



THEORIE UND ÜBUNGEN WOCHE 7





Bewusst-
heit

DIE
SIEBTE
WOCHE

Offen-
heit

Vertrauen

Das Erlauben

Die letzte der sieben Qualitäten, die wir in uns entdecken, ist die Fähigkeit, dem Leben mit offenem Herzen zu begegnen

Wieso verschließen wir uns?

Leben ist ständige Veränderung. Die daraus entstehende Angst führt dazu, dass unser ganzes Leben vom Versuch geprägt ist, Sicherheit und dauerhaftes Glück zu erlangen. Je erfolgreicher einer dieser Versuche ist, desto eher machen wir ihn zu einem Gewohnheitsmuster. Die Summe dieser Muster bildet unser Ego – unseren "Kokon", wie Chögyam Trungpa Rinpoche es nennt – und vermittelt die Illusion eines von anderen getrennten und stabilen "Ich".

"Das verschlossene Herz und der verschlossene Geist - das ist die Ursache des Leids aller Wesen." Pema Chödrön

Unser Herz zu schützen macht Sinn, wenn das Leben uns gerade überfordert. Ständig in diesem Kokon zu bleiben, lässt uns jedoch unsere wahre Heimat vergessen – unser offenes und verletzbares Herz – und verursacht uns selbst und anderen Leid. In allen spirituellen Traditionen geht es deshalb darum, Wege aufzuzeigen, um das Ego loszulassen und in Kontakt mit der Offenheit und Zartheit unseres Herzens zu kommen.

"Am Weg der Meditation gibt es kein Happy End. Hier hat vielmehr das Ich, das immer nach Sicherheit sucht, die Möglichkeit, endlich erwachsen zu werden." Pema Chödrön

Wie können wir uns wieder öffnen?

Jede der sechs Qualitäten, die wir im Lauf der vergangenen Wochen in uns entdeckt haben, bietet eine Möglichkeit, unser Ego zu durchbrechen. All diese Wege vereinen sich im Offenen Gewahrsein – dem einfach Sitzen. Als spezielle Meditationstechnik, die direkt Offenheit und Hingabe stärkt, üben wir in dieser Woche das Stille-Gebet.



Die heiligste,
gewöhnlichste und
nötigste Übung im
geistlichen Leben ist die
Wahrnehmung der
Gegenwart Gottes.
Bruder Lorenz

Offenheit am Kissen

Das Stille-Gebet

Das Stille Gebet kommt aus der christlichen Praxis und hat in seinem Zentrum die „Kenosis“ - das Loslassen. Bei dieser Form des Gebetes geht es nicht wie üblich darum, etwas vom Göttlichen zu erbitten, sondern darum, ihm zuzuhören. Wenn das Wort Gott für dich nicht stimmig ist, wähle einfach ein anderes, zum Beispiel das „Sein“.

Beginne deine Meditation mit der Intention in der Gegenwart Gottes zu verweilen. Dann sprich in Gedanken für einige Atemzüge folgende Sätze:

*„Einatmend weiß ich, dass du da bist,
Ausatmend bin ich bei dir.“*

Nun lasse deine Aufmerksamkeit sanft und entspannt auf dem Göttlichen ruhen, ohne dir ein Bild zu machen. Verweile in der Gegenwart des Seins.

Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie los, als ob du eine Faust öffnest – jeden Zweifel, jedes Planen, jede Erinnerung, jede Erkenntnis... Es ist ein Sterben von Augenblick zu Augenblick, um zurückzukehren zu Gott.

Wenn Gefühle auftauchen, heiße sie willkommen, als Symbol der Hingabe an das Sein. *Was du Gott in dir sehen und annehmen lässt, wird zu dem, was du in dir selbst sehen und annehmen kannst (Richard Rohr).*

Mach keine große Sache aus dem Gebet. Gebet braucht keine Willenskraft. Je mehr du dich anstrengst, desto weiter entfernst du dich von Gott.

„Das Gebet ist nichts anderes als die Hinwendung des Herzens zu Gott.“

Madame Guyon



"Just sit down and
allow a lot of space
for whatever arises."
Pema Chödrön

Offenheit am Kissen

Das Offene Gewahrsein

In den Anfangsmeditationen der letzten Wochen haben wir schrittweise alle Aspekte der Meditation in das "Einfach Sitzen" einfließen lassen. In der siebenten Woche machen wir den letzten Schritt und verzichten auf ein Meditationsobjekt - unsere Bewusstheit ruht nicht mehr auf dem Atem, sondern umfasst alles, was ins Feld unserer Gewahrseins kommt.



Beginne deine Meditation mit folgender Intention:

"Möge ich mich allem öffnen, was der gegenwärtige Augenblick bringt."

Nimm drei tiefe Atemzüge und gehe dann weiter zur "Welcome Exercise": Heiße alles willkommen, was du in die Meditation mitbringst. "Willkommen, willkommen, willkommen...".

Finde deine Meditationshaltung und spüre für einige Atemzüge deinen Körper als Ganzes.

Berühre nun die Bewusstheit über die Atemachtsamkeit. Dann öffne dich langsam immer weiter, bis dein Gewahrsein den gesamten Strom der Erfahrungen des jeweiligen Augenblicks umfasst.

Bleibe für einige Minuten beim Offenen Gewahrsein und berühre dabei immer wieder sanft die unterschiedlichen Qualitäten - wie ein Schmetterling, der von Blüte zu Blüte fliegt: Bewusstheit, Neugier, Wärme, Entspannung...

Wann immer du dich im Strom deiner Wahrnehmungen verlierst, mache den Schritt zurück ans Ufer - in die Position der Beobachterin/des Beobachters. Sei dir bewusst: Alles, was du beobachten kannst, das bist nicht du - du bist das, was sich der Erfahrungen gewahr ist. Am Ende deiner Meditation richte deine Aufmerksamkeit immer mehr auf das Gewahrsein selbst.



Offenheit im Alltag

Die Übung des Alltags ist einfach
vollkommenes Annehmen,
vollkommene Offenheit für alle
Situationen, alle Gefühle, alle
Menschen zu entwickeln.
Pema Chödrön

1. Hingabe an den Moment

Jedes Mal, wenn dein Achtsamkeitstimer erklingt, frage dich innerlich:

“Kann ich den Anspruch loslassen, mich gut fühlen zu müssen?”

Dieser Satz ermöglicht dir, dich der Fülle deiner momentanen Erfahrungen zu öffnen – deinem Leben, so, wie es jetzt gerade ist. Und falls deine Antwort gerade “Nein” lautet, dann betrachte dies mit Humor, Verständnis und Mitgefühl.

“Der fundamentalste Glaubenssatz ist die Annahme, dass das Leben für uns angenehme, problemlos und sicher sein sollte. Eine der befreiendsten Entdeckungen einer Praxis des Gewahrseins ist das unmittelbare Erkennen, dass wir selbst inmitten von unangenehmen Erfahrungen Gelassenheit erfahren können.” Ezra Bayda

2. Dein wahres Wesen berühren

Wann immer du deinen Stein (in dieser Woche der Bergkristall) berührst, lasse dich selbst los. Dies bringt dich in Kontakt mit der grenzenlosen Natur deines Wesens.

„Der Bergkristall vervielfacht die Energie jedes anderen Steines, hilft uns Verwirrung zu überwinden und bringt Klarheit in Geist und Herz.“ Naisha Ahsian

TIPP: Falls du gerade in einer Emotion gefangen, in Geschäftigkeit versunken oder in Gedanken verstrickt bist, schaue für einen Augenblick in die Weite des Himmels.

“Du bist der Himmel, alles andere ist das Wetter”. Pema Chödrön

Wörtliche Edelsteine

Letztlich dreht sich die Gesamtheit aller buddhistischer Lehren darum, wie wir die Ich-Bezogenheit, das Haften am Ego vermindern können. Pema Chödrön

Jenseits von richtig und falsch treffen wir uns. Rumi

Unsere Muster sind wie riesige Zielscheiben, die wir uns anheften – natürlich werden wir getroffen. Chögyam Trungpa Rinpoche

*Der Krieger/die Kriegerin übt Entsagung, Verzicht auf den Kokon.
Chögyam Trungpa Rinpoche*

Jeder Augenblick hat das Potential, uns zu befreien oder das Ego zu verfestigen. Pema Chödrön

"he less there was of me, the happier I got. Leonhard Cohen

Im Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige. Shunryu Suzuki

*Nicht auf ein Muster aufzuspringen, löst Entzugserscheinungen aus.
Pema Chödrön*

We are in training to be nobody special. Ram Dass

Wir können Gott nicht mit dem Verstand erkennen, sondern nur mit unserer Liebe. Thomas Keating

*Die Erfahrung der Gegenwart Gottes aktiviert unsere Fähigkeit, Ihn in allem anderen wahrzunehmen – in Menschen, Ereignissen und in der Natur.
Thomas Keating*