

*Meditation ist das totale Erfassen der Gesamtheit des Lebens,
dem rechtes Handeln entspringt.
(Krishnamurti)*

Ein Eremit saß meditierend in der Einsamkeit. Da huschte eine Maus herbei und knabberte an seiner Sandale. Verärgert öffnete der Eremit die Augen und sagte: "Warum störst du meine Meditation?" "Weil ich Hunger habe", antwortete die Maus. "Geh weg, du dumme Maus", sagte der Eremit, "ich suche gerade die Einheit mit Gott, wie kannst du mich dabei stören!" "Wie willst Du eins sein mit Gott", sagte die Maus, "wenn du nicht einmal einig wirst mit mir."



In dieser kurzen Geschichte, der Verfasser ist mir leider unbekannt, findet sich ein sehr verbreitetes Phänomen. Viele Menschen versuchen Gott näher zu kommen, indem sie sich zurück ziehen und meditieren. Jedoch jede kleine Begebenheit des Lebens stört sie und sie sind verärgert. Vielleicht ist es keine Maus, die an der Sandale knabbert, aber vielleicht ist es das Holzsägen des Nachbarn oder das Schreien und Lachen spielender Kinder auf der Straße, vielleicht ist es der vorbeifahrende Traktor – sehr leicht lässt sich der Mensch von solchen alltäglichen Geräuschen des Lebens vom Meditieren abhalten – ganz zu schweigen vom Gedankenwirrwarr im eigenen Kopf. Die Folge davon ist Ärger, weil man es einfach nicht schafft in sich die Ruhe und den Frieden zu finden. Ruhe und Frieden ist in uns, das ist ganz klar, aber dies zu finden, bei all diesen alltäglichen Ablenkungen? Das scheint für viele unmöglich zu sein. Irgendwann geben viele das Meditieren einfach wieder auf, fühlen sich frustriert und entmutigt.

Aber das muss nicht sein. Sobald uns bewusst ist, dass wir in allem Leben Gott finden können und nicht nur in der Stille unserer Seele – oder wenn uns bewusst wird, dass wir gerade dann Gott finden, wenn wir alles was ist annehmen, nicht ablehnen sondern uns bewusst machen, dass wir eingebunden sind in all diese Geschehnisse um uns, und wir ebenso ein Teil von ihnen sind wie sie ein Teil von uns sind, dann verschwindet jeder Ärger. Mit dem davon fließen des Ärgers finden wir die Ruhe in uns, die wir jetzt ganz leicht nach außen tragen können. Allein dadurch, dass wir ruhig werden, schaffen wir auch um uns einen Raum des Friedens und alle können sich daraus nähren.

Ich möchte euch vorschlagen beim Meditieren einmal auf die Geräusche um euch zu achten. Setzt oder legt euch mit geschlossenen Augen hin und achtet darauf was ihr hört, seid euch bewusst, dass es euer Leben ist was ihr hier hört, seid euch bewusst, dass diese Menschen, welche die Geräusche hinterlassen, zu euch gehören und ihr zu ihnen, seid euch bewusst, dass sie – ganz genau wie ihr – ihr Leben hier auf Erden meistern müssen, dass auch sie ihre

Sorgen haben, ihre Nöte, aber auch ihre Freuden und ihre Suche nach Frieden. Jeder tut dies auf seine Weise und auf diesem Weg, der für ihn der beste ist.

Verbindet euch mit diesen Menschen, verbindet euch auch mit den Geräuschen. Dann geht tiefer in eure Seele und lauscht trotzdem noch hinaus in euer Leben – so verbindet ihr das Innen mit dem Außen.

Lauscht jetzt auf die Stille. Auch die Stille ist da. Sie befindet sich zwischen den Geräuschen. Konzentriert euch nun auf diese Stille. Die Geräusche treten in den Hintergrund. Hört die Stille. Sobald ihr die Stille im Außen hört, werdet ihr diese auch in euch fühlen und ihr seid angekommen.

Der Beobachter ist der Beobachtete.

Diese Tatsache zu beobachten ist extrem schwierig,

rechte Meditation ist der Weg, dies zu erreichen

(Krishnamurti)

Ebenso könnt ihr es mit euren Gedanken machen. Beobachtet eure Gedanken – werdet vom Denker zum Beobachter eures Denkens. Achtet darauf was ihr denkt: Ah, darüber mache ich mir also gerade Gedanken!?! – Interessant!

Dann wartet welcher Gedanke als nächster auftaucht, seid gespannt darauf. Wenn der nächste kommt, nehmt ihn wieder genauso wahr und lasst ihn vorbeiziehen. Denn schließlich wollt ihr nicht bei den Gedanken verweilen. Ihr wollt wissen, welche Gedanken als nächstes aus euch heraus auftauchen. Irgendwann stellt ihr fest, dass keine mehr auftauchen, ihr wartet umsonst. Stille breitet sich aus und nun könnt ihr euch in diese Stille fallen lassen, sie spüren, sie aufnehmen, euch in ihr ausbreiten.



Wenn ihr nach der Meditation wieder zurück in euren Alltag geht, dann versucht diese Ruhe in euch zu halten, tragt sie hinaus, wenn ihr den Anderen begegnet – den Menschen, den Tieren und eurer Arbeit. Natürlich wird sich dieses Gefühl wieder verflüchtigen, aber das macht nichts. Ihr wisst, dass ihr jeder Zeit in der Meditation wieder in diesen stillen Raum zurück kehren könnt. Und je länger ihr darin Übung habt, umso länger könnt ihr diesen Zustand halten, wenn ihr euch wieder an eure Pflichten wagt.

Bewahrt euch die Wahrheit eures Innenraums und findet das Glück.

Alles Liebe!
HEIDI

ANKÜNDIGUNG:

- ❖ Am 11. März 2014 - 20 Uhr

Buchpräsentation zu meinem Buch „Die Kraft der Naturmystik“

89537 Heidenheim

Talhof 1

- ❖ Im April beginnt wieder meine Seminarsaison.

Das erste Seminar ist wie immer Tierkommunikation I

am 27. 04. – 9.30 – ca. 17.30 Uhr in Neresheim/Süddeutschland.

Es sind nur noch wenige Plätze frei.