

In Offenem Gewahrsein und mit dem Atem meditieren

In dieser Reihe werden wir die Praktiken vom Ruhem in Offenem Gewahrsein und vom Meditieren mit dem Atem erkunden: zwei einfache Meditationen, die es uns ermöglichen tiefgründiges Wohlergehen zu erfahren, das nicht von den sich ständig ändernden Bedingungen unseres Lebens abhängt. Untenstehend finden sich weitere Informationen zu diesem Thema, Lektürevorschläge aus Mingyur Rinpoches Büchern, einfache Anleitungen für die tägliche Meditationspraxis, Links zu verwandten Belehrungen sowie angeleitete Meditationen, die man downloaden kann (bisher meist nur englisch).

Die Praxis des Offenen Gewahrseins und des Atems

Wenn wir in Offenem Gewahrsein ruhen, werden wir mit dem Gewahrsein selbst vertraut. Schließlich gelangen wir zu der Einsicht, dass alle vorübergehenden Gedanken, Gefühle und Sinnesempfindungen, denen wir begegnen, nicht das ausmachen was wir wirklich sind. Dieser befreiende Einblick hilft uns dabei zu erkennen, dass wir nicht außerhalb des gegenwärtigen Moments nach innerem Frieden und Zufriedenheit suchen müssen.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 154-160 und S. 220-227
Insbesondere der Absatz auf Seite 160: „Tatsächlich geht es...“

Die Praxis des Offenen Gewahrseins und des Atems im Alltag

Das tägliche Leben bietet uns unendliche Möglichkeiten „aufzuwachen“. Sogar Tätigkeiten, die wir normalerweise mit Ablenkung und Realitätsflucht verbinden wie z.B. fernsehen, können in wirklich bedeutsame Tätigkeiten umgewandelt werden, wenn man sie als Ausgangspunkt für Gewahrsein nutzt. Schließlich können wir lernen den ganzen Tag lang in meditativer Achtsamkeit zu ruhen, gleichgültig wo wir gerade sind und was wir machen. Wir beginnen diesen Prozess des Erwachens damit, dass wir in unserem normalen Alltag für kurze Zeitspannen einfach in Offenem Gewahrsein ruhen oder achtsam auf unseren Atem sind.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 322-326 (wende diesen Abschnitt besonders auf das Ruhem im Gewahrsein und die Atemmeditation an)
Insbesondere der Absatz auf Seite 325: „Buddhas Lehren ...“

Die Praxis des Offenen Gewahrseins und des Atems in schwierigen Situationen

Herausfordernde Situationen wie Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eines lieb gewonnenen Menschen und Probleme in der Arbeit oder daheim sind oftmals Zeiten, in

denen unsere Gefühle übermächtig sind und wir uns machtlos fühlen, unser Innenleben zu regulieren. Ein Weg zu lernen wie wir inmitten größter emotionaler Aufruhr in unserer Mitte bleiben, ist, in Offenem Gewahrsein zu entspannen. Anstatt vor schwierigen Situationen davon zu rennen oder sich auszutoben, entspannen wir nur den Geist und nehmen die Situation an, indem wir sie mit Gewahrsein sanft berühren.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 179-203

Insbesondere der letzte Absatz auf Seite 203: „Wenn Sie wirklich ...“

In offenem Gewahrsein und mit dem Atem meditieren

~ Tägliche Meditationspraxis ~

Sitzmeditation*

- Wir beginnen mit dem *Ruhen in Offenem Gewahrsein*
 - a) Wir entspannen unseren Geist und bleiben gegenwärtig.
 - b) Wir versuchen nicht, etwas Bestimmtes zu fokussieren oder unseren Geist zu kontrollieren. Wir verlieren uns aber auch nicht in Gedanken.
 - c) Wir lassen alle Sinne offen, ohne irgendeine Erfahrung abzuwehren.
- Wenn es schwierig ist, gegenwärtig zu bleiben, *richten wir unser Gewahrsein auf den Atem*:
 - a) Wir sind uns einfach bewusst, dass wir atmen.
 - b) Wenn wir einen bestimmten Aspekt des Atmens wahrnehmen, wie das Heben und Senken des Bauchs oder das Einströmen des Atems in die Nase, lassen wir das einfach zu. Aber wir versteifen unseren Geist auch nicht auf eine bestimmte Wahrnehmung oder Empfindung.
 - c) Wir entspannen unseren Geist von Zeit zu Zeit in einen Zustand wacher Präsenz und bringen ihn dann wieder zum Atem zurück, wenn wir merken, dass wir abgelenkt sind.
- Wir schließen die Sitzung ab, indem wir alles loslassen und *noch einmal in Offenem Gewahrsein ruhen*.

Meditation im Alltag

- Jeden Morgen nehmen wir uns vor, während des Tages achtsam zu sein.
- Wir erinnern uns so oft wie möglich an diese Absicht:
 - a) Wir wählen immer wieder Momente während des Tages, an denen wir uns daran erinnern: zum Beispiel während Pausen oder Mahlzeiten, oder wenn wir aufstehen, um etwas zu erledigen.
 - b) Wir können Erinnerungen - wie zum Beispiel kleine Zettel – an verschiedenen Orten zuhause oder am Arbeitsplatz anbringen, wo wir sie immer wieder sehen können.
- Wenn wir uns an unsere Absicht erinnern, entspannen wir unseren Geist in einen Zustand aufmerksamer Präsenz, oder lenken die Aufmerksamkeit auf unseren Atem.
- Wir vermeiden es, unseren Geist kontrollieren zu wollen oder bestimmte Empfindungen bei ihrem Auftauchen abzuwehren.
- Wir nehmen alles an was auftaucht, auch schwierige Gedanken, schmerzliche Gefühle und Situationen, die wir normalerweise vermeiden.

* Wenn du gerade erst mit Meditieren begonnen hast, empfehlen wir, mit einer täglichen Meditationspraxis von 20 Minuten zu beginnen. Du kannst das entweder in einer Sitzung machen oder in zwei zehnmütigen Sitzungen.

Belehrungen, angeleitete Meditationen und andere Ressourcen

Online Lektüre

<http://learning.tergar.org/2011/11/24/meditation-and-non-meditation/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/beyond-meditation/> (Mingyur Rinpoche)

Online Videos

http://learning.tergar.org/course_library/intro-to-meditation/ (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2011/12/01/mind-like-space-finding-inner-freedom-through-meditation/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2013/08/09/resting-the-mind-as-it-is/> (Edwin Kelley)

Angeleitete Meditationen und andere Online Audio Programme

<http://learning.tergar.org/2012/09/24/a-guided-meditation-on-the-body-space-and-awareness/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2012/07/23/guided-meditation-on-space-and-open-awareness-2/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2012/07/23/guided-meditation-open-awareness-2/> (Mingyur Rinpoche)