So pflegen Sie eine Meditationspraxis: Geben Sie Ihrer Praxis einen Sinn

Ich höre manchmal Leute auf Yoga-Retreats sagen, dass sie Probleme haben, eine regelmäßige Meditationspraxis aufrechtzuerhalten. Dies sind im Allgemeinen sehr disziplinierte und organisierte Leute. Sie können ohne zu viele Probleme einen Job halten und sich um die Familien usw. kümmern. Und haben kein Problem damit, zu ihren Yoga-Kursen zu kommen. Aber wenn es um Meditation geht, sind sie nach eigenen Angaben ein bisschen… schuppig. Sie sind keine Skeptiker oder neu in der Meditation. Sie waren oft sogar auf langen Meditationsretreats und schätzen die vielen wertvollen Vorteile regelmäßiger Meditation. Aber sie können immer noch nicht herausfinden, wie sie eine Meditationspraxis aufrechterhalten …

Ich höre manchmal Leute auf Yoga-Retreats sagen, dass sie Probleme haben, eine regelmäßige Meditationspraxis

aufrechtzuerhalten. Dies sind im Allgemeinen sehr disziplinierte und organisierte Leute. Sie können ohne zu viele Probleme einen Job halten und sich um die Familien usw. kümmern. Und haben kein Problem damit, zu ihren Yoga-Kursen zu kommen. Aber wenn es um Meditation geht, sind sie nach eigenen Angaben ein bisschen… schuppig. Sie sind keine Skeptiker oder neu in der Meditation. Sie waren oft sogar auf langen Meditationsretreats und schätzen die vielen wertvollen Vorteile regelmäßiger Meditation. Aber sie können immer noch nicht herausfinden, wie sie eine Meditationspraxis aufrechterhalten können.

Ich habe darüber nachgedacht, warum es für so viele von uns so schwierig ist, eine regelmäßige Praxis aufrechtzuerhalten. Und was können wir dagegen tun?

Ich denke, es gibt viele Gründe, warum wir es so schwierig finden, regelmäßig zu meditieren. Am offensichtlichsten ist wahrscheinlich, dass Meditation erfordert, dass wir eine völlig andere und ungewohnte Beziehung zu unseren Gedanken und Gefühlen eingehen. Es kann sich manchmal wie ein Trottel anfühlen – wenn Sie immer wieder entdecken, wie ablenkend und beschäftigt Ihr Geist ist. Und wie wenig Frieden Sie entgegen Ihren Erwartungen tatsächlich in der Meditation erleben!

Darauf werde ich in diesem Beitrag nicht eingehen. Ich wollte einen anderen möglichen Grund untersuchen, warum wir, wenn so viele von uns in die Meditation eingeführt werden, nicht daran festhalten.

Moderne Achtsamkeit

Dies kann etwas damit zu tun haben, wie Meditation oder Achtsamkeit im modernen westlichen Kontext gelehrt werden.

Ich bin ein großer Fan von Achtsamkeit im Allgemeinen und ich freue mich, dass sie heute in Krankenhäusern, Schulen, Gefängnissen und Unternehmen auf der ganzen Welt

unterrichtet wird. Meiner Meinung nach ist dies eine gute Sache und kann nur zum allgemeinen Wohl unserer Gemeinschaften beitragen. Das moderne Leben ist stressig und anspruchsvoll. Achtsamkeit bietet Menschen die Möglichkeit, sich zu entspannen und dem Chaos des Ganzen zu entfliehen.

Ist Achtsamkeit in der westlichen Welt langweilig?

Ich glaube auch, dass es in seinem Herzen, am offensichtlichsten in den frühen Tagen der modernen Achtsamkeitsbewegung (initiiert von John Kabbat-Zinn), einen echten Wunsch gab, die Vorteile der Lehren Buddhas im Geist usw. mit Menschen zu teilen, die dies nicht wollten Ich interessiere mich normalerweise nicht für spirituelle Angelegenheiten. Mit großer Sorgfalt und Aufmerksamkeit wurden die Lehren entmystifiziert, um sie für Menschen, die kein Interesse an der „spirituellen Welt“ hatten, einfach und zugänglich zu machen. Die Vorteile dieser Pionierarbeit liegen auf der Hand. Achtsamkeit hilft vielen Menschen, die mit Problemen wie Depressionen, Essstörungen, geringem Selbstwertgefühl usw. zu kämpfen haben. Achtsamkeit tut vielen Menschen gut, und darauf kommt es wirklich an. Dennoch scheinen viele von uns immer noch Schwierigkeiten zu haben, es am Laufen zu halten.

So sehr ich von den Errungenschaften des modernen Achtsamkeitsansatzes beeindruckt bin, denke ich, dass das Problem, dass wir eine regelmäßige Praxis haben, möglicherweise etwas mit dem zu tun hat, was sie so erfolgreich und beliebt gemacht hat: dem Herausziehen jeder direkte Hinweis auf eine Suche nach Wahrheit oder Bedeutung. Einfach ausgedrückt: Meditation, getrennt von den tiefen Wahrheiten, die sie uns über unsere wahre Natur und unser Potenzial offenbaren kann, ist nur ein wenig, wage ich es zu sagen … langweilig (oder zumindest kann es langweilig erscheinen.)

Spirituelle Transformation: Geben Sie Ihrer

Meditationspraxis einen Sinn

Ich habe Meditation von einem indischen Lehrer in meinen Zwanzigern gelernt und sie stand im Zusammenhang mit Erleuchtung und dem Potenzial für tiefgreifende spirituelle Transformation. Während dieser Ansatz auch seine ernsthaften Gefahren birgt (vielleicht werde ich in einem anderen Blog-Beitrag darauf eingehen), war eine Sache nie – war langweilig! Seitdem war Meditation für mich nie langweilig. Herausfordernd – sicherlich und gelegentlich sogar erschreckend – aber niemals langweilig.

Und das liegt daran, dass die Praxis die Grundlage war, auf der ein anderes Verständnis davon aufgebaut wurde, wer wir sind und was unser Platz im Gesamtbild ist. Ich denke, wir haben von einer regelmäßigen Praxis genauso profitiert wie moderne Achtsamkeitspraktiker heute – wir fühlten uns im Allgemeinen wohler und weniger gestresst usw. Aber für uns war die Soße die potenzielle Meditation, die für eine völlig andere Lebensweise offenbart wurde. Die Entdeckung einer anderen „befreiten“ Beziehung zu Denken und Fühlen war nicht nur ein praktisches „Werkzeug“ in unserem Handbuch für persönliches Lebenscoaching. Es war ein Dynamitstab, ein Feuer in uns zu entzünden, um uns persönlich zu verwandeln, sogar um die Art und Weise zu verändern, wie wir gemeinsam leben.

OK, vielleicht haben wir uns ein bisschen mitreißen lassen. Ich erkenne, dass die esoterischen und mysteriösen spirituellen Traditionen des Ostens – von Göttern, Gurus und Erleuchtung usw. – zauberhaft sein können und regelmäßig echte „Suchende“ und Praktizierende für den Missbrauch durch Lehrer öffnen. Aber dieser Kontext gab unserer Praxis einen Sinn. Aus diesem Grund wollten wir jeden Tag üben und fanden die Kraft, wenn es eine Herausforderung war, unsere Rückseiten zu senken und trotzdem still zu sitzen. Meditation war uns sehr wichtig und wir haben sie ernst genommen.

Der Gipfel

Wenn wir Achtsamkeit in einem Kontext lernen, in dem diese Suche nach tieferen Bedeutungen fehlt, kann dies leicht zu einer anderen Technik oder einem „Hack“ werden, um unser Leben ein wenig zu verbessern. Und dann ist es wahrscheinlich, dass unser Engagement dafür nicht wirklich viel bringt. Und das ist ein Problem. Weil Meditation nicht immer einfach ist. Es ist einfach, aber nicht unbedingt einfach. Es unterscheidet sich so sehr von der Art und Weise, wie wir uns gewöhnlich auf unsere Erfahrung beziehen, dass es viel Mühe erfordert (keine Anstrengung zu machen). Wir lernen eine völlig neue Art, mit Denken und Fühlen umzugehen, und das ist eine große Sache.

Wie der Mann sagte: „Der Weg und das Ziel sind eins.“

Ich denke, vielleicht haben wir manchmal Schwierigkeiten, die Disziplin zu finden, um regelmäßig zu üben, weil wir das Ausmaß und das radikale Potenzial, das Meditation in uns offenbaren und letztendlich katalysieren kann, nicht schätzen. Wenn Sie mit dem Klettern auf dem Everest beginnen und einen sanften Spaziergang im Park erwarten, besteht kaum eine Chance, dass Sie auf die Herausforderungen vorbereitet sind, denen Sie sich stellen müssen. Und keine Chance, den Gipfel zu erreichen.

Bevor Sie sich also hinsetzen oder wenn Sie nur über das Üben nachdenken, lohnt es sich vielleicht, über den Gipfel nachzudenken. Oder erfahren Sie etwas über die Rolle, die Meditation in unseren großen spirituellen Traditionen spielt. Immerhin, wie der Mann sagte: „Der Weg und das Ziel sind eins“.

Mein Lehrer sagte einmal zu mir: „Wenn Sie verstehen wollen, wovon ich spreche, sitzen Sie still, bewegen Sie sich nicht.“ Und das war der beste Rat, den ich je bekommen habe.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki