

Meditieren mit Emotionen

In den folgenden neun Sitzungen werden wir die Praxis, Emotionen als Stütze für achtsames Gewahrsein zu nutzen, erforschen. 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 Emotionen

Wenn wir eine emotionale Reaktion erleben, identifizieren wir uns normalerweise mit dem Gefühl. Wenn wir uns z.B. wütend fühlen, werden wir zu dieser Wut. In der Meditation lernen wir **mit** unseren Gefühlen zu sein, anstatt sie zu **sein**. Wir können unsere Emotionen als Teil unseres Innenlebens wertschätzen und zugleich die Reinheit und das Gute des Gewahrseins nicht aus dem Blick verlieren.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 269-274

Insbesondere zweiter Absatz auf Seite 273: „Jedes geistige Hemmnis...“ bis „Sie sind unsere Freunde.“

Mit Emotionen meditieren im Alltag

Während wir so unserem täglichen Leben nachgehen, ziehen immer wieder emotionale Reaktionen durch das Gewahrsein. Sie gestalten die Art und Weise wie wir die Welt erleben und verfestigen unser Selbstverständnis. Dieser Fluss von Emotionen ist so allgegenwärtig, dass wir oft vergessen dass es ihn gibt. Wir halten unsere Reaktionen für objektive Realitäten anstatt für subjektive Interpretationen. Wenn wir sie unser Leben bestimmen lassen kann das zu Ängstlichkeit und chronischer Unzufriedenheit führen. Aber es ist doch auch möglich dass unsere Gefühle zu Toren zum Erwachen werden können, nämlich dann, wenn wir lernen sie mit achtsamen Gewahrsein zu erfahren.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 389-395

Insbesondere erster Absatz auf Seite 393: „Das Glückliche läuft ...“ bis „... der Beginn einer Diät“.

Mit Emotionen meditieren in schwierigen Situationen

Wenn wir mit herausfordernden Situationen konfrontiert werden, übernehmen unsere Emotionen das Kommando und es wird schwieriger, zwischen unserer Interpretation eines Ereignisses und dem Ereignis selbst zu unterscheiden. Die Geschichte, die wir um eine Erfahrung herum spinnen bleibt oft lange nach dem Ende des Erlebnisses bestehen. Sie verbraucht eine Riesen Menge an geistiger Energie und führt zu Stress in Körper und Geist. Indem wir Gewährsein auf unsere Reaktionen lenken, fangen wir an zu erkennen, dass wir weit mehr sind als unsere Gedanken und Gefühle. Inmitten emotional aufgeladener Situationen kann das Gewährsein selbst uns ein Gefühl von Ruhe verschaffen, auch wenn die Wogen der kraftvollen Emotionen auf der Oberfläche unseres Geistes toben.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 25-29 und 41-46

Insbesondere Anfang Seite 41: „Ich würde ja gerne berichten ...“ bis Seite 42: „... das Wesen des Geistes selbst ist.“

Meditieren mit Emotionen

~ 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.
- Als Nächstes *richten wir unser Gewahrsein auf die Emotionen*:
 - a) Wir bringen unsere Aufmerksamkeit zu den Emotionen, die gerade gegenwärtig sind. Wir verweilen mit unserer Aufmerksamkeit auf den Worten und Bildern, die in unserem Geist gerade gegenwärtig sind und ganz besonders auf den Empfindungen im Körper.
 - b) Wir lassen unsere Gefühle und Reaktionen darauf ungehindert kommen und gehen und beobachten deren natürlichen Fluss.
- Wir schließen 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 Emotionen 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 Gefühle als Reaktion auf das, was wir gerade tun, auftauchen. Wir kontrollieren unsere Reaktionen nicht, sind einfach mit ihnen, wie sie kommen und gehen.
- Wir kommen während des Tages so oft wie möglich auf diese 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/working-with-emotions/> (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)

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

Angeleitete Meditationen und andere Online Audio Programme

<http://learning.tergar.org/2012/08/20/excerpt-you-need-emotions/> (Mingyur Rinpoche)

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

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/center-of-the-cyclone/> (Myoshin Kelley)

<http://learning.tergar.org/2012/11/01/how-to-work-with-strong-emotions-like-depression/>
(Tim Olmstedt)