

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Herausforderungen/Hindernisse – die Energiekrise

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

**3) Müdigkeit, Bequemlichkeit, Langeweile, Dumpfheit**

Am anderen des Spektrums schlagen wir uns herum mit:

**4) Ruhelosigkeit, Besorgtheit, Aufgeregtheit, innerer Unruhe**

Welche Formen nimmt **zu wenig Energie bei der Meditation** an?

Das kennt vermutlich jede/r der/die sich auch nur für wenige Minuten niedergelassen hat, inne hält. Mensch bin ich



müde, die Augen fallen zu,

ich hab schon mal

überhaupt keine Lust mich hinzusetzen, ich falle in eine Art Wachkoma während der Mittagspause, nichts los hier - mein Geist checkt aus, ich kipple nach hinten/vorne. Wenn diese bleierne Müdigkeit Entspannung ist, lieber wieder Stress.

Mangelnde Energie ist schwer zu beobachten, da eben genau die Kraft dazu fehlt. Wann ist der Kipppunkt, dass ich wegdrifte.....was ist so schlimm daran müde zu sein? Wie und wo manifestiert sich Langeweile, Bequemlichkeit, Dumpfheit?

Brauche ich ein Schläfchen oder hab ich einfach keine Lust!? Erforschen...

**Im Alltag** kann das eher zum Problem werden. Müdigkeit, weil von allem zuviel, weil krank, weil nicht motiviert, weil nicht interessiert, weil.....

Wir kriegen nichts gebacken, können uns nicht aufraffen. Was macht das mit unserem Selbstbild? Mangelnde Energie ist nicht sexy in unserer Welt, wo alle immer ständig „gut drauf sind“, Verabredungen haben, zu tun haben. Wie kann ich meine Müdigkeit, Erschöpfung, Bequemlichkeit verstehen? Welche Hinweise kann ich durch meine Meditationspraxis bekommen? Was kann ich im Meditationsraum lernen, um es im Leben anzuwenden?

Der Gegenpol zu mangelnder Energie ist ein zuviel davon in Form von **Ruhelosigkeit, Besorgtheit, Aufregung**. In der Meditation ist das z.B. das Gefühl jeden Moment auf der Sitzunterlage zu explodieren, körperliche Unruhe, Aufgeregtheit, Sorgenkarussells im Kopf, Ungeduld,



ständig-beschäftigt-sein, endlosen Plänen, griffbarem Smartphone, Multi-tasking, Getriebensein, Ungeduld im Geschäft, gehetzt-fühlen. Diese Action-Typen jeglichen Geschlechts erscheinen erfolgreich zu sein, aber was macht letzten Endes glückstauglich? Mit all meiner überschüssigen Energie kann ich bei einer Sache bleiben und sie auskosten oder Sorge ich mich schon um den nächsten Moment. Was erzeugt meine Energie? Treiben mich Gier, Verlangen treiben durchs Leben, der Wunsch nach Anerkennung weil ich ja so toll bin? Was ist der Preis den ich als Mensch dafür zahle.....

Das aufmerksame Verfolgen meines Antriebs, mitfühlend wahrgenommen in der geschützten Meditationsatmosphäre, kann mich sensibel dafür machen, wo für mich echtes Glück sein könnte. Wir meditieren, um zu verstehen, uns und unsere Mitwelt glücksfähiger zu machen, indem wir die Orte erforschen, wo wir uns unglücklich machen.

*Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir im halbwachen Zustand. Meditation bedeutet aufwachen.*

#### **Jack Kornfield – Frag den Buddha**

*Ruhelosigkeit und Sorge (uddhacca - kukkuccha)*

*Es ist die Unruhe in Geist und Herz, ein ständiges sich sorgen, aufregen, ängstigen, grübeln, bereuen... So wie ein Affe von Baum zu Baum springt, hüpfet der Geist von Objekt zu Objekt, von Gedanke zu Gedanke. Die Gefühle sind wirr, Klarheit und Stetigkeit sind weit weg. Während der Sitzmeditation haben wir bereits fünfmal zur Uhr geschickt oder befürchtet, der oder die Vorsitzende sei vielleicht eingenickt oder habe vergessen zu läuten. Es ist ein Zustand von dem wir glauben er sei praktisch nicht aushaltbar. Sicher ist er schon mal gar nicht heilsam oder hilfreich.*

**mehr dazu von Fred von Allmen**