

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Was ist die richtige Haltung bei der Meditation? nach Sayadaw U Tejaniya Teil 2

1. Du kannst nicht praktizieren, wenn der Geist angespannt ist
2. Wenn Geist und Körper ermüden
Ist es an der Zeit die Art und Weise wie du meditierst zu überprüfen



3. Meditation ist warten und beobachten
Mit Gewahrsein und Verstand
Verstehen
Nicht denken
Nicht reflektieren
Nicht beurteilen
4. praktiziere nicht mit einem Geist der etwas möchte
oder möchte, dass etwas Bestimmtes passiert
das einzige Resultat wird sein, dass du dich ermüdest
5. der meditierende Geist sollte entspannt und friedvoll sein
6. sowohl der Geist als auch der Körper sollten sich bequem anfühlen
7. ein leichter und freier Geist ermöglicht dir gut zu meditieren
Hast du die richtige Einstellung?
8. Meditieren heißt
Was auch immer geschieht, gut oder schlecht
Es akzeptieren, entspannen, beobachten
9. Was tut der Geist?
Denken? Oder gewahr sein?
10. Wo ist der Geist gerade?
Innen? Oder im Außerhalb (von sich)?
11. Ist der beobachtende Geist wirklich gewahr?
Oder nur oberflächlich bewusst?
12. 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
13. 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



(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.

15. Nur wenn Vertrauen (Saddha) da ist, entsteht Energie (Viriya)

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.

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

Geh nicht in die Vergangenheit

Plane nicht die Zukunft

17. 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.

Achtsamkeit zu entwickeln ist lebenslanges Unterfangen. Es gibt keinen Grund zur Eile oder zur Sorge. Es ist wichtig auf die richtige Weise zu praktizieren, so dass was immer du lernst für dein tägliches Leben nützlich ist, nicht nur im Meditationszentrum.

[Sayadaw U Tejaniya](#)

Dem Leben Dank zu sagen

Wende ich mich zurück

Und verbeuge mich nach Osten.

Zenmeister Goshi