

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Herausforderungen/Hindernisse – das innere Gleichgewicht

Eine der Herausforderungen in der Buddhistischen Meditation ist das innere Gleichgewicht zu wieder zu erlangen, zu halten.

Das **innere Gleichgewicht**, da sind auf der einen Seite

1) Verlangen, Gier, Haben-Wollen, Anhaften, da möchten wir was

Und quasi als Gegenpol:

2) Hass, Aversion, Ärger, Widerstand, da möchten wir etwas loswerden

Wie äußert sich Verlangen, Gier, Haben-Wollen, Anhaften in der Meditation?

Ergebnisse **in der Meditation** erzielen wollen - Erleuchtung jetzt, Hinfielern aufs Mittagessen, hoffentlich ist die



Sitzung bald zu Ende, die

sitzung ist toll, möge sie

nie enden, der/die sieht aber attraktiv aus, wenn ich hier raus bin hole ich mir.....jetzt ein Cappuccino usw. such Dir was aus und ergänze großzügig.

In diesem überschaubaren Rahmen wird schnell klar, die heißersehnte Mahlzeit ist 3 Bissen lang fesselnd, dann muß schon was Neues kommen. Dieses ständige Hingezogen-werden ist eigentlich unangenehm.

Die Erleuchtungserlebnisse stellen sich vielleicht ein, aber sind vorübergehend.

Im Alltag treibt uns das verlangen vor sich her, kaum erfüllt lauert schon der Wunsch nach dem nächsten, einem weiteren Kick, noch stärker, denn wir gewöhnen uns an die Dosis des erfüllten Verlangens und brauchen mehr.

Wann ist es genug?

In unserer Gesellschaft ist die Gier, das Haben-wollen der Treibstoff der uns Unzufriedene anfeuert. Das gesamte System baut darauf auf, mehr ist besser lautet die einfache Formel.

Was ist das Problem mit Verlangen, Haben-Wollen?

Die Dynamik dieser Kraft können wir im Kleinen bei der Meditation studieren, erfahren und dann unsere eigenen Schlussfolgerungen ziehen.

Ein weiterer Geisteszustand der uns bei der Meditation beschäftigen kann ist Aversion in Form von Ärger, Widerstand, Hass.

Bei der Meditation gibt es zahlreiche Gelegenheiten die brennende, unangenehme Natur dieses Geisteszustands auftreten zu sehen.

Können die sich schneller am Essensbüffet bedienen, der/die isst zuviel/zu wenig, geh doch mal schneller bei der Meditation, der/die sitzt auf meinem Platz und so aufrecht, AngeberIn.....das Essen war auch schon mal besser, die Sitzungen sind zu lang/zu kurz, der Vortrag nervt, kann mal jemand lüften, ich halte diese

Wahnsinnschmerzen nicht mehr aus, das riecht nach einer Knie-OP, auch hier gibt es kaum für eigene Erfahrungen, die das Sitzen extrem unangenehm machen können.



nach Verfassung. Verkehr ein exzellentes Feld, um sich endlos zu ärgern, Meinungen, das Wetter, KollegInnen, Beziehungen, asoziales Verhalten, Krankheit, Alter usw.

Hilft das beim Verschwinden dieses Leidens? Was bringt uns da auf Schwung, was treibt uns?

Auch hier bietet die Meditation eine Art Labor in dem wir Aversion und die härteren Spielarten untersuchen können, ohne sofort handeln zu müssen. Wir können daraus lernen, wenn wir uns in die Lage versetzen ohne Urteil und Vorlieben zu beobachten und Schlüsse zu ziehen.

Das Verlangen hat etwas Verführerisches, die entgegengesetzte Energie des Ärgers und der Ablehnung hingegen erleben wir viel deutlicher als unangenehm.

[Jack Kornfield – Frag den Buddha](#)