

Vorgeschmack der Meditation

Du fragst was Meditation ist? Ich sage dir, du kennst die Antwort!

11. September 2001: Terrotanschläge auf World Trade Center in New York, 24. Februar 2022: Russlands Beginn eines großflächigen Krieges gegen die Ukraine. Du fährst ganz gewöhnlich morgens mit dem Auto zur Arbeit und plötzlich passiert vor dir ein Autounfall. Du gehst mit deiner Familie am Sonntag an einem wunderschönen sonnigen, warmen Sommertag durch die Innenstadt spazieren und auf einmal wird eine sich im fortschreitenden Alter befindende Frau überfallen und der Täter rennt mit ihrer Handtasche davon. Du bereitest leckeres Abendessen für deine Familie und hörst auf einmal Schreie deines Sohnes aus dem Garten, der sich beim Fußballspielen den Fuß verdreht hat.

Was haben denn all diese Situationen gemeinsam?

Nun, vermutlich hast du mindestens eine der oben beschriebenen Geschehnisse schon erlebt, oder zumindest andere Alltagsumstände, die dem gewöhnlichen Alltagserleben, dem Erwartetem, sehr abweichen.

In genau diesen ‚außergewöhnlichen‘ oft plötzlich tragischen Momenten, bekommst du einen Vorgeschmack der Meditation.

Genau in diesen Momenten, die scheinbar nicht sonderlich oft vorkommen, die den ganz normalen von dir erwarteten Alltag plötzlich völlig durchbrechen, passiert Meditation.

Genau in diesen Momenten schalten sich jegliche Verstandesaktivitäten plötzlich völlig aus. Alle Probleme, Sorgen, jegliche Identifikationen, das Zeitgefühl, die Vergangenheit, die Zukunft, sämtliche Konzepte, Vorstellungen, Glaubenssätze, alle Ängste, Beziehungsdramen, Körperwahrnehmung, Separationen, Materie, all das findet nicht mehr statt.

In diesem einen Moment bist du völlig präsent, ohne dass es dir bewusst ist. Was in diesen Momenten übrig bleibt ist Wahrnehmung ohne Wahrnehmenden, Sein ohne Seienden, das was ist, ohne dich als den Beobachter, der getrennt vom Geschehenen wäre, pures Sein. Der absolute Tod von allem, was nicht echt ist, alle Identifikationen fallen einfach ab, alle Probleme verschwinden. In diesen Momenten, wo ist die Person und wo sind andere? Wo ist die Vergangenheit und die Zukunft? Wo ist die Identifikation mit dem Körper und wo sind all deine Sorgen und Vorstellungen? Wo sind die Gedanken? Wo ist die Vorstellung von Geburt und Tod?

Genau das ist Meditation.

Hier und jetzt, immer.

Du brauchst dafür nicht mit dem Auto gegen die Wand zu fahren, um die göttliche Gedankenlosigkeit zu sein.

Durch unbeteiligte und unvoreingenommene neutrale Beobachtung der Gedanken und Verstandesaktivitäten wird es stiller und stiller und stiller.

Und die Meditation, die deine Natur ist, kommt immer klarer zum Vorschein.