



Triguna UG (haftungsbeschränkt)

Triguna UG, Tschaikowskistr. 13, 13156 Berlin

**Für Bewohner, Freunde,
Interessierte und Gäste des
Triguna-Ashrams**

Tschaikowskistr. 13

13156 Berlin-Pankow

fon: 030 - 920 388 0

fax: 030 - 920 388 100

info@triguna.de

www.triguna.de

Berlin, den 07.01.2010

Einladung zum Meditations-Workshop

Eine Einführung in zwei der wichtigsten Meditationstechniken der über 3000-jährigen Meditationserfahrungen Asiens.

mit Bernhard Vierling

Beginn: Fr, 15.01.2010, 18.00 Uhr

Ende: So, 17.01.2010, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: TRIGUNA ASHRAM in Pankow, Tschaikowskistraße 13

Teilnehmerbeitrag: auf Spendenbasis

Bitte meldet Euch bis zum 13.01.2010 verbindlich an unter info@triguna.de. Wir verbuchen Eure Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs und schicken Euch eine Bestätigung zu. Sollten sich mehr Teilnehmer anmelden als für diese Art des Kurses sinnvoll ist, werden wir diejenigen, die sich später anmelden, eine Absage zukommen lassen.

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen.

Badika Singh & Anrit Sadhana Kaur

Vorbereitung

Wenn man mit der Meditation beginnen möchte, ist es wichtig eine Meditationshaltung zu finden, in der man sowohl entspannt als auch aufrecht sitzt. Üblich ist das Sitzen auf einem festen Kissen mit gekreuzten Beinen. Wem das schwer fällt, kann aber auch mit untergeschlagenen Beinen sitzen, auf Kissen oder Meditationsbänkchen, und es ist ebenso gut möglich, auf einem Stuhl sitzend zu meditieren. Die optimale Sitzweise ist ein wichtiges Element beim Erlernen der Meditation.

Mit geschlossenen Augen fällt es leichter sich zu entspannen und seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um der augenblicklichen Verfassung nachzuspüren. Es ist wichtig, dem eigenen Erleben gegenüber empfindsamer zu sein, dann das ist der Stoff, mit dem man in Meditation arbeitet. Vor der Meditation ist es empfehlenswert, sich ein wenig Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Auch sanfte Streckübungen können zur Vorbereitung hilfreich sein.

1. Die Vergegenwärtigung des Atems

Wie der Name schon vermuten lässt, wählt man in dieser Meditationsform den Atem als Objekt der Sammlung. Der Übende richtet seine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Atemflusses, ohne diesen in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Dabei bemerkt man schnell die natürliche Neigung des Geistes von einer Sache zur anderen zu springen. Diese einfache Übung in Sammlung bringt Sie ganz in den gegenwärtigen Augenblick und in die Fülle des Erlebens, die ihn im steckt.

Die Vergegenwärtigung des Atems hilft Achtsamkeit oder Gewahrsein zu entwickeln, also die Fähigkeit aufmerksamen, wachen Wahrnehmens und klarer Bewusstheit, die eine Schlüsselrolle im buddhistischen Übungssystem darstellt. Sie ist auch eine hervorragende Methode, um die höheren meditativen Zustände zu kultivieren, die man "Dhyana" (im japansichen heisst es Zen) nennt. Darüber hinaus ist sie ein gutes Gegenmittel gegen Rastlosigkeit, Nervosität und Zerstreutheit und hilft Ihnen sich zu entspannen: Die Sammlung auf den Atem wirkt sich positiv auf die gesamte körperliche und geistige Verfassung aus.

Die Übung selbst wird bei uns in vier Abschnitten unterrichtet, wobei zu Beginn das Zählen der Atemzüge als Hilfsmittel zur Konzentration eingesetzt wird.

Atembetrachtungsmeditation gibt es in unterschiedlichen Varianten und sie dienen vor allem der Fähigkeit sich gezielter zu konzentrieren. Im Zen wird von Einspitzigkeit gesprochen. In höheren Konzentrationen kann dies mit großen Glücksgefühlen (Priti) einhergehen. Die weiterführenden Meditationstechniken sind unter dem Namen Vipassana (Einsichtsmeditationen) bekannt.

2. Liebende-Güte-Meditation (Metta-Bhavana)

Die Liebende-Güte-Meditation (oder auch "Metta Bhavana") ist eine traditionelle Meditationsform, die dem Übenden hilft, eine Haltung von emotionaler Positivität und echtem Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Das Wort Metta entstammt der Pali-Sprache und bedeutet in etwa Liebe (im nicht-romantischen Sinne), Freundlichkeit oder Herzengüte. Es ist eine tief empfundene Haltung von Wohlwollen, der aufrichtigen und von Eigeninteressen freie Wunsch nach dem Wohlergehen eines anderen. Bhavana bedeutet Entwicklung.

Die Metta Bhavana ist die erste Stufe der Brahma Viharas oder 'göttlichen Verweilungen.

In ihrer üblichsten Form wird die Metta Bhavana in fünf Abschnitten unterrichtet:

1. Zu Beginn entwickeln Sie ein Gefühl von Freundlichkeit und Wohlwollen sich selbst gegenüber. Verschiedene Methoden können helfen, diese von Herzen empfundene Freundlichkeit zu wecken, wenn sie sich nicht spontan einstellt: Bilder (z.B. die Vorstellung von Licht durchflutet zu werden); Sätze (z.B. "Möge ich glücklich sein!"); Erinnerungen an Momente, in denen Sie sich in tiefer Harmonie fühlten u.v.m. In der Metta Bhavana lernt jeder Übende im Laufe der Zeit, wie er oder sie am wirkungsvollsten zu echt empfundenen positiven Emotionen findet.
2. Im zweiten Abschnitt stellen Sie sich einen Menschen vor, der Ihnen nahe steht. Lassen Sie ihn in ihrer Vorstellungskraft so lebendig wie möglich werden und denken Sie vor allem an seine gute Eigenschaften. Spüren Sie ihre Verbundenheit mit diesem Menschen und lassen Sie auch zu ihm Gefühle von Wärme und Freundlichkeit fließen. Sie können dies wieder stimulieren oder verstärken, indem Sie Bilder oder Sätze einsetzen.
3. Im dritten Abschnitt denken Sie an jemanden, der Ihnen normalerweise gleichgültig ist, zu dem Sie weder Zu- noch Abneigung empfinden. Vielleicht ist es jemand, den Sie sogar recht gut kennen, der Sie aber nicht sonderlich interessiert. Indem Sie sich in Ihrer Vorstellungskraft dieser Person mit Interesse zuwenden und über die menschlichen Grundanliegen reflektieren, die Sie mit ihr gemein haben, schließen Sie auch diesen Menschen in ihr Metta ein.
4. Dann denken Sie an jemanden, den Sie nicht mögen – im weitesten Sinn eine Person die Sie als einen "Feind" bezeichnen würden. Versuchen Sie sich nicht in Hassgefühle zu verwickeln, sondern diesen Menschen mit frischem, offenem Blick zu betrachten. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Abneigung "wegzureden", sondern den betreffenden Menschen in größerem Zusammenhang zu sehen: mit all seinen Schwächen, aber auch mit seinen schönen Seiten, seiner Sehnsucht nach Glück etc. Senden Sie auch diesem unbequemen Menschen Ihr Metta.
5. Im letzten Abschnitt stellen Sie sich alle vier Personen - Sie selbst, Freund, neutrale Person und Feind - gleichzeitig vor und hüllen alle vier gleichmäßig in ihr Metta ein. Dann lassen Sie Ihre liebevollen Gefühle frei ausströmen, zunächst zu allen in Ihrer unmittelbaren Umgebung, und dann in immer weiteren Kreisen hinaus zu allen Menschen und allen empfindenden Lebewesen, soweit Ihre Vorstellungskraft Sie trägt.

Schließlich bringen Sie die Übung allmählich zum Abschluss, entspannen sich und spüren noch einige Augenblicke nach.

Die Metta Bhavana ist keine Übung in Autosuggestion, es geht also keinesfalls darum, sich irgendwie einzureden, alle Menschen seien nett und sympathisch. Es geht vielmehr darum, die eigenen Gefühle zunächst einmal unvoreingenommen kennen zu lernen und zu erleben, und dann zu lernen, sie sanft zu entspannen und zu öffnen. Die Früchte der Übung sind ein größeres Einfühlungsvermögen und eine positivere Einstellung sich selbst und anderen gegenüber. Diese Übung kann eine dramatisch positive Wirkung auf Konfliktsituationen haben! Sie ist auch ein hervorragendes Gegenmittel gegen Gereiztheit, schlechte Laune und gegen eine harte, überkritische Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Die Kombination aus Konzentration und Einfühlung ist wesentliche Bestandteil dieser Übungen. Konzentration ohne Einfühlung kann schal und kühl sein, und Einfühlung ohne Konzentration kann leicht sentimental und driftend werden.

Allgemeines zum workshop

In diesem Workshop wird beides geübt: Liebende-Güte-Meditation und die Vergegenwärtigung des Atems. Er besteht aus theoretischen Inputs, praktischen Anleitungen, vielen Meditationsübungen und Reflexion.

Mitzubringen sind ausreichend Meditationskissen, Decken, leichte Kleidung, Notiz/Zeichensachen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

— Der Lehrer wird gemäß der buddhistischen Praxis mit Dhana entlohnt.

Dhana ist eine buddhistische Praxis der Großzügigkeit und des Tauschs. Dieses Prinzip findet sich auch in der Meditation: Du bekommst, was Du gibst.

Bernhard Vierling beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit buddhistischen Meditationstechniken. In den siebziger/achtziger Jahren war er sehr am Zen (Association Zen International) orientiert. Er wurde in den neunzigern in der buddhistischen Psychologie des Westlichen Buddhistischen Orden ausgebildet und hat sich viel in Retreatcentern aufgehalten. Seit zweitausend hat er mit der Fragestellung, wie tiefere existentielle Erkenntnisse in den 'normalen' Alltag integriert können ein Unternehmen gegründet, in welchem er heute tätig ist.

www.consultingartandfriends.com