

Warum es uns schwer fällt zu meditieren

Was ist an etwas so Einfachem wie still sitzen und unseren Atem beobachten, das Angst machen kann und sogar Feindseligkeit hervorruft? Unabhängig davon, wie viele Berichte den mentalen, emotionalen und physischen Wert des Schweigens belegen, scheint es eine noch größere Anzahl zu geben, die sich weigern, es zu versuchen.

Meditation kann sicherlich eine Herausforderung sein, und dies umso mehr, wenn wir uns nicht sicher sind, warum wir das tun. Es kann sehr seltsam erscheinen, dort zu sitzen und nur das unaufhörliche Geschwätz in unserem Kopf zu hören, und wir langweilen uns leicht, wenn wir zu lange nichts tun, selbst wenn es nur 10 Minuten sind.

Nachdem wir jahrelang eine Vielzahl von Gründen gehört haben, warum es Menschen schwer fällt zu meditieren, haben wir es auf wenige reduziert:

1. Ich bin zu beschäftigt, ich habe keine Zeit.

Was sicherlich zutreffen kann, wenn Sie kleine Kinder und einen Vollzeitjob haben und all das, was dazu gehört. Wir sprechen jedoch nur über vielleicht 10 Minuten pro Tag. Die meisten von uns verbringen mehr Zeit damit, Zeitung zu lesen oder untätig im Internet zu surfen. Es scheint nur so, als hätten wir keine Zeit, weil wir normalerweise jeden Moment mit Aktivität füllen und niemals die Pause-Taste drücken.

2. Ich finde es wirklich unangenehm, zu lange still zu sitzen.

Wenn Sie versuchen, mit gekreuzten Beinen auf dem Boden zu sitzen, wird es unangenehm. Sie können aber stattdessen aufrecht in einem festen und bequemen Stuhl sitzen. Oder Sie können Walking-Meditation, Yoga oder Tai Chi machen. Bewegliche Meditation kann genauso nützlich sein wie Sitzen, auch dabei wird es leiser, fröhlicher, trotz aller Ablenkung.

3. Mein Verstand hört nicht auf zu denken.

Ich kann mich nicht entspannen. Ich kann nicht meditieren. Ich kann es einfach nicht! Mein Geist wird nicht ruhig werden; es fliegt überall hin! Meine Gedanken machen mich verrückt! Ich versuche von mir wegzukommen und nicht hinein zu schauen. Klingt bekannt?

Überraschenderweise ist der Versuch, Ihren Geist vom Denken abzuhalten, wie der Versuch, den Wind aufzuhalten - es ist unmöglich. In der östlichen Lehre wird der Geist als ein betrunkenener Affe beschrieben, der von einem Skorpion gebissen wird, denn so wie ein Affe von Ast zu Ast springt, springt der Geist von einer Sache zur anderen, ständig abgelenkt und beschäftigt. Wenn Sie also still sitzen und versuchen, Ihren Geist zu beruhigen, finden Sie all diese manischen Aktivitäten vor und es scheint wahnsinnig laut zu sein. Es ist eigentlich nichts Neues, nur dass Sie sich jetzt dessen bewusst werden, während Sie, bevor Sie sich darauf einlassen, nicht wissen, dass ein solches Geschwätz so konstant war.

Diese Erfahrung, dass der Geist so beschäftigt ist, ist sehr normal. Jemand hat einmal geschätzt, dass wir in einer 30-minütigen Meditationssitzung mehr als dreihundert Gedanken haben könnten. Jahre des beschäftigten Geistes, Jahre des Schaffens und Aufrechterhaltens von Dramen, Jahre des Stresses und der Verwirrung und der Selbstbezogenheit, und der Geist hat keine Ahnung, wie er still sein soll. Vielmehr sehnt es sich nach Unterhaltung. Es ist nicht so, dass Sie es beim Meditieren plötzlich ausschalten können, es bedeutet nur, dass Sie wie alle anderen sind. *(Mit der Zeit können jedoch Lücken entstehen, die ruhiger oder sogar still werden. SL)*

4. Es gibt zu viele Ablenkungen, es ist zu laut.

Vorbei sind die Zeiten, in denen wir in einer Höhle verschwinden und ungestört bleiben konnten, bis wir einige Zeit später völlig erleuchtet auftauchten. Stattdessen müssen wir uns alle mit den Klängen und Auferlegungen der Welt um uns herum auseinandersetzen. Aber - und es ist ein großes, aber - wir müssen es nicht auferlegen lassen. Autos fahren draußen vorbei? Fein. Ich höre sie, aber geh einfach drauf ein, lasse sie in Hintergrund treten. Die Ruhe, die Sie suchen, ist drinnen, nicht draußen. Die Erfahrung der Stille ist akkumulativ: Je mehr Sie sitzen, umso langsamer wird der Geist.

5. Ich sehe den Nutzen nicht.

Leider müssen Sie hier unserer Erfahrung und Wissen glauben. Einige Leute erfahren nach nur einer Sitzung, wie nützlich Meditation ist, aber die meisten von uns brauchen länger - vielleicht bemerken Sie nach einer Woche oder vielleicht zwei nach dem täglichen Üben einen Unterschied. Das heißt, Sie müssen dem Prozess genug vertrauen, um dort zu bleiben und weiterzumachen, noch bevor Sie die Vorteile nutzen können.

Denken Sie daran, dass stundenlang Musik gespielt werden muss, um die richtigen Noten zu erhalten. In Japan kann es 12 Jahre dauern, bis Sie lernen, wie man Blumen arrangiert. Das „Sein“ geschieht immer noch in einem Moment, aber es kann einige Zeit dauern, bis dieser Moment kommt - daher das Bedürfnis nach Geduld.

6. Ich bin nicht gut darin. Ich verstehe es nie richtig.

Eigentlich ist es unmöglich, an der Meditation zu scheitern. Selbst wenn Sie 20 Minuten lang sitzen und ununterbrochen bedeutungslose Gedanken denken, ist das in Ordnung. Es gibt kein Richtig oder Falsch und es gibt keine spezielle Technik. Eine Meditationslehrerin sagte mal, dass es so viele Formen der Meditation gibt, wie es Menschen gibt, die sie praktizieren. Alles, was Sie tun müssen, ist, den Weg zu finden, der für Sie funktioniert (auch wenn Sie es vorziehen, auf Ihrem Kopf zu stehen) und dabei zu bleiben.

Der wichtige Punkt ist, dass Sie sich mit Meditation anfreunden. Es hilft überhaupt nichts, wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, meditieren zu müssen, und sich dann schuldig fühlen, wenn Sie die zugewiesene Zeit verpassen oder nur 10 Minuten tun, wenn Sie versprochen haben, 30' zu tun. Es ist viel besser, dafür zu üben, um zu genießen was Sie tun, als mit zusammengebissenen Zähnen dort zu sitzen, auch wenn Ihnen gesagt wurde, dass nur 30 oder sogar 40 Minuten Auswirkungen haben werden.

Meditation ist ein Begleiter, den Sie ein Leben lang haben sollten, wie ein alter Freund, an den Sie sich wenden, wenn Sie Unterstützung, Inspiration und Klarheit benötigen. Es ist zu genießen!

7. Es ist alles nur ein seltsamer New-Age-Hype.

Es ist sicherlich leicht, sich in den New-Age-Versprechungen des ewigen Glücks zu verlieren, aber Meditation selbst ist so alt wie die Hügel. Vor mehr als 2.500 Jahren war der Buddha ein engagierter Meditierender, der zahlreiche verschiedene Methoden erprobte und testete, um es dem Geist zu ermöglichen, ruhig zu sein. Und das ist nur ein Beispiel. Jede Religion hat ihre eigene Variation des Themas und alle reichen über die Jahrhunderte zurück. Also nichts Neues hier und nichts Seltsames da.

Mit anderen Worten, bei Meditation geht es nicht darum, den Geist zu zwingen, absolut still zu sein. Es ist vielmehr ein Loslassen des Widerstands, was auch immer entstehen mag: Zweifel, Sorge, Unsicherheit und Unzulänglichkeit, die endlosen Dramen, Angst und Begierde. Jedes Mal, wenn Sie feststellen, was Ihre Gedanken treiben, träumen, sich an die Vergangenheit erinnern oder vorausplanen, kehren Sie einfach zum Jetzt zurück, kehren Sie zu diesem Moment zurück. Alles was Sie tun müssen, ist aufzupassen und mit dem zu sein, was ist. Nichts anderes.

Buch: BE THE CHANGE, Wie Meditation Sie und die Welt verändern kann, mit Vorwörtern des Dalai Lama und Robert Thurman, mit den Mitwirkenden Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Jane Fonda, Ram Dass, Byron Katie und viele andere.

© 2011 Mindful Magazine

source: <http://www.mindful.org/why-we-find-it-hard-to-meditate/>