

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation Abend 4

Hindernisse und Schwierigkeiten

- Klassisch 5 Gruppen - Umgang damit - Gegenmittel - und auch weitere Möglichkeiten - Hindernisse als Lehre und Freunde
- Methoden entwickeln, um den Hindernissen entgegenzuwirken, so dass wir friedlicher, mit mehr Freude und besserem Verständnis leben können
- Es ist wichtig, dass wir Schwierigkeiten, denen wir vielleicht oder wahrscheinlich begegnen werden, genauer erkennen.

Sinnesbegehren, Sinnesvergnügen

- Der nach Vergnügen hungernde Geist - wir wollen etwas haben und dann festhalten, und leiden, wenn es vergeht
- Der Geist wird durch die Verführungskraft eines Tones oder Gedankens oder Geschmacks angezogen, wir fühlen uns gut, wenn das Begehren erfüllt ist, für einen Moment.
- Sinnesbegehren ist vergleichbar mit Wasser, das einen Farbstoff enthält, das gefärbt ist, anders als in seinem ursprünglichen Zustand. Der Buddha hat auch die Analogie, verschuldet zu sein, benutzt: wenn der Geist in einem Zustand von sinnlichem Begehren verfangen ist, ist das, als ob man Schulden hätte.
- wir können das Herz vom Sinnesbegehren befreien - ich werde mich besser fühlen, wenn ich den Kuchen nicht esse, wenn ich dem Verlangen widerstehe. Wir können das Loslassen erleben, das schmerzliche oder peinliche Ergebnis, wenn wir dem Verlangen nachgeben.
- wir können frei von Schulden werden

Negativität, Widerwille, Übelwollen

- der Geist gleitet leicht in Übelwollen und Negativität gegenüber äußeren Objekten oder körperlichem Schmerz.
- der Geist produziert dann eine Gedankenkette - wenn ich nur dieses oder jenes in meinem Leben nicht hätte, dann wäre ich glücklich - diesen quälenden Gedanken, diesen Schmerz, diese schreckliche Melodie.....
- während der Meditation kaut der Geist gerne an etwas herum, das wir nicht mögen
- Gleichnis vom kochenden Wasser oder Krankheit und Unwohlsein
- ebenso können wir die Anspannung und Aversion gegen körperlichen Schmerz erkennen, die Angst davor, und dann können wir den Körper und die Einstellung dem Schmerz gegenüber entspannen
- wir nehmen wahr, dass wir die Negativität loslassen und den Schmerz einfach Schmerz sein lassen können.

Trägheit und Mattheit

- ein trüber, schwerfälliger Geisteszustand in der Meditation - man ist noch nicht ganz eingeschlafen aber auch nicht ganz wach.
- anfänglich Geist erregt, Körper angespannt, unbehaglich - keine Mattigkeit - dann niederlassen, in der Sitzung und im Prozess, Geist wird ruhiger, die Stimulierung durch Schmerz etc nimmt ab - Trägheit
- wir wissen nicht, wie wir gleichzeitig wachsam und friedlich sein können
- besonders problematisch - durch die Eigenheit können wir Gegenmittel nicht anwenden
- Geisteszustand kann sehr friedlich sein - Glaube, die Meditation sei sehr gut
- Schläfrigkeit kommt in Wellen - erste Welle zu fassen kriegen - Streichholz zwischen den Daumen; nächste Welle - Blick wird verschwommen, Körper sinkt zusammen
- Augen öffnen
- Streichholzschachtel oder Buch auf den Kopf - speziell wirksam in Gruppen
- Wasser, das mit einer Lage von Algen bedeckt ist oder mit Schaum bedecktes Wasser, das schleimig und für das Auge undurchdringlich ist

Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit, Sich-Sorgen-Machen

- Eigenschaft, zu viel Energie zu haben - Körper verliert seine innere Balance
- Wasser, das vom Wind bewegt und aufgewühlt wird. Analogie der Versklavung
- Hauptgegenmittel - Aufmerksamkeit auf den Körper, durch den Körper gleiten lässt - körperliche wie auch geistige Unruhe hilfreich
- Gehmeditation

Zweifel

- wenn der Geist in Ungewissheit verfangen ist - nicht die Ungewissheit weisen Reflektierens, sondern die nagende Ungewissheit über die Praxis oder grundlegende Fragen.
- wir denken dann pausenlos, versuchen einen Ausweg zu finden
- der zweifelnde Geist wird immer Beweise finden - Zweifel lässt sich nicht durch analytisches Denken beenden
- aus dem Zweifel heraustreten - dies ist ein Zustand des Zweifels - er erzählt uns, dass etwas fehlt
- dies ist nur ein Zweifel
- Gute Frage als Antwort auf den Zweifel oder dies ist ein Gefühl
- Buddha - wie wenn man eine lange Reise durch die Wüste macht oder Gleichnis vom trüben schlammigen Wasser, das in einer Schale in einem dunklen Schrank steht

Alternative/zusätzliche Betrachtung

- diese Gruppen von Geisteszuständen behindern uns in unserer geistigen Entwicklung, sie beeinträchtigen unsere Sammlung und trüben und färben auf verschiedene Art und Weise unseren Geist. Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind.
- Das ist der klassische Zugang. Wir versuchen Wege zu finden, uns davon zu befreien.
- Wir wollen uns davon befreien, weil sie uns in unserem Vorankommen, in unserer geistigen Entwicklung behindern.
- ein alternativer Zugang ist reine Achtsamkeit, damit wir lernen können, damit diese Hindernisse uns helfen können, zu verstehen, Einsicht zu erlangen: wir nehmen Moment für Moment wahr, was in unserem Erleben vor sich geht, wir sind uns bewusst, was wir erleben, während wir es erleben
- indem wir beobachten, können wir lernen und - und das ist besonders wichtig - die Hindernisse hören auf Hindernisse zu sein, weil sie weniger werden, weil wir sie besser kennen
- einer meiner ersten Lehrer nennt seine Methode dazu see it, know it, watch it go - wir tun also aktiv nichts. Unsere Achtsamkeit erledigt sozusagen die Arbeit. Letztes Mal haben wir über die Wirkweise von Achtsamkeit geredet. Teilnehmende Beobachtung bewirkt Veränderung.
- Die Hindernisse werden in den Hintergrund treten, auch wenn sie immer wieder kommen, aber schwächer und wir werden sie früher erkennen.
- das Ergebnis eines friedlicheren und klareren Geistes lässt sich somit mit weniger Anstrengung erreichen, wir erlangen Weisheit mit Mitgefühl, da wir nichts niederringen müssen.
- wir machen keine Liste, wie oft und wie viele Hindernisse in einer Meditationssitzung eliminiert oder unterdrückt oder abgeschossen haben. Wir sind einfach nur dabei, wenn wir sie erfahren und dadurch reduzieren sie sich.
- Wir machen Fortschritte nicht trotz sondern wegen und mit den Hindernissen. Sie sind nicht unsere Feinde, sie sind nicht böse, sie sind natürliche Zustände des Geistes, mit dem wir arbeiten.

Eine gute Praxis und viel Freude und Einsicht!!!

Übung für Zuhause:

- Täglich 10 Minuten oder mehr Sitzmeditation praktizieren
- Achtsam die Zähneputzen – fühlen, hören, riechen, schmecken, sehen, denken
- Wartezeiten vor der Kasse, vor der Ampel etc. für Stehmeditation nutzen
 - Wege zu Fuß für Gehmeditation nutzen – Arbeitsweg etc.
 - Meditation im Liegen am Abend vor dem Einschlafen