

Arbeiten in der Meditation / Grundsätze

Mach Dir klar, warum Du meditierst!

Meditation ist eins der besten und direkten Werkzeuge, um sich geistig/persönlich zu entwickeln!

Du kultivierst damit Ruhe, tiefe Freude, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit.

Deine Bemühungen wirken sich auch auf deinen Alltag aus; Du findest zu größerer Harmonie, wirst achtsamer und kannst Dein eigenes Potential besser entfalten.

Deswegen meditierst Du!

Freundlichkeit ist der Schlüssel!

Eine gute Meditation ist die Meditation, in der Du freundlich und geduldig mit Dir selbst umgegangen bist.

Hadere nicht weiter mit Dir, wenn sich Deine Erwartungen an die Meditation gerade nicht erfüllen wollen und/oder wenn Du viel mit Ablenkungen zu tun hast. Es ist wie es ist!

Nimm Dich selbst so freundlich und so liebevoll an, wie Du kannst!

Erkenne das, was da ist!

Arbeiten in der Meditation bedeutet Achtsamkeit zu üben. (An-)Erkenne, dass Du Gedanken denkst und entsprechende Gefühle hast. Und dann kehre freundlich, geduldig und beharrlich zum Meditationsobjekt zurück. Immer wieder.

Liste der 5 ‚alltäglichen‘ Geisteshaltungen in der Meditation

- **Begehren von Sinneseindrücken**
Verlangen nach (schönen, lustvollen) sinnlichen Eindrücken. Denken und Phantasieren über Genüsse aller Art. Gemeint ist auch das ‚geistige Spielen‘ mit angenehmen Ideen, Erinnerungen und Vorstellungen.
- **Abneigung**
Widerwille, Hass, Zorn und andere negative Gefühle uns selbst und anderen gegenüber. Wir erzählen uns selbst ‚ärgerliche Geschichten‘.
Auch Ärger über eine als unbefriedigend empfundene Meditation, über störende Außengeräusche etc.
- **Unruhe und Besorgtheit**
Der Geist findet allerlei Dinge, die ihn beschäftigen, ihm vordringlicher, wichtiger erscheinen, als sich auf die Meditation zu konzentrieren. Es scheint, als ob wir von unseren ‚Alltagssorgen‘, dem Planen, dem Vorausdenken und dem Nachdenken darüber nicht lassen wollen. Plötzlich fällt uns der dringend zu erledigende Telefonanruf ein, was morgen zu tun ist; wir planen die nächste Woche ...
Evtl. fühlt man sich körperlich unruhig, rastlos; hat die Tendenz, sich bewegen zu wollen.
- **Zweifel**
Wir sprechen uns oder der Übung den Wert ab, haben Zweifel ob wir es gerade ‚richtig‘ machen, oder ob wir grundsätzlich zur Meditation fähig sind, ob wir genügend Disziplin aufbringen, regelmäßig zu üben, etc. („Vielleicht ist Meditation doch nicht ‚mein Ding‘?“) Es kommen Zweifel über die Fähigkeit des/der Anleiters/in auf und/oder der Meditationsart.
- **Trägheit und Stumpfheit**
Stumpfheit und Trägheit in Geist und Körper, z.T. mehr als gewöhnliche Müdigkeit. Man befindet sich in einem Zustand des passiven Dösens, fühlt sich u.U. recht ‚neblig‘. Vielleicht haben wir auch große Widerstände, uns aus diesem Zustand heraus bewegen zu wollen.

Der Umgang mit ‚alltäglichen‘ Geisteshaltungen in der Meditation

Grundsätzlich gilt: Wenn Du erkannt hast, dass Du Dich gerade jetzt in einer bestimmten ‚alltäglichen‘ Geisteshaltung befindest, bist Du auf dem besten Weg heraus, wieder zurück zum Meditationsobjekt.

Denn dies ist die grundsätzliche Arbeit in der Meditation: Achtsam wahrzunehmen, was in uns vorgeht, ohne sich darin zu verlieren; Gedanken, Gefühle („Filme“) vorbeiziehen zu lassen wie weiße Wolken am blauen Himmel. Bleib beim Meditationsobjekt und/oder kehre immer wieder dahin zurück, wenn Du erkennst, dass Du Dich davon entfernt hast. Immer wieder, freundlich, geduldig und beharrlich.

Ein Gegenmittel:

Um uns tiefer auf die Meditation einzulassen, ist evtl. ein ‚Meditationswerkzeug‘ hilfreich: die ‚Entwicklung des Gegenteils‘.

Wenn Du erkannt hast, welcher Art Dein ‚alltäglicher Geisteszustand‘ ist, kannst Du innerlich das Gegenteil davon entwickeln und in der Meditation weiter kultivieren.

Beispiel: Wenn Du wahrnimmst, dass Du Dich in der Geisteshaltung von Unruhe und Besorgtheit befindest, kannst Du ‚Zufriedenheit‘ entwickeln.

Schon die Erinnerung an den Begriff ‚Zufriedenheit‘ wird in Dir wahrscheinlich einen ‚Geschmack‘, ein Gefühl von Zufriedenheit entstehen lassen. Diesen Funken kannst Du dadurch z.B. weiter kultivieren, in dem Du Dir selbst sagst, dass es schön ist, hier zufrieden zu sitzen und nichts weiter tun zu müssen, als immer wieder (mit Genuss!) zum Meditationsobjekt zurückzukehren und dabei zu bleiben ... Und/Oder Du verbindest den Begriff ‚Zufriedenheit‘ mit dem entsprechenden Gefühl dass Du dafür hast, evtl. mit einer entsprechenden Erinnerung an einen zufrieden Zustand etc. (Dabei kommt es aber wieder darauf an, sich nicht in angenehmen Geschichten zu verlieren, sondern zum Meditationsobjekt zurückzukehren.)

‚alltägliche‘
Geisteshaltung

Gegenmittel
entwickeln

erhöhter
Geisteszustand

Begehren von Sinneseindrücken	Interesse	Einspitzigkeit
Abneigung	Freude (via Entspannung)	Verzückung
Unruhe und Besorgtheit	Zufriedenheit	Glückseligkeit
Zweifel	Entschiedenheit	erwägendes Denken
Trägheit und Stumpfheit	Energie	aufnehmendes Denken