



DIE 5 HINDERNISSE IN DER MEDITATION

*„Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen,
auf denen wir in die Höhe steigen.“*

– Friedrich Nietzsche –

Es ist wichtig, die Hemmnisse zu erkennen und ihnen – so gut wie möglich – gelassen und freundlich zu begegnen. Die 5 klassischen Hindernisse in der Meditation sind gemäss Buddha die folgenden Zustände:

1. Verlangen, Begehren, Gier: In der Meditationspraxis zeigt sich dieser begehrende Geist, indem wir das Begehren haben nach angenehmen Gefühlen und Empfindungen aller Art. Dieses sinnliche Begehren lässt uns nicht zur Ruhe kommen. Es verhindert, dass wir uns im gegenwärtigen Augenblick wirklich niederlassen können.
2. Aversion, Abneigung, Widerstand: Dieses Hindernis ist das Gegenteil der Begierde und viel leichter zu erkennen. Es sind alle Formen des Nicht-Haben-Wollens, Verurteilens, von Irritation, Langeweile, Übelwollen, Ärger, Hass, Wut, Gewalt, Angst. Auch diese Geisteszustände lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Sie erscheinen uns teilweise als Lösung für ein Problem, was jedoch eine Illusion ist.

3. Schläfrigkeit, Trägheit, Mattheit: Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir müde werden beim Meditieren. Die Umgebung ist wahrscheinlich relativ still, viele äussere Reize fallen weg und wir bewegen uns körperlich wenig. Diese schläfrigen, matten oder trägen Zustände sind genauso geeignet zum Praktizieren wie die anderen.
4. Ruhelosigkeit, Unruhe, Sorge: Wir sind gut darin, uns Sorgen zu machen über etwas, das bereits vorbei ist oder etwas, das noch gar nicht passiert ist. Der Geist dreht sich scheinbar rastlos immer wieder um irgendwelche sorgenvollen Geschichten. Und wie alle Erfahrungen, kommen und gehen auch sie wieder.
5. Zweifel, Skepsis, Bedenken: Man sagt, dies sei das schwierigste Hindernis. Denn der Zweifel kann sich in wahnsinnig intelligente Gedanken kleiden. Wir zweifeln z.B. am Nutzen der Meditation, dem Lehrer oder bei der Gehmeditation, wenn wir die Szenerie betrachten – es sieht ja auf den ersten Blick schon ein bisschen komisch aus.

*„Ein sehr kleiner Schlüssel kann eine schwere Tür öffnen.“
– Charles Dickens –*

Buddha erwähnte in einer Rede gemäss dem Palikanon für jedes dieser fünf Hemmnisse ein Gleichnis mit Wasser in unterschiedlichen Zuständen:

1. Wasser, dem Farben beigemischt sind: Zu einer Zeit, wenn wir in einem von Begierde gefesseltem Geist verweilen und die Sinneslust nicht überwinden, dann ist es schwer wirklichkeitsgemäss unser eigenes Heil oder das Heil anderer zu erkennen. Es ist, wie wenn sich da in einem Topf Wasser befindet, versetzt mit roter, gelber, blauer oder brauner Farbe. Wenn nun ein Mensch mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.
2. Wasser, das kocht: Zu einer Zeit, wenn wir in einem von Hass gefesseltem Geist verweilen und den Hass nicht aufheben können, dann ist es schwer, wirklichkeitsgemäss unser eigenes Wohl oder das Wohl anderer zu erkennen. Es ist, wie wenn in einem über dem Feuer erhitzten Topfe das Wasser aufkocht und siedet. Wenn nun ein Mensch mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.
3. Wasser, das moosbedeckt ist: Zu einer Zeit, wenn wir in einem von Müdigkeit und Trägheit gequältem Geist verweilen und keinen Weg finden, dies zu ändern, dann wird es uns nicht möglich sein, wirklichkeitsgemäss unser eigenes Glück oder das gemeinsame Glück aller zu erkennen. Es ist, wie wenn da in einem Topfe befindliches Wasser mit Moos und Wasserpflanzen völlig bedeckt ist. Wenn nun ein Mensch mit gesunden Augen darin sein Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.
4. Wasser, das vom Winde gepeitscht ist: Zu einer Zeit, wenn wir in einem aufgeregten und von Unruhe gequältem Geist verweilen und nicht zur Ruhe kommen können, dann fällt es uns schwer, wirklichkeitsgemäss das Gute für uns selbst und das Gute für alle anderen zu erkennen. Es ist, wie wenn sich in einem Topfe vom Winde bewegtes, unstetes, unruhig aufwellendes Wasser befindet. Wenn nun ein Mensch mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.
5. Wasser, das schlammig und trüb ist: Zu einer Zeit, in der wir in einem von Zweifel zerrissenen Geist verweilen, unfähig den Zweifel zu überwinden, werden wir Probleme haben, wirklichkeitsgemäss das Heilsame für uns selbst oder das Heilsame für alle anderen zu erkennen. Es ist, wie wenn man einen Topf mit trübem, schlammigem Wasser ins Dunkle stellt. Wenn nun ein Mensch mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.

Wasser in diesen fünf Zuständen gibt unser Spiegelbild nicht wieder und wir können so auch nicht durch das Wasser hindurch auf den Grund sehen. Wir können also, wenn wir von den Hemmnissen zu sehr eingenommen sind, nur schwer Klarheit und (Selbst-)Erkenntnis erfahren.

„Wenn wir der Welt mit Anerkennung, Akzeptanz, Erforschung und Nicht-Identifikation begegnen, entdecken wir, dass, wo immer wir sind, Freiheit möglich ist, so wie der Regen auf alle Dinge gleichermassen fällt und sie nährt.“

– Jack Kornfield –

WIE MIT DEN 5 HEMMNISSEN UMGEHEN?

Die Hindernisse können zu Leid führen. Das Leid kann vermindert werden, wenn du die Energie des jeweiligen Hindernisses wahrnimmst, ihr annehmend begegnest, sie kennenlernst und aus der Identifikation damit aussteigst – das Begehren, die Aversion, die Unruhe, die Schläfrigkeit, den Zweifel loslassen resp. seinlassen.

Hilfreich könnte das R.A.I.N. Prinzip von Michele McDonald als Erinnerung daran sein, wie wir achtsam mit diesen Hindernissen (und anderen schwierigen Gefühlen) umgehen können. Es sind folgende vier Schritte:

- **R** – Recognize – (An)Erkennen: Was passiert gerade? Bewusstwerden, was jetzt gerade da ist: Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken. Eventuell mental benennen: „Da ist Spannung im Knie, da ist Ungeduld, da ist Urteilen“. Mit dem (An)Erkennen trittst du aus der Verleugnung heraus und öffnest dich für die Realität.
- **A** – Allow/Accept – Zulassen/Akzeptieren: Alle Empfindungen zulassen, so wie sie gerade sind. Der Erfahrung erlauben, genau so zu sein wie es ist. Dich entspannen und für die (angenehmen und unangenehmen) Tatsachen öffnen, die vor dir liegen. Den Zustand nicht verurteilen, wegschieben oder die Idee kultivieren, es sollte anders sein, wir hätten anderes verdient, sondern freundlich begegnen und so gut es geht damit sein.
- **I** – Investigate/Interest – Erforschen/Interesse zeigen: Was geschieht in mir? Die innere Erfahrung mit einer liebevollen und interessierten Aufmerksamkeit untersuchen. Was spüre ich gerade in meinen Körper? Welche Gefühle sind mit dieser Schwierigkeit verbunden? Wie begegne ich der Körperempfindung oder dem Gefühl gerade, mit Achtsamkeit? Welche Gedanken und Vorurteile sind mit dieser Schwierigkeit verbunden? Wie bin ich in Kontakt, stoße ich die Schwierigkeit weg? Ist die Erfahrung tatsächlich so solid und fest, wie sie erscheint?
- **N** – Non-Identify – Nicht-identifizieren: Nicht-Identifikation meint das Bewusstsein, dass du nicht deine Gedanken und Gefühle bist. Nicht „Ich bin wütend.“ sondern „Aha, so fühlt sich Wut an.“ Dieses Bewusstsein bringt Ruhe in den Sturm der Emotionen und hilft dir, dich daran zu erinnern, dass da auch noch andere Anteile in dir sind und alles ein Kommen und Gehen ist. Im natürlichen Gewahrsein verweilen, ohne dich mit der Erfahrung zu identifizieren als ich, mich und mein.

ERGÄNZENDE AUSSAGEN VON TARA BRACH UND FRED VON ALLMEN

„Gelegentlich erzeugt schon die erste Geste des Zulassens, indem wir einfach Begriffe wie „ja“ oder „ich bin einverstanden“ flüstern, einen Raum, der die scharfen Kanten deines Schmerzes mildert. Dein ganzes Sein ist nicht mehr so im Widerstand versammelt. Biete den Satz milde und geduldig an und mit der Zeit wird sich deine Empfänglichkeit vertiefen. Deine Abwehrmechanismen entspannen sich und du fühlst vielleicht ein körperliches Empfinden von Hingabe oder eine Öffnung für die Wellen der Erfahrung. Manchmal bringt jedoch schon das Erwähnen des Zulassens einen heftigen Widerstand hervor. [...] In diesen Momenten ist es wichtig, deutlich zu machen, dass wir nur mit der Erfahrung einverstanden sind – in unserem Körper, Herzen und Geist

– im gegenwärtigen Moment. **Wir werden nicht dazu angehalten, die Situation selbst oder das Verhalten einer anderen Person zu akzeptieren, sondern nur die gefühlte Erfahrung, hier und jetzt.** Wenn ein solcher Widerstand auftaucht, ist es sogar unser erster Schritt, die Erfahrung des Widerstands zu akzeptieren. Wir erkennen den Ekel und nehmen ihn an, und auch die Spannung im Körper, die vorwurfsvollen Gedanken, die Abneigung. Wie ich es oft lehre: Du sagst Ja zu deinem Nein!“

– Tara Brach –

„Die Hemmnisse entstehen entsprechend ihren Ursachen und Bedingungen. Sie ziehen vorbei und vergehen, wenn's an der Zeit ist. Wir bleiben achtsam, gewahr und gegenwärtig, unerschüttert und frei. Nichts, dass wir dafür oder dagegen tun müssten. *“Easy come – easy go!”*. Wir sehen klar und deutlich, dass diese Hemmnisse (diese Zustände) nicht uns gehören, nicht ‘ich’ sind. Und wenn wir – aus der Stille – noch tiefer hinfühlen, merken wir vielleicht gar, dass da überhaupt niemand ist, der ihr Besitzer, ihre Besitzerin, sein könnte. Und wir erkennen die innere Freiheit, die immer schon hier ist. [...]

Es hilft auch, darüber nachzudenken, dass das, was wir haben wollen, was wir uns wünschen, vergänglich ist und letztlich auch, dass sogar die mögliche Befriedigung selbst oft nicht sehr lange anhält. **Je klarer wir die Vergänglichkeit sehen, desto leichter fällt es uns anzunehmen und loszulassen.** Besonders hilfreich ist es, immer und immer wieder zu betrachten und zu fühlen, wie es ist, wenn Verlangen da ist – und wenn kein Verlangen da ist. Der Zustand ohne Verlangen ist so viel angenehmer und unbeschwerter. Es wird auch sehr bald einmal klar, dass das, was wir uns so sehr wünschen, letztlich ganz einfach der Zustand ist, in dem Verlangen abwesend ist, nämlich: Verlangenslosigkeit, Zufriedenheit, Erleichterung, Erlösung, Friede. Interessant, nicht? Anstatt den ganzen Trip durchzuspielen, bis wir endlich haben was wir möchten, können wir manchmal einfach loslassen! Verlangen schwindet dann – entsprechend seiner vergänglichen Natur – letztlich ganz von selbst. Und wir sind erlöst. Es braucht einfach Übung. Viel Übung.

Oskar Wilde gestand: *“Ich kann allem widerstehen – ausser der Versuchung.”* Wenn Abneigung oder Hass, Ärger, Wut, Widerstand uns überkommen, ist es sehr hilfreich und wichtig, sich wenigstens nicht auch noch dafür zu verurteilen. Metta, liebevolle Güte – am besten für sich selbst – ist hier sehr hilfreich, falls wir überhaupt Raum dafür finden. Oder: wenn wir einfach mit etwas achtsamem Gewahrsein und einer nicht allzu verurteilenden, sondern sanften Haltung dabei sein können, ist das auch schon sehr gut. Auch Ablehnung kommt und geht ganz von selbst!“

– Fred von Allmen –

Nach: <https://mindfulmind.ch/die-5-hindernisse-in-der-meditation-und-wie-damit-umgehen/> (Zugriff am 11. 10. 2022)

Der Vortrag Fred von Allmens, den wir am 13. Oktober 2022 gemeinsam gehört haben, kann auf seiner Homepage angehört werden:

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Vortraege_Fred/vonallmen_5hemmnisse.mp3

Zitat von Tara Brach:

<https://www.tarabrach.com/rain-workingwithdifficulties/>

Zitat von Fred von Allmen:

<https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Geist%20und%20Herz%20von%20den%20Hemmnissen%20befreien.pdf>

Zu R.A.I.N gibt es auf der Homepage von Jack Kornfield einen kurzen (englischen) Text:

<https://jackkornfield.com/doing-the-buddhas-practice/>