

# Meditieren lernen

Einfach sein



In dieser Zeit sind unzählige Techniken für Yoga und Meditation bekannt. Genauso gibt es viele Lehrer, Therapeuten und Meister, die jegliche nur erdenkliche Tradition, Rituale und Konzepte vertreten. Wir haben ein totales Überangebot an Spiritualität und Therapie. Solange man die Wahrheit über sich selbst nicht kennt, ist man als Suchender völlig verloren in all den verschiedenen Wegen, die teilweise in entgegengesetzte Richtungen zu führen scheinen. Wo soll man langgehen, welcher Methode oder welcher spirituellen Richtung soll man folgen, welchem Meister? ...

Dies war meine persönliche Situation während der letzten 20 Jahre. Ich war ein sehr verstandesorientierter Mensch, sodass ich suchte und suchte, studierte und endlos Bücher las. Ich versuchte all die Techniken und Traditionen zu analysieren, vergleichen und zu integrieren. Ich versuchte herauszufinden, welche Richtung die beste, direkteste, reinste und wahrste ist. Aber es war unmöglich. Ein Lehrer sagte dies, ein anderer genau das Gegenteil. Es war zum Verrücktwerden. Ich war komplett verloren und ohne Orientierung, weil ich nur mit dem Verstand suchte.

Was ich heute sagen kann ist, dass es nicht möglich ist und es auch gar keinen Grund dafür gibt alle spirituellen Pfade zu vergleichen und zu integrieren. Aber was möglich ist ist die Wahrheit hinter all den Wegen zu *erfahren*. Sobald das geschehen ist wird klar, dass alle Pfade zum gleichen Ziel führen, lediglich die Ansätze sind verschieden.

Was ist nun die Wahrheit hinter allen spirituellen Richtungen, Wegen und Methoden? Du bist das! Du suchst dich selbst. *Das was in dir sucht ist gleichzeitig das Ziel der Suche.* Wir sind schon zu Hause, wir haben es nie verlassen. Tatsächlich ist du und dein zu Hause das selbe.

Wer schaut durch deine Augen? Wer erlebt dein ganzes Leben? Da gibt es etwas in uns was sich nie geändert hat, das schon immer vollkommen still und unbeweglich ist.

Der Hintergrund auf dem alle Gedanken erscheinen ist Bewusstsein, welches vollkommener Frieden ist, grenzenlos und ohne Ausdehnung.

Alle echten spirituellen Pfade und Techniken haben nur ein einziges Ziel: Uns an diese kristallklare, wahre Natur wieder zu erinnern, das Gewahrsein, Bewusstsein.

Alle Techniken arbeiten auf der äußeren Ebene, um mehr Harmonie und Entspannung ins Leben zu bringen. Dies kann zum Beispiel ein neuer Beruf sein. Einen Beruf zu haben, der weniger Aufregung aber vielleicht sinnerfüllter ist führt zu mehr innerem Frieden. Yoga-Übungen beruhigen die Gedanken, entspannen den Körper und erhöhen die Energie. Grundsätzlich führen all diese Techniken und Pfade nach und nach zu mehr Frieden und Entspannung. Aber das ist garnicht das Ziel! Es ist nur die Voraussetzung und Vorbereitung für die eigentliche Meditation, die jenseits aller Polaritäten führt.

Meditation selbst ist keine Methode und auch keine Technik. Es ist reines SEIN, das was wir ja bereits sind.

Meditation ist nicht ein Tun von etwas. Meditation ist das Aufhören aller Aktivitäten, innen und außen. Zuerst bringt man seinen Körper in eine behagliche Position und bleibt absolut bewegungslos. Dann schaut man auf die Vorgänge, die im Innern stattfinden, Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle. Keine Übung, kein Versuch irgendetwas zu ändern oder zu verbessern oder tiefer zu kommen, nichts, nur schauen. Keine sogenannte Meditationstechnik, keine Konzentration auf irgendetwas und auch keine Mantrarezitation. Man versucht auch nicht zu meditieren. Das Wort Meditieren ist problematisch, weil man das Gefühl haben könnte, dass es

dabei um etwas geht was man tun oder erreichen könnte. Das Wort „Warten“ trifft es vielleicht besser, aber nicht warten auf Etwas, sondern

### **Reines Warten ohne Ziel**

Absolut still und passiv bleiben, man tut rein garnichts. Und dieses Reingarnichtstun ist nichts was man machen kann, es ist unser natürlicher Zustand, der keinerlei Anstrengung bedarf. Du bist ja schon. Es ist das Loslassen des Geistes, das Loslassen und Zurruhekommenlassen der Gedanken. Dies geschieht von alleine.

Am Anfang wird der Verstand große Unruhe erzeugen, er wird zum Beispiel versuchen mit verschiedenen Ideen, Sorgen, Plänen dich dazu zu bringen etwas "Wichtiges" zu tun und die Meditation abubrechen. Es kann sein, dass man schlagartig tiefe Einsichten, großartige Ideen hat, die man meint sofort umsetzen zu müssen oder dass man sich um ein Problem sofort kümmern muss, usw. Es kommen die Gefühle in den Vordergrund, die man sonst immer beiseite geschoben hat. Man geht letztlich durch die eigene Hölle, alles möchte angeschaut werden. Aber das geht vorüber, alle Vorgänge in der Meditation sind nicht von Dauer, sie kommen und sie gehen wieder. Es ist ein Reinigungsprozess, man braucht da nicht eingreifen sondern einfach alles geschehen lassen ohne dagegen zu kämpfen.

Dieses In-Stille-Sitzen ist so kraftvoll und mächtig, dass sich nichts Negatives über lange Zeit halten kann. Früher oder später wird der Verstand ruhiger werden und schließlich ganz auslaufen. Aber das geschieht von alleine, man kann es nicht erzwingen, man muss warten bis es von alleine geschieht. Blockaden in den Chakren werden deutlich spürbar, vielleicht als Verkrampfung im Bauch oder Solarplexus. Auch diese lösen sich von alleine auf, nach und nach. Es geht darum gegen nichts was sich da tut zu kämpfen sondern immer mehr zu lernen zu all diesen Vorgängen ja zuzusagen.

Irgendwann im Laufe der Meditationspraxis kommt ein Moment wo der Verstand kurzzeitig vollständig bis in die Tiefe stillsteht. Keine Gedanken, vollkommene Stille des Geistes. In diesem Moment blitzt die Erkenntnis auf über das eigene wahre Wesen, wer man wirklich ist, jenseits der

Gedanken. Und dann ist klar, dass da eigentlich gar kein Weg war den man gegangen ist, sondern dass es schon immer so war, man hat es nur nicht wahrgenommen, weil einen der unaufhörliche Gedankenstrom abgelenkt hatte. Wir sind Bewusstsein, nicht Inhalt des Bewusstseins. Wir sind das was Körper, Gedanken, Gefühle und spirituelle Erfahrungen wahrnimmt. Wir sind jenseits aller Erkenntnisse und Erfahrungen.

Auch spirituelle Erfahrungen müssen losgelassen werden. Alles was kommt und geht sind wir nicht. Darum geht es also beim Meditieren: Es zu wagen alle geistigen Aktivitäten loszulassen, zu fühlen und zu sein und alle inneren Prozesse anzuschauen, anzunehmen und vollständig wertzuschätzen, ja zu sagen.

Die beste Uhrzeit zum Meditieren ist zwischen 4:00 und 6:00 Uhr morgens. Es ist wichtig jeden Tag zu meditieren. Dabei ist darauf zu achten, dass der Oberkörper aufrecht ist und absolut bewegungslos bleibt. Eine Stuhllehne ist ok, aber man sollte sich nicht an eine Wand anlehnen.

Nach und nach wird die Zeit in Meditation zur wertvollsten Zeit des ganzen Tages und der grenzenlose Frieden dehnt sich über unser ganzes Leben aus. Die Veränderungen, die sich dadurch entfalten sind jenseits aller Vorstellungskraft.

