

### Meditation- das, was Jetzt und schon immer präsent ist

Bewusstsein und Ruhe sind die intimsten und offensichtlichsten Merkmale des Bewusstseins.

Meditation ist die Kernpraxis der meisten esoterischen oder inneren Formen der Spiritualität. Meditation in der Art, wie ich sie anwende, dient dem Aufwachen - Aufwachen bedeutet die Offenbarung unserer wahren Natur, dessen, was wir sind. Aber Meditation kann viele verschiedene Funktionen erfüllen: Sie kann dich entspannen, sie ist gut für deine Gesundheit, und sie ist besonders gut für dein Gehirn. Man sollte meinen, dass wir unserer mentalen, psychologischen, emotionalen und spirituellen Hygiene mehr Aufmerksamkeit schenken. Wir haben eine Hygiene für alles andere - wir putzen unsere Zähne, wir halten unseren Körper sauber, wir halten alle Kleider sauber, wir räumen unsere Häuser auf, wir kümmern uns um unsere Autos. Wir schenken vielen der unbelebten Gegenstände in unserem Leben mehr Aufmerksamkeit als dem Wohlergehen unseres Geistes, der uns inspiriert und beschwingt macht und uns ein direktes Gefühl des Heiligen und Zeitlosen vermittelt.

Ob man spirituell oder religiös ist oder nicht, wir alle werden vom Heiligen angezogen, einer Verbindung mit einer geheimnisvollen Qualität, die unter der Oberfläche unserer normalen bewussten Aufmerksamkeit steckt. Es geht nicht darum, dass wir nach dem Heiligen in dem Sinne suchen müssen, dass es irgendwo versteckt ist. Das Heilige ist nicht verborgen; es ist der Boden, auf dem sich unser ganzes Leben abspielt, dieser Boden von großer Bedeutung, dieses Gefühl von Bedeutung - nicht unbedingt die Definition dessen, was diese Bedeutung sein könnte, sondern das Gefühl davon - und das Gefühl von etwas Tiefgründigem und Geheimnisvollem. Das ist es, was uns die Meditation, die Kunst des tiefen Zuhörens, zugänglich macht.

1

Wenn ich Meditation unterrichte, betone ich nicht nur, was wir tun, sondern auch die innere Haltung, die wir in die einfache Praxis des Zuhörens einbringen. Wir können die Meditation als eine Form des spirituellen Suchens betrachten, als eine Form der Suche nach etwas, von dem wir glauben, dass es uns fehlt, oder als der Versuch, uns irgendwie zu vervollständigen, aber die Meditation beginnt mit der Anerkennung dessen, was bereits vorhanden ist, und nicht mit der Suche nach dem, was nicht vorhanden ist, was wir uns vorstellen, was nicht vorhanden ist - eines der Dinge, zu denen ich den Leuten rate, wenn sie sich zur Meditation hinsetzen, ist, sich die Frage zu stellen: Stimmt es, dass der Frieden, die Stille und das, was ich vorhabe zu suchen, nicht bereits hier und jetzt vorhanden sind?

In diesen wenigen Sekunden, nachdem du die Frage gestellt hast, wenn du in dich einem Zustand des Zuhörens befindest und etwas anderes als einen Gedanken antworten lässt, können dein Körper und dein Bewusstsein spüren, dass es einen bereits vorhandenen Zustand der Ruhe und des Friedens gibt, und dass Bewusstsein und Selbst bereits vorhanden sind. dein Verstand ist vielleicht nicht in der Lage, Gewahrsein zu verstehen, da er nicht in der Lage ist, es zu erfassen, zu definieren, zu sehen oder zu berühren, aber die bloße Tatsache, dass du zum Beispiel die Stimme von jemandem hören kannst, ist nur aufgrund des bereits bestehenden, im Moment funktionierenden Gewahrseins-Zustands möglich.

Allein das Stellen der Frage lenkt die Aufmerksamkeit auf diesen bereits existierenden Zustand der Ruhe, des Friedens und der Leichtigkeit; es lenkt unsere Aufmerksamkeit spontan und intuitiv auf das Bewusstsein, das im Hintergrund jeder Erfahrung steht.

## Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben

Deshalb nennen wir Meditation "die Kunst des Zuhörens" - Zuhören, nicht mit dem Verstand oder den Ohren, sondern mit dem ganzen Wesen. Unser ganzer Körper - physischer Körper und feinstofflicher Körper - sind außerordentlich empfindliche lebende Organismen, und diese sind es, die wir in der Meditation verwenden. Ich sehe Meditation nicht nur als die Kunst des tiefen Zuhörens, sondern auch als die Kunst, das anzuerkennen, was immer schon vorhanden ist. Wenn wir nicht in irgendeiner Weise anerkennen, was präsent ist, dann versucht wir, das zu suchen oder zu produzieren, was wir uns als nicht präsent vorstellen. Wir müssen aufhören, nach etwas zu suchen und hinter etwas herzulaufen, auch wenn dieses Stille, Ruhe des Denkens und Frieden ist. Wir müssen aufhören, nach diesen Dingen zu suchen, als ob sie in unserer gegenwärtigen Erfahrung nicht vorhanden wären. Sie sind die Grundlage unserer gegenwärtigen Erfahrung.

Diese Form der Meditation kann eine radikale Abkehr von der Art und Weise sein, wie viele Menschen meditieren. Das war sie für mich. Es hat mich überrascht, als ich schließlich bemerkte, dass vieles von dem, was ich in meiner Meditation suchte, bereits vorhanden war, bevor ich zu meditieren begann. Ich kann das Gefühl nicht ganz vermitteln, dass, als ich mich eines Tages hinsetzte, um zu meditieren und zu beobachten, noch bevor ich versuchte, bewusst zu sein, das Bewusstsein bereits vorhanden war, und dass, bevor ich versuchte, ruhig und friedlich und still zu sein, bereits ein Zustand des Friedens und ein Gefühl der Stille herrschte. Mir ist klar, dass viele der Qualitäten, die ich in der Meditation suchte, bereits vorhanden waren, und es war ein Schock. Es war, als ob ich mein ganzes Leben lang arm gewesen wäre, und eines Tages steckte ich meine Hände in die Taschen, um festzustellen, dass sie voller Geld waren. Ich war ein Millionär. Ich hatte angenommen, dass ich arm sei, und habe deshalb nie meine Taschen durchsucht. Ich versuchte, mir Geld von außen zu beschaffen, aber ich wusste nicht, dass ich es bereits hatte.

2

Dies ist Teil der Meditation, die ich lehre: Anerkennung dessen, was vorhanden ist, statt zu suchen, was wir uns einbilden, was nicht vorhanden ist. Das ist ein großer Unterschied zu der Art und Weise, wie die meisten Menschen meditieren. Es geht auch auf einen der Gründe ein, warum so viele Menschen die Meditation frustrierend finden: Ihr Geist scheint so beschäftigt zu sein, und sie haben Schwierigkeiten, sich niederzulassen und zuzuhören. Wenn wir jedoch damit beginnen, anzuerkennen, dass, ja, das Bewusstsein bereits vorhanden ist, gibt es ein Gefühl der Ruhe oder des Friedens, bevor wir überhaupt danach suchen. Es ist, als ob diese Qualitäten bereits der Hintergrund unserer bewussten Erfahrung sind, aber wir sind so sehr darin gefangen, dass wir es nie bemerken. Ein Teil des Tuns, in das wir verstrickt sein können, ist die aktive Meditation selbst, so dass die Meditation zu einer anderen Form wird, bei der man etwas sucht und versucht, den unerbittlichen, unerfüllten Ego-Verstand zu befriedigen.

Gewahrsein ist auch dann vorhanden, wenn dein Verstand vor sich sich plappert. So wie meine Stimme Töne erzeugt, so erzeugen Gedanken in deinem Bewusstsein einen inneren Klang, aber sie geschehen in der Stille des Gewahrseins. Nimm dir einen Moment, das zu fühlen, hineinzuspüren und der Stille des Hintergrunds zuzuhören. Dieses Bewusstsein der Stille ist vielleicht flüchtig, bevor deine Aufmerksamkeit umherwandert, und das ist in Ordnung; selbst wenn deine Aufmerksamkeit umherwandert, gibt es immer noch das Bewusstsein darüber, dass Gedanken im Bewusstsein und innerhalb des Bewusstseins geschehen - denn wenn es nicht so wäre, würde er nicht einmal wissen, dass es einen Gedanken gibt.

Meditation ist nicht die Kunst, nicht zu denken - das ist ein Fehler über Meditation, der meistens gemacht wird. Es ist die Kunst des Zuhörens auf das, was bereits nicht denkt, das ist

## Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben

der Raum, in dem die Gedanken entstehen und die Stille, in der der Lärm des Verstandes mit sich selbst plaudert. Anstatt also zu versuchen, den Verstand zu kontrollieren, ihn ruhig zu machen oder ihn einen Gedanken denken zu lassen, macht die Meditation die Gedanken irrelevant. Es ist ein anderer Lärm, und selbst wenn dieses Geräusch des Verstandes auftritt, geschieht es in einer ruhigen Bewusstheit oder Bewusstsein.

Gewahrsein und Ruhe sind die intimsten und offensichtlichsten Merkmale des Bewusstseins. Wir sind gut damit bedient, wenn wir anerkennen und wahrnehmen, was vorhanden ist, anstatt ständig nach dem zu suchen, was nicht vorhanden ist. Was immer und bereits gegenwärtig ist, ist immer und bereits gegenwärtig, was bedeutet, dass es nicht von dir getrennt ist, dass es nichts anders ist als Du, und dass es nicht etwas ist, das nicht jetzt und bereits immer geschieht. Wenn wir nach etwas suchen, von dem wir uns vorstellen, dass es nicht hier ist, von dem wir uns vorstellen, dass es uns fehlt, dann spricht der Verstand mit sich selbst darüber, was er meint, tun zu müssen. Ein Verstand, der sagt: "Ich muss meinen Verstand beruhigen", ist immer noch der lärmende Verstand, und ein Verstand, der sagt: "Das kann ich nicht so gut", ist ein lärmender Verstand. Beachte, dass das Bewusstsein nicht mit deinem Verstand kämpft. Es ist nur der Verstand, der mit dem Verstand kämpft, und es ist nur der Verstand, der mit dem kämpft, was du fühlst, aber selbst dieser Kampf ist etwas, das im Bewusstsein stattfindet.

Es ist nützlicher und sicherlich einfacher, Meditation als die Kunst der Anerkennung dessen zu betrachten, was bereits vorhanden ist. Das kann geschehen, wenn man in Meditation sitzt, was großartig ist, aber man kann es auch sonst jederzeit tun. Es dauert nur wenige Sekunden, um zu bemerken, dass Gewahrsein und Stille immer und bereits Hintergrund jeder Erfahrung sind. Beginne mit kleinen Meditationsmomenten - 10 Sekunden, 15 Sekunden - und wiederhole diese im Laufe des Tages. Mach nach und nach nichts anderes als diese Anerkennungspraxis für zwei, 10, 20, 25 Sekunden - und wiederhole sie im Laufe des Tages. Mach nach und nach nichts anderes als diese Anerkennungsübung für zwei, 10, 20, 25 Sekunden - was auch immer - aber verwandele es nicht in einen Kampf, und verwandele es nicht in etwas, das frustrierend ist oder bei dem du dich besiegt fühlst. Diese kleinen Momente der Meditation können das, was du wahrnimmst, verändern. In gewissem Sinne wirst du dein Bewusstsein verändern, dich öffnen und anfangen zu beobachten und zu fühlen und zu spüren, um für das Heilige und die Aktualität sensibel zu werden. Es mag beim ersten Mal so anfangen oder auch nicht, aber das Heilige und das Zeitlose sind immer und schon jetzt präsent.

**Alles, was wir tun müssen, ist, uns einen Moment Zeit zu nehmen, um es zu bemerken, und das ist es, was Meditation ist.**