HINDERNISSE BEI DER MEDITATION

YogaSutra I.30

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः

„Krankheit, Trägheit, Unentschlossenheit, Hast, Faulheit, Abgelenktheit, Fehleinschätzung, fehlende Zielstrebigkeit, Unbeständigkeit.

Diese Hindernisse führen zur Zerstreuung des *Citta*."

Übung

1. Reflektiere für Dich, welche dieser Hindernisse Dich von Deiner Meditationspraxis abbringen. Es kann ein Aspekt sein, oder auch mehrere. Sie können sich auch wandeln. Oder während der Meditation auftreten.

_____

_____

_____

_____

2. Überlege Dir nun, wie Du diese Hindernisse überwinden kannst. Oder was Du benötigst? Eine andere Sitzposition? Feste Termine? Andere Meditationsformen? Weniger Konsum von Social Media, Fernsehen, usw? Bedenke: Die Motivation zu meditieren kann nur aus Dir selbst herauskommen, niemand anderes kann dies für Dich übernehmen. Was braucht es dazu? Liegen tiefere Gründe hinter dem Offensichtlichen (z.B. blockierende Glaubenssätze, Prägungen)?

_____

_____

_____

_____