

T_08 | Drei Ebenen des Übens

Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.

Stetiges Gewahrsein der sich ändernder Erfahrung, ohne Anhaftung, ohne Aversion.
Es gibt dabei drei Ebenen, auf denen wir üben können.

Erste Ebene

Was ist tatsächlich da? Erleben, wahrnehmen, wissen.
Das unmittelbare Erleben von Moment zu Moment.

Zweite Ebene

Die Veränderung wahrnehmen.
Einfach dabei sein. Entspannte Empfänglichkeit, wache Präsenz.
Freundlich, liebevoll, kein blutleeres Sezieren des Geschehens.

Dritte Ebene

Wie verhalte ich mich zu diesem Geschehen?
Reagiere ich mit Begehren, Abneigung oder Dumpfheit und Unklarheit?

Diese drei Ebenen des Übens sind immer möglich.

Mit weisem Erwägen kannst du Schwerpunkte für deine Übung setzen, übe auf der Ebene, die gerade für dich angemessen und möglich ist. Vielleicht merkst du, eine Weile ist es gut, auf die Veränderung zu achten. Zu anderen Zeiten könntest du darauf achten, mit welcher Haltung du bei diesem Geschehen bist, egal was es ist.

Übe mit angemessener Bemühung

Mal ist unser Geist stabil genug, sodass wir mit einem engen, gesammelten Fokus meditieren können. Dann öffnen wir das Gewahrsein wieder, weit, offen, weich. Es ist ein Fluss, ein Tanz der Praxis. Zwing dich nicht, immer alles genau akribisch zu erforschen und dann auch noch alles zu benennen. Achte auf die Energie beim Üben. Wenn du bei der formellen Praxis oder der Alltagspraxis merkst, dass du erst einmal eine Pause benötigst, dann ist irgendwas nicht im Lot mit dem Grad der Bemühung. Vielleicht strengst du dich zu sehr an, vielleicht ist da zu viel, was du erreichen möchtest. Vielleicht ist die Praxis zu zielorientiert. Dann ist wenig Freude dabei. Üben wir mit zu viel Präzision und zu bemüht, dann ermüdet der Geist irgendwann und wir brauchen eine Pause. Ein spielerisches und erforschendes Element in der Praxis kann dich darin unterstützen, die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten.

Ich erinnere mich an eine Übung auf einem Retreat. Meine Übung war es, auf meine Bewegungen zu achten. Beim Händewaschen habe ich auf jede einzelne Bewegung geachtet, was mich auf die Dauer allerdings auch nervte. In dem Praxisgespräch konnte ich ganz genau von jeder einzelnen Bewegung berichten. Dann wurde mir die lehrreiche Frage gestellt: „Merkst du nicht, Prasadavati, wieviel Aversion in deinem Geist ist?“ Ich hatte es nicht gemerkt, weil ich mit Scheuklappen übte. Bewegen, heben, greifen, strecken, beugen, bücken, alles war dabei und ich war genervt.