

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Herausforderungen/Hindernisse in der Meditation und im Leben

Es gibt immer wieder Probleme in der Meditation und analog im Leben. In der Buddhistischen Meditation werden diese Herausforderungen die „Fünf Hindernisse oder Hemmnisse“ genannt. Sie betreffen z.B. Das **innere Gleichgewicht**, da sind auf der einen Seite



1) Verlangen, Gier, Haben-Wollen, Anhaften

Und quasi als Gegenpol:

2) Aversion, Widerstand, Ablehnung, Übelwollen

Bei der Frage der **Energie** haben wir es mit zu wenig Energie in Form von:

3) Trägheit, Schläfrigkeit, Müdigkeit, Bequemlichkeit, Langeweile, Dumpfheit

Am anderen des Spektrums schlagen wir uns herum mit:

4) Ruhelosigkeit, Besorgtheit, Aufregung

Über allem thront der

5) skeptische Zweifel, in der Ungewissheit verharren

Was heißt das bei genauerem Hinschauen, hinspüren?

Was quält uns so bei fehlendem innerem Gleichgewicht?

Wie sieht das in der formellen Meditation aus wie äußert sich das in unserem Leben? Was hilft uns damit geschickt umzugehen?

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, daß Schwierigkeiten, Niederlagen, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, wodurch wir wachsen und reifen, um unser Leben zu meistern.

Antoine de Saint-Exupéry: Aus: "Die Stadt in der Wüste"



Sinnliches Verlangen ist vergleichbar mit Wasser,

dem viele bunte Farben beigemischt sind.

Verlangen bewirkt, dass wir die Dinge als attraktiv wahrnehmen.

Abneigung, Ärger und Böswilligkeit sind kochendem Wasser ähnlich. Der Geist ist aufgewühlt und gereizt.

Stumpfheit, Mattheit und Müdigkeit entsprechen stagnierendem, moosbedecktem Wasser.

Ruhelosigkeit und Sorge sind ähnlich wie vom Winde gepeitschtes, unruhiges Wasser.

Und skeptischer Zweifel ist vergleichbar mit trübem, undurchsichtigem, schlammigem Wasser.

[mehr dazu bei Fred von Allmen](#)