen Wesen umgeben und sie unterstützen.
- Möge ich glücklich, voller Fieden, befreit, befreit, befreit werden.
- Mgen alle Geschöpfe glücklich, voller Frieden, befreit, befreit, befreit werden.

3/- Vor allen anderen Maditationen

- Möge Ich frei von physischen & geistigen Leid werden, Frei von Unglück & Feindschaften sein. Möge ich mich in Glück, um mein eigenes Wohl kümmern.
- Möge ich frei von Wut, Hass, böswilligen Gedanken, Feindseligkeit, Eifersucht sein
- Möge ich Liebe, Mitgefühl, Wohlwollen & Toleranz kultivieren
- Möge Liebe und Mitgefühl mich umgeben und mich unterstützen. Möge meine Liebe und Mitgefühl alle anderen Wesen umgeben und sie unterstützen.
- Möge ich glücklich, voller Frieden, befreit, befreit, befreit werden.
- Mögen alle Geschöpfe glücklich, voller Frieden, befreit, befreit, befreit werden.

4/- Vor der Meditation bei STÜRMEN oder PROBLEMEN im LEBEN

- Möge Ich frei von physischen & geistigen Leid werden, Frei von Unglück & Feindschaften sein. Möge ich mich in Glück, um mein eigenes Wohl kümmern.
- Möge ich stark und Selbstbewusst, mutig und entschlossen sein, um alle Krankheiten und Schwierigleiten im Leben zu überwinden.
- Möge ich frei von Wut, Hass, böswilligen Gedanken, Feindseligkeit, Eifersucht sein
- Möge ich Liebe, Mitgefühl, Wohlwollen & Toleranz kultivieren
- Möge ich Unterstützung & Ermutigung, Verständnis und mitfühlende Liebe erfahren.

- Möge Liebe und Mitgefühl mich umgeben und mich unterstützen. Möge meine Liebe und Mitgefühl alle anderen Wesen umgeben und sie unterstützen.
- Möge ich glücklich, voller Frieden, befreit, befreit, befreit werden.
- Mögen alle Geschöpfe glücklich, voller Frieden, befreit, befreit, befreit werden.

5/- Nach jeder Mediation

- Mögen alle Geschöpfe unsere Verdienste zugute kommen
- Mögen alle Geschöpfe unseren Dhamma zugute kommen
- Mögen alle Geschöpfe unseren Frieden, unsere Harmonie und unser Glück erfahren
- Mögen alle Geschöpfe glücklich, befreit, befreit, befreit werden.

6/- NACH DER ABENDLICHEN MEDITATION

- Ich erkenne meine heutigen Fehler und Mängel. Dadür vergebe ich mir selbst und verspreche es beim nächsten mal besser zu machen.
- Ich vergebe, vergebe und vergebe denjenigen, die mir heute eventuell mit ihren Taten, Sprache oder Gedanken geschadet oder verletzt haben, bewusst oder unbewusst, mit Absicht oder unbeabsichtigt.
- Ich bitte diejenigen, denen ich heute eventuell mit meinen Taten, Sprache oder Gedanken geschadet habe, bewusst oder unbewusst, mit Absicht oder unbeabsichtigt, um Vergebung, bitte um Vergebung, bitte um Vergebung
- Alle sind meine Freunde. Niemand ist mein Feind.
- Mögen meine Eltern, Lehrer, Verwandeten und Freunde unsere Verdienste zugute kommen, unseren Dhamma zugute kommen, unseren Frieden, unsere Harmonie unser Glück erfahren.
- Mögen Sie glücklich sein und befreit, befreit, befreit werden.
- Mögen alle Geschöpfe groß oder klein, nah oder fern, menschlich oder nicht-menschlich, sichtbar oder unsichtbar.
- Die Großen nicht den kleineren schaden. Starken nicht den schwächeren unterdrücken, die Reichen nicht auf die Armen herabschauen, die Intelligenten nicht die Unbelesenen herabwürdigen.
- Mögen alle Geschöpfe unseren Frieden, unsere Harmonie und unser Glück erfahren
- Mögen alle Geschöpfe friedvoll, harmonisch und glücklich sein.
- Mögen alle Geschöpfe glücklich, befreit, befreit, befreit werden.

7/- Vor dem Schlafen gehen

- Leg dich auf deinen Rücken, den Körper und Geist völlig enstpannen, Augen geschlossen
- Beobachte deinen natürlichen Atem und Sinneseindrücke deines gesamten Körpers in einem schnellen Gang von Kopf bis Fuß
- Ich danke meinen Eltern, die mir dieses Leben ermöglicht haben, um sinvoll zu leben, die mir die erste Lektion in bedingungsloser Liebe, Verständnis, Mitgefühl und Unterstützung erteilt haben.
- Ich danke meinen Lehrern, die mir Wissen und Weisheit vermittelt haben, welche mich geführt und unterstützt haben, welche mich inspiriert und ermutigt haben.
- Ich danke meinem Land, das mich beschützt, untertstützt & mir alle Bedingungen ermöglicht um zu leben, um zu praktizieren, um mein Leben widmen & hinzugeben.
- Ich danke allem in diesem Universum, welche mir Nahrung, Wasser, Luft, Energie etc. Gaben um das Leben bis jetzt zu erhalten.

- Ich habe mir vieles vom Universum, den Eltern, den Lehrer und den anderen geliehen. Nun ist es Zeit für mich ihnen einen Teil oder alles zurückzugeben.
- (mit voller Achstamkeit, lenke deine Aufmerksamkeit von Kopf bis Fuß, von den äußeren Organen zu den inneren)
- Dank den Augen kann ich den weiten blauen Himmel in diesem Universum sehen, die riesigen Ozeane auf unserem Planeten sehen, die großen, grünen Wiesen und Ebenen sehen und vieles mehr. Lass mich zumindest ein Auge denjenigen anbieten, welche das Augenlicht verloren haben, sodass sie sehen können.
- Dank den Armen kann ich arbeiten, kann ich greifen, kann ich umarmen. Lass mich einen Arm denjenigen anbieten, die keine Arme haben, damit sie dies tun können.
- Dank den Lungen kann ich frische Luft aus dem Universum einatmen, kann sinnvoll und in Glück mein Leben führen . Lass mich wenigstens eine Lunge den jenigen anbieten, die ihre Fähigkeit zu atmen verloren haben, sodass diese wieder auf natürliche Weise atmen können.
  hatte seine Atmungsfähigkeit verloren, so dass er oder sie auf natürliche Weise atmen kann
- Dank der Leber, welche mir dabei hilft
- Dank der Leber, die mir hilft, das Essen zu verdauen, Blut zu produzieren, den Körper zu schützen. Ich habe keine große Leber, aber ich habe eine starke und tapfere Leber. Lass mich einen Teil meiner Leber denjenigen geben, die ihre Leberfunktionen verloren haben.
- Dank de Nieren, welche
- Dank an die Nieren, die mir helfen, mein Blut zu filtern, mir Energie, starke Knochen & vieles mehr geben. Lasst mich denen, die alle Nierenfunktionen verloren haben, eine meiner Nieren anbieten.
- Dank an das Blut und dem Knochenmark, die mich Tag und Nacht am Leben halten. Lass mich etwas von meinem Blut an diejenigen weitergeben, die es dringend nötig haben das eigene Leben erhalten. Lasst mich etwas von meinem Knochenmark an diejenigen weitergeben, die Blut- oder Knochenmarkkrebs haben, damit diese ihr Leben erhalten können.
- Schließlich kann ich jedes Organ oder Teile meines Körpers denjenigen anbieten, die es brauchen, um ihr Leben zu erhalten, mit der Hoffnung, dass sie danach ein neues, bedeutungsvolles Leben haben werden.
- Fahre langsam deinen Körper von Kopf bis Fuß ab, von außen nach innen,
  Dann biete diesen Teil,Bereich oder Organ den Bedürftigen oder dem Universum an. Villeicht kannst du fühlen wie der ganze Körper in sich verschmilzt, sich langsam abtrennt. Dein Körper scheint sich aufzulösen. Das Flüssige und das Feste scheinen sich dem Boden zu integrieren. Die Luft und Energie scheinen in den Himmel zurückzukehren.
- Nur reines Bewusstsein, reine Beobachtung, reine Einsicht in ANICCA. Kein ich, kein mein, kein meins. Ich bin nicht dieser Körper! Dieser Körper ist NICHT mein! Nichts ist meins.
- Frei kommed, frei gehend. Licht wie eine leere weiße Wolke. Weit wie der leere Himmel. Hell wie der Vollmond. Frei wie der Wind. ich kehre zurück zur Leere, zum Universum. Dann komme ich am nächsten Morgen wieder zurück zur Erde. So frisch wie Tau, warm wie die Sonnenstrahlen, stark wie der hohen Wellen des Ozeans geschmeidig wie der Wind. Ich trete mit voller Energie ins Leben ein, mit Begeisterung und im klarem Bewusstsein über Die Sinneseindrücke und Einsicht in ANICCA, um meinen Geist fortwährend zu reinigen.