

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Was ist die richtige Haltung bei der Meditation?

Das Wichtigste bei der Meditation ist die richtige Haltung - Sayadaw U Tejaniya

1. Wenn Du meditierst konzentriere dich nicht zu stark
Kontrolliere nicht
Versuch nicht irgendetwas zu erschaffen



Zwinge dich nicht und schränke dich auch nicht ein

2. Erschaffe nichts, aber weise was geschieht auch nicht ab
Aber während Dinge geschehen oder enden vergiß das nicht
Sei dir dessen gewahr
3. Etwas erschaffen zu wollen ist lobha (Gier)
Das abzulehnen was geschieht ist dosa (Aversion)
Nicht mitzubekommen, dass etwas geschieht oder aufgehört hat ist moha (Unwissenheit)
4. Nur wenn der beobachtende Geist keine Gier, Aversion oder Sorgen (soka) in sich hat
Wird der meditierende Geist sich zeigen
5. Du musst dich immer wieder davon überzeugen mit welcher Haltung du meditierst
6. du musst sowohl gute als auch schlechte Erfahrungen akzeptieren und beobachten
7. du möchtest nur gute Erfahrungen
du willst nicht einmal die geringste unangenehme Erfahrung?
Ist das in Ordnung? Ist das der Dhamma-Weg?
8. Habe keine Erwartungen
Verlange nichts
Sei nicht besorgt
Wenn sich diese Einstellungen in deinem Geist findet,
wird es schwierig zu meditieren
9. Warum konzentrierst du dich so stark, wenn du meditierst?
Willst du, dass etwas Bestimmtes passiert?
Willst du, dass etwas Bestimmtes nicht mehr vorkommt?
Es ist recht wahrscheinlich, dass eine dieser Haltungen anwesend ist.

10. Wenn der Geist ermüdet



Ist etwas nicht in Ordnung mit der Art und Weise wie du praktizierst

11. Du kannst nicht praktizieren, wenn der Geist angespannt ist

12. Wenn Geist und Körper ermüden

Ist es an der Zeit die Art und Weise wie du meditierst zu überprüfen

13. Meditation ist warten und beobachten

Mit Gewahrsein und Verstand

Verstehen

Nicht denken

Nicht reflektieren

Nicht beurteilen

14. praktiziere nicht mit einem Geist der etwas möchte

oder möchte, dass etwas Bestimmtes passiert

das einzige Resultat wird sein, dass du dich ermüdest

15. der meditierende Geist sollte entspannt und friedvoll sein

16. sowohl der Geist als auch der Körper sollten sich bequem anfühlen

17. ein leichter und freier Geist ermöglicht dir gut zu meditieren

Hast du die richtige Einstellung?

18. Meditieren heißt

Was auch immer geschieht, gut oder schlecht

Es akzeptieren, entspannen, beobachten

19. Was tut der Geist?

Denken? Oder gewahr sein?

20. Wo ist der Geist gerade?

Innen? Oder im Außerhalb (von sich)?

21. Ist der beobachtende Geist wirklich gewahr?

Oder nur oberflächlich bewusst?



22. Du versuchst nicht die Dinge auf eine bestimmte Art hinzukriegen

Wie du es möchtest

Du versuchst zu sehen was wirklich geschieht, genauso wie es ist

23. fühle dich nicht gestört durch den denkenden Geist

du versuchst das Denken nicht zu verhindern

das Denken zu bemerken und anzuerkennen, wann immer es aufsteigt

das ist was du praktizierst

24. du sollst das Objekt nicht zurückweisen

(Phänomene/Dinge die geschehen/erkannt werden)

Du sollst erkennen (und folglich benennen/beobachten) die Schwierigkeiten, die im

Zusammenhang mit diesen auftauchen und sie auf diese Art entfernen.

Nur wenn Energie da ist, wird die Achtsamkeit (sati) kontinuierlich

Nur wenn die Achtsamkeit kontinuierlich ist, wird Sammlung (samadhi) entstehen

Nur wenn Sammlung entstanden ist, wirst du wissen wie die Dinge wirklich sind, dadurch verstärkt sich das Vertrauen weiter.

26. Achte einfach nur darauf was tatsächlich geschieht in dem gegenwärtigen Augenblick.

Geh nicht in die Vergangenheit

Plane nicht die Zukunft

27. Das Objekt ist nicht wichtig

Der Geist der im Hintergrund arbeitet

z.B. daran arbeitet gewahr zu sein, der beobachtende Geist ist wichtiger

Wenn der beobachtende Geist die richtige Haltung hat, wird das Objekt das richtige sein.

U Tenjaniya – [Shwe Oo Min](#)