

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

---

### Was ist die richtige Haltung bei der Meditation? nach Sayadaw U Tejaniya Teil 1

#### Das Wichtigste bei der Meditation ist die richtige Haltung.

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



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

*Lass die Tür immer weit geöffnet für ein neues und tieferes Verständnis.*

**Sayadaw U Tejaniya**

*Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.*

**Thich Nhat Hanh**