

# Grundaspekte der Meditation: SEIN

## Inhalt:

Unsere wahre Natur

Vier Grundaspekte der Meditation

Der erste Grundaspekt: Sein

# Unsere wahre Natur

Von außen betrachtet, ist Meditation eine bestimmte körperliche Haltung oder Form, die wir einnehmen und für eine bestimmte Zeit einhalten, z.B. ein aufrechtes und stilles Dsitzen oder ein Gehen in Achtsamkeit.

Diese äußere Form unterstützt uns, mit unserer innersten Natur in Einklang zu kommen, auch unsere wahre Natur genannt. Das ist die innerste Identität unseres Menschsein, die wir unterscheiden können von der alltäglichen äußeren Identität, die aus vielen Vorstellungen und Selbstbildern, die wir von uns haben, besteht. Erst wenn wir unsere wahre Natur entdecken, lernen wir eine Freiheit kennen, die uns so lange verschlossen bleibt, wie wir unserer äußeren Identität verhaftet bleiben.

# Vier Grundaspekte der Meditation

Meditation, so könnte man jetzt folgern, ist diejenige Übung, die uns mit der wahren Natur in Verbindung bringt.

Schauen wir tiefer, dann ist Meditation nicht nur eine äußere Form, die wir einhalten und üben – so sehr Übung dazu gehört. Sie ist auch kein Mittel, irgendwo hin zu kommen. Sie ist einfach ein natürlicher Ausdruck unserer innersten Identität und Freiheit – unserer Seins-Natur. Diese hat mehrere Aspekte, die sich in der Praxis der Meditation spiegeln:

- Das Sein
- Das Gegenwärtigsein
- Das Offensein
- Das Lauschen

# Der erste Grundaspekt: Sein

Meditation als natürlicher Ausdruck des unbedingten Seins ist keine Übung und kein Tun, sondern ein „Lassen“ und eine Zeit, uns an unser innerstes Wesen in all seinen Aspekten zu erinnern.

Betrachten wir den ersten Aspekt: das Sein. Das Grundlegendste, was man über Meditation sagen kann, ist, dass sie ein Ort ist, an dem es um das Sein geht. Oder anders ausgedrückt: wir dürfen einfach sein, so wie wir sind! Unser bloßes Sein genügt.

Wann haben wir schon das Gefühl, dass es so ist? Haben wir nicht ständig den Eindruck, dass wir „besser“ oder „anders“ sein sollten?

# Sein

Manchmal, vielleicht bei einem Spaziergang in der Natur, stellt sich für kurze Zeit das Gefühl ein, dass unser bloßes Sein genügt. Schon können wir entspannen und innerlich loslassen. Wir dehnen uns in unserem natürlichen So-Sein aus. Umgekehrt spannen wir uns sofort wieder an, wenn wir inneren oder äußeren Erwartungen ausgesetzt sind.

Die Grundhaltung in der Meditation ist: was immer gerade in Erscheinung tritt, darf sein. Was immer gerade ist, genügt vollkommen. Wie auch immer wir gerade sind, ist in Ordnung. Wir brauchen uns nicht mühen, die Dinge „anders“ oder „besser“ zu machen.

# Sein

Entspricht diese Haltung nicht unserer Sehnsucht als Mensch nach einem bedingungslosen Angenommen-Sein? Suchen wir nicht in unseren Beziehungen nach diesem Angenommen-Sein?

Frage dich:

- **Wie erfährst du Momente von Sein-Dürfen?**
- **Wie erfährst du Momente von Angenommen-Sein?**
- **Wie erfährst du die Meditation, wenn dieses Sein-Dürfen und das Angenommen-Sein die Grundhaltung dabei ist?**