

Meditieren mit Gedanken

In dieser Reihe werden wir die Praxis, Gedanken als Stütze für achtsames Gewahrsein zu nutzen, erforschen. Da viele unserer unbewussten Muster und tief sitzenden Gewohnheiten im wechselnden Fluss der Gedanken und Erinnerungen verwurzelt sind und unseren Geist besetzen, kann das Erlernen von Gewahrsein auf Gedanken, wie sie kommen und gehen, die Art und Weise verändern, wie wir uns selbst und die Welt um uns erleben. 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 der Meditation mit Gedanken

Ziel der Meditation ist es nicht, Gedanken oder Gefühle zu kontrollieren, sondern sich der Tiefe und Weite von Erfahrungen, wie sie sich im gegenwärtigen Moment entfalten, gewahr zu sein. Gedanken zu haben ist die natürliche Aktivität des Geistes. Gewahrsein auf den Fluss der Worte und Bilder zu lenken, die durch den Geist ziehen, ermöglicht es uns vielmehr, unsere Gedanken zu nutzen und nicht von ihnen benutzt zu werden.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 258-266

Insbesondere drittletzte Zeile auf Seite 259: „Das Denken ist die ...“ bis 260: „...uns zunutze machen.“

Mit Gedanken meditieren im Alltag

Im täglichen Leben nehmen wir uns selten Zeit die Gedanken, die unseren Geist besetzen, zu beobachten, obwohl doch genau diese Gedanken die Art und Weise formen wie wir die Welt erleben. Mitten im Alltag das Gewahrsein auf die Gedanken zu lenken kann eine starke transformative Kraft haben. Indem wir die Aktivitäten des Geistes erforschen, können wir mit einem Gefühl von Zuversicht und Neugier durch unseren Tag gehen, anstatt von Gewohnheits- und Denkmustern kontrolliert zu werden.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 318-324

Insbesondere zweiter Absatz auf Seite 321: „Die informelle Praxis hat noch ...“ bis Ende Seite 322: „...wie irritierend sie sein mögen.“

Mit Gedanken meditieren in schwierigen Situationen

Wenn wir mit herausfordernden Situationen konfrontiert werden, bestimmt oft das Gewohnheitsdenken unsere Erfahrungen. Als Konsequenz ist unsere Fähigkeit mit Weisheit und Mitgefühl zu reagieren eingeschränkt und wir verlieren die Verbindung mit dem Grundlegenden Gutsein des Gewahrseins selbst. Meditation erlaubt uns Gewohnheitsdenken und -reaktionen schon in der Entstehung zu erkennen. Indem wir lernen **mit** unseren Gedanken zu sein, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden, können wir die Weiträumigkeit des Gewahrseins sogar mitten in schwierigen Umständen erfahren.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 267-268

Insbesondere erster Absatz auf Seite 268: „ Wenn Sie so mit ...“ bis Ende Seite 268.

Meditieren mit Gedanken

~ 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 unser Geist unruhig wird, *richten wir unser Gewahrsein auf die Gedanken*:
 - a) Wir bringen unsere Aufmerksamkeit zu den Worten und Bildern, die durch unser Gewahrsein ziehen.
 - b) Wir verweilen nicht bei einem bestimmten Gedanken, versuchen aber auch nicht, ihn zu blockieren oder zu analysieren.
 - c) Wir lassen die Gedanken ungehindert kommen und gehen und beobachten den natürlichen Fluss der geistigen Aktivität.
- 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 Verlaufe des Tages immer wieder unserer Gedanken gewahr zu sein.
- 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.
- Wenn wir uns an diese Absicht erinnern, beobachten wir, wie die Gedanken als Reaktion auf das, was wir gerade erleben, auftauchen. Wir kontrollieren unsere Gedanken nicht, sind einfach mit ihnen wie sie kommen und gehen.
- Wir kommen während des Tages so oft wie möglich zu dieser Praxis zurück.

* 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 Videos

<http://learning.tergar.org/2011/11/25/meditation-to-deal-with-panic-attacks-anxiety-and-other-painful-feelings-pt-1/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2011/11/25/meditation-to-deal-with-panic-attacks-anxiety-and-other-painful-feelings-pt-2/> (Mingyur Rinpoche)

Angeleitete Meditationen und andere Online Audio Programme

<http://learning.tergar.org/2012/08/24/awareness-in-everyday-life/> (Tim Olmstedt)

<http://learning.tergar.org/2012/08/19/guided-meditation-thought/> (Mingyur Rinpoche)