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

Herausforderungen/Hindernisse – skeptischer Zweifel

In den vergangenen Blogs habe ich schon einige Gedanken zum inneren Gleichgewicht und zur Frage der Energie formuliert. Jetzt wird es ernst, denn der Zweifel reckt sein furchterregendes Haupt.
Das **innere Gleichgewicht**, da sind auf der einen Seite



1) Verlangen, Gier, Haben-Wollen
Und quasi als Gegenpol:
2) Hass, Aversion, Ärger, Widerstand
Bei der **Frage der Energie** haben wir es mit zu wenig Energie in Form von:
3) Müdigkeit, Bequemlichkeit, Langeweile, Stumpfheit
Am anderen des Spektrums schlagen wir uns herum mit:
4) Ruhelosigkeit, Besorgtheit, Aufregung
Über allem thront der skeptische Zweifel, in der Ungewissheit verharren.
In der formellen Meditation zeigt er sich in Gedanken wie: ich kann das nicht, die da vorne haben ja auch keine Ahnung, falsche Zeit, falscher Ort, falsche Praxis, funktioniert das überhaupt, zu wenig, zu viel Energie, zu unruhig, zu aversiv usw.
Interessant bei der meditativen Begleitung des Zweifels ist, dass er eigentlich nur auftritt, wenn es unangenehm ist…….wenn alles primaläuft tauchen keine Fragen im Geist auf. Erstmal erkennen, dass da nagende Zweifel sind ist ein erster Schritt, um sich der Erscheinung mit Interesse und möglichst ohne Urteil anzunähern, um ihre Strategie zu verstehen. Wir lassen uns dadurch unter Umständen gar nicht erst wirklich auf einen spirituellen Weg ein, wenn wir das nicht klar erkennen.
Im Alltag kommen ähnliche Gedanken hoch und können unsere besten absichten torpedieren. Diese Gedanken

flüstern uns zu – denke mich,



ich bin echt. Sie versetzen uns in ein Zwischenreich

und machen uns oft genug entscheidungsunfähig. Links oder rechts, hoch oder runter, vor oder zurück, ja was denn nun entscheide dich doch mal aber wie…..!? Wir (ver-)zweifeln an unseren Möglichkeiten, machen uns mutlos.
Wichtig ist auch zu sagen, dass ein kritisches Hinterfragen absolut notwendig ist, aber, ob es mitten in einer unangenehmen Sitzperiode wirklich angebracht ist, ist in Betracht zu ziehen. Gehen wir einen Weg ein Stück weit konsequent sollten wir natürlich Bilanz ziehen, ob es ein sinnvoller Weg für uns ist. Es muß für Herz und Geist Sinn machen, andernfalls werden wir nicht die Energie aufbringen uns so weit in Neuland zu wagen.
Zweifel ist ein unbequemer Zustand, aber Gewißheit (Sicherheit) ein lächerlicher.
Voltaire
Zweifel kann die schwierigste aller Hürden sein; denn wenn wir ihm anheimfallen, ist unsere Praxis völlig blockiert, und wir fühlen uns wie gelähmt.
Jack Kornfield – Frag den Buddha