

Meditieren mit den Sinnen

In dieser Reihe werden wir die Beziehung zwischen Gewahrsein und den Sinnen erkunden. Wenn wir Sinneseindrücke benutzen – das was wir sehen und hören als Stütze fürs Gewahrsein – lernen wir dass unser Alltag unzählige Gelegenheiten bietet, ein Gespür von innerem Frieden und Zufriedenheit zu entdecken, das nicht von den schwankenden Umständen 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).

Auf Körperempfindungen meditieren

Unser Identitätsgefühl ist in großem Umfang eng mit unserem physischem Körper verbunden. In der Meditation lernen wir die verschiedenen angenehmen, unangenehmen und neutralen Empfindungen in unserem Körper als Stütze für Gewahrsein zu nutzen. Wir versuchen nicht das was wir fühlen zu ändern, sondern beobachten vielmehr wie Geist und Körper miteinander interagieren. Irgendwann erkennen wir, dass unser Geist nicht notwendiger Weise von unserem körperlichen Befinden abhängen muss.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 228-236.

Insbesondere die Abschnitte auf den Seiten 231-232: „Beim normalen alltäglichen Erleben ... als sehr nützlich für unsere Praxis erweisen.“

Auf Schmerz meditieren

Körperliche Schmerzen können sowohl in der Meditationspraxis als auch im täglichen Leben eine der herausforderndsten Erfahrungen sein, mit denen wir umzugehen haben. Wenn wir Schmerzen haben, ist es schwierig sich auf irgendetwas anderes zu fokussieren. Jedoch kann gerade die Tatsache, dass der Schmerz unsere Aufmerksamkeit so kraftvoll bündelt, eine äußerst effektive Methode darstellen, unseren Geist in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Schmerzen als Stütze für die meditative Achtsamkeit zu nutzen, ist nicht nur dafür hilfreich, Gewahrsein zu entwickeln, sondern hilft uns auch zu erkennen, dass wir mit einem Perspektivenwechsel die Art und Weise, wie wir scheinbar unerwünschte Erfahrungen, z.B. Schmerzen wahrnehmen, radikal verändern können.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 236-239

Insbesondere der Abschnitt auf Seite 236: „Wenn mir heiß ... Lösungen befasst.“

Auf Bewegung meditieren

Obwohl wir im täglichen Leben viel in Bewegung sind, achten wir selten auf unseren Körper, während wir uns mit den Alltagsaktivitäten beschäftigen. Das Gewahrsein auf die Körperempfindungen zu lenken, während wir gehen, sprechen, Sport machen und andere Dinge tun, kann ein lohnender Ort der Erkundung in der Meditation sein. Der Körper hat nicht nur eine von Natur aus erdende Wirkung auf den Geist, sondern die Aufmerksamkeit auf den Körper erlaubt es uns auch, die subtile Beziehung zwischen Körperempfindungen und dem sich verändernden Fluss der inneren Impulse, die durch unser Gewahrsein ziehen, zu erkennen.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 233-236

Insbesondere die beiden Abschnitte auf den Seiten 235-236: „An den meisten Empfindungen ...“ „... auf vielen Ebenen arbeiten zu sehen.“

Auf visuelle Objekte meditieren

Unser Sehsinn ist oft der dominanteste Aspekt unserer Erfahrung. Es kommt häufiger vor, dass wir uns der Gedanken und Gefühle oder gar Klänge, Geräusche und Gerüche nicht immer gewahr sind, doch selten blenden wir all die Dinge, die wir sehen, komplett aus. In der Meditation können alle Objekte innerhalb unseres Sehfelds als Stütze für das Gewahrsein genutzt werden. Wo auch immer wir sind und was wir auch machen, wir können zu jedem Zeitpunkt unser Gewahrsein auf das lenken was vor uns ist. Wenn man das so macht, kann selbst die gewöhnlichste Situation bedeutungsvoll und interessant werden.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*, S. 239-243

Auf Klänge und Geräusche meditieren

Klänge und Geräusche haben von Natur aus eine eher beruhigende Wirkung auf den Geist. Wenn wir sie mit meditativer Achtsamkeit erfahren, können selbst diejenigen Laute, die wir normalerweise für aufreibend halten, ein Gefühl von tiefer Ruhe und Zufriedenheit auslösen. Alles was man machen muss um Klänge und Geräusche als Stütze für die Meditation zu nutzen, ist, mit Gewahrsein zu hören. Mit anderen Worten: wir sollten, während wir hören, wissen dass wir hören. Das ist schon alles.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 243-247

Insbesondere die drei Abschnitte auf den Seiten 243-244: „Das Meditieren über ... was andere Menschen sagen.“

Auf Geruch und Geschmack meditieren

Geruch und Geschmack werden im täglichen Leben oft nicht beachtet. Allerdings kann man, indem man Gewährsein auf Geschmack und Geruch lenkt, langweilige Alltagsroutinen – wie kochen, essen oder einfach die Straße runter oder durchs Bürogebäude laufen – in Übungen umwandeln, die den Geist beruhigen und stärken.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 248-249

Insbesondere der Abschnitt auf Seite 248: „Ganz besonders ... umwandeln.“

Meditieren mit den Sinnen

~ Tägliche Meditationspraxis ~

Sitzmeditation*

Bevor wir beginnen wählen wir eine bestimmte Sinneswahrnehmung als Unterstützung für unsere Meditation aus.

- 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.
- *Wir richten* nach ein paar Minuten *unser Gewahrsein auf unsere Körperempfindungen*
 - a) Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt in unserem Blickfeld oder auf denjenigen Sinn, den wir als Unterstützung für die Meditation gewählt haben.
 - b) Wir müssen nichts an unseren Wahrnehmungen verändern. Wir müssen uns auch nicht besonders auf sie fokussieren oder uns konzentrieren.
 - c) Wir wissen einfach, dass wir [fühlen / sehen / hören].
- Wir schließen die Sitzung ab, indem wir alles loslassen und *noch einmal in Offenem Gewahrsein ruhen*.

Meditation im Alltag

- Beim Aufwachen nehmen wir uns vor, im Verlauf des Tages immer wieder achtsam zu sein auf unsere Körperempfindungen, auf Klänge und Geräusche oder auf die Sinneswahrnehmung, die wir als Unterstützung für unser meditatives Gewahrsein ausgewählt haben.
- Wir erinnern uns so oft wie möglich daran:
 - 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.
- Wir kommen während des Tages immer wieder zur Ruhe und sind achtsam auf unser Sehen, die Klänge und Geräusche, die Gefühle, die durch unser Gewahrsein ziehen.

* 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)

Online Video

<http://learning.tergar.org/2011/11/19/everything-becomes-your-friend/> (Mingyur Rinpoche)

http://deutsch.tergar.org/medien/videos/einfuehrung_in_meditation_teil1/ (M. Rinpoche)

http://deutsch.tergar.org/medien/videos/einfuehrung_in_meditation_teil2/ (M. Rinpoche)

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

<http://learning.tergar.org/2012/08/25/working-with-resistance/> (Tim Olmstedt)

Angeleitete Meditationen und andere Online Audio Programme

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

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

<http://learning.tergar.org/2012/10/09/guided-meditation-form-2/> (Mingyur Rinpoche)

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