
Schwierigkeiten in der Meditation

Wenn wir meditieren, begegnen wir unserem Geist und seinen Gewohnheiten. Diese Gewohnheiten unseres Geistes sind tief verwurzelt und wir verfangen uns sehr leicht in ihnen - was uns oft davon abhält, unbefangener, glücklicher, positiverer und kreativerer zu sein.

Meditation ist die Verwandlung negativer Geisteszustände in positive Geisteszustände. Der erste Schritt zur Transformation gewohnheitsmäßiger negativer Geisteszustände und Verhaltensweisen besteht einfach darin, sie wahrzunehmen und sie (erst einmal) zu akzeptieren. Die traditionell gebräuchliche Liste der fünf Hindernisse kann bei diesem Schritt sehr nützlich sein.

Die fünf Hindernisse

Abneigung

Hass, Widerwille, Zorn, Ärger, Eifersucht und ähnliche negative Gefühle anderen und uns selbst gegenüber.

Verlangen nach sinnlichen Eindrücken

Dies kann Denken und Phantasieren über Genüsse aller Art sein oder auch Denken, Spielen mit Ideen als Selbstzweck

Unruhe und Besorgtheit

Unser Geist ist voller Sorgen oder Gedanken, die uns nicht loslassen und uns so hindern, zur Ruhe zu kommen. Wir denken fast zwanghaft an Sachen, die wir unbedingt erledigen müssen und ängstlich an Dinge, die wir vielleicht vergessen haben. Wir fühlen uns körperlich rastlos und können einfach nicht still sitzen.

Zweifel und Unentschlossenheit

Wir sprechen der Übung allzu leicht ihren Wert ab. Ist die Technik wirklich hilfreich? Versteht der Leiter wirklich was davon? Bin ich fähig zu meditieren? Es gibt immer etwas, das nicht vollkommen ist und uns Vorwände liefert, es gar nicht erst zu versuchen. Wir leisten inneren Widerstand

gegen die Meditation und unsere eigene Bereitschaft zur Veränderung.

Müdigkeit und Trägheit

Stumpfheit, Schwere und fehlende Vitalität in Körper und Geist, die keine gewöhnliche 'begründete' Müdigkeit ist. Dieses hartnäckigste Hindernis ist Ausdruck unseres (unbewussten) emotionalen Widerstandes, klarer zu werden und uns selbst so zu sehen wie wir in diesem Augenblick wirklich sind.

Arbeit mit den Hindernissen

Erkenne und akzeptiere die Schwierigkeiten. Benenne sie! Führe dir die Natur des Hindernisses und seine Bedeutungslosigkeit für deine jetzige Meditation vor Augen. Entwickle eine positive Einstellung zu dir selbst. Nachsicht hilft - Selbstvorwürfe nicht.

Zuerst sollten wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit ohne Umschweife zum Gegenstand unserer Meditation zurück zu bringen. Wenn das jedoch wiederholt fehlschlägt:

Fünf Methoden

- **(kurz) über die Folgen nachdenken**
Wohin führt mich dieser Geisteszustand? Ich werde nur immer ärgerlicher / gieriger / besorgter, usw. Ich mache die Sache nur schlimmer - mehr noch, ich stärke meine Bereitschaft diese Gedanken und Emotionen später in Worten und Taten auszudrücken! Will ich das wirklich?
- **Entwickeln des Gegenteils**
bei Unruhe: entspannen
bei Müdigkeit: aufwachen
bei Verlangen: Zufriedenheit (mit der jetzigen Situation)
bei Abneigung: entspannen (langfristig Metta Bhavana)
bei Zweifel und Unentschiedenheit: klares Denken, emotionale Positivität, Konsequenz.

Meditation am Obermarkt - Workshop Meditation I - Blatt 3a

- **Die Methode des blauen Himmels**
Sieh den Geist als einen 'blauen Himmel' durch den die Hindernisse wie dunkle Wolken ziehen. Vermeide zu große Identifikation mit dem Hindernis einerseits - damit verschwindest du leicht "in der Wolke" - und andererseits zu großen Willenseinsatz im Widerstand dagegen - auch das stärkt das Hindernis. Behandle störende Geräusche von außen genauso.
- **Unterdrücken**
Hier handelt es sich um bewusste Unterdrückung und nicht unbewusstes Verdrängen! Die Methode ist grob und stärkt auf Dauer das Hindernis, hat aber dennoch ihren Platz, weil man so Momente von Freiheit von den Hindernissen erfährt. Versuche besser eine der subtileren Methoden oben.
- **Optimismus**
Wenn das Hindernis trotz aller Bemühung diesmal stärker war als ich, finde ich Zuversicht in der Überlegung, dass ich mit lebenslangen Gewohnheiten meines Geistes konfrontiert bin, die sich nicht so einfach über Nacht ändern lassen. Ich nehme mir vor, den Faden meiner Übung bei der nächsten Meditation wieder aufzunehmen und nicht nachzulassen im Versuch, mich selbst zu verwandeln.

Ein indirekter - aber nicht weniger potenter - Ansatz im Umgang mit Meditationshindernissen ist die Entwicklung der sogenannten *Faktoren der Vertiefung*. Man kultiviert ganz bewusst und schon im Vorfeld irgendwelcher Ablenkungen *klares Denken*, eine *gute Körperhaltung*, *Freude* und *'einspitzige' Konzentration* auf sein Meditationsobjekt. Dadurch werden die Hindernisse geschwächt oder sogar unterlaufen.

