Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

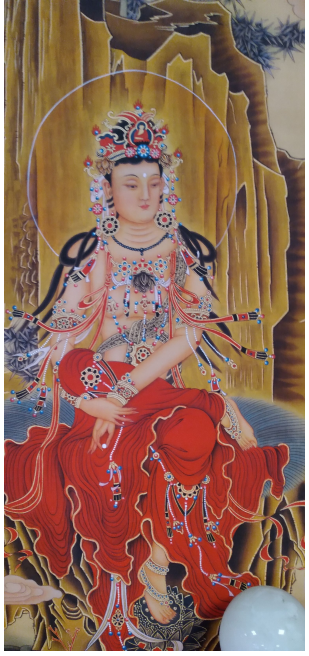
---

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 ei

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**