

Grundaspekte der Meditation: GEGENWÄRTIGSEIN

Inhalt:

Dieser Augenblick genügt

Hingabe an das Leben

Einfach sein

Unmittelbar wahrnehmen

Dieser Augenblick genügt

Das schlichte Sein-Dürfen führt zu einem weiteren Aspekt der Meditation: dem Gegenwärtig-Sein. Dieser Augenblick genügt. Wir brauchen den Moment nicht zu verstehen, zu ändern oder zu verbessern. Im Gegenwärtig-Sein gibt es kein richtig und kein falsch. Bewertungen haben in der unmittelbaren Wahrnehmung keinen Platz. Es genügt, ganz unmittelbar mit dem gegenwärtig zu sein, was gerade ist. Das ist die Grundhaltung.

Wir öffnen uns dem Augenblick, wie auch immer er sich gerade zeigt. Wir orientieren uns am Jetzt.

Hingabe an das Leben

Dabei stehen nicht unsere Ideen, Vorstellungen, Wünsche und Pläne im Mittelpunkt.

Diese kompromisslose Haltung, sich am Jetzt zu orientieren, bedeutet, sich der Führung durch das Leben zu überlassen. Das ist diametral dem entgegengesetzt, was das Ego will. Unter Ego verstehen wir hier die Ansammlung von Ideen und Konzepten, wie etwas sein sollte. Das Ego sucht Sicherheit, Kontrolle und angenehme Gefühle. Aber Gegenwärtig-Sein ist eine Haltung der Hingabe. Diese Haltung transformiert das Ego, lockert es und macht es weich, bis es sich zurückzieht.

Einfach sein

In diese Hingabe anerkennen wir die Existenz. Wir messen dem Tatsächlichen mehr Wert bei als unserer Gedankenwelt. Dadurch entfaltet sich eine große Einfachheit: wir sind unmittelbar mit dem, was ist – nichts weiter.

In dieser Einfachheit werden wir reduziert. Alle unsere Filter von richtig und falsch, von Vorlieben und Abneigungen fallen weg. Auch unsere üblichen Selbstbilder, unsere alltägliche Identität, sind in dieser Einfachheit nicht mehr von Belang.

Wenn wir uns dieser Einfachheit des Gegenwärtig-Seins überlassen, werden wir darin einen schlichten, stillen Frieden finden. Wir sind im Einklang. Es gibt keine Reibung und keinen Widerstand mehr. Taucht er dennoch auf, so umgeben wir auch diese Erfahrung mit liebevoller Präsenz.

Unmittelbar wahrnehmen

In dieser Einfachheit erleben wir alles intensiv und erfüllend. Auch ein ganz schlichtes Geschehen wie das Spüren der Atembewegung oder das Lauschen einer Vogelstimme wird zu einer erfüllenden Erfahrung, wenn wir unmittelbar wahrnehmen und in der Erfahrung anwesend sind. In diesem Moment erschließt sich uns das So-Sein der Dinge. Dieser einfache, erfüllende Friede ist ein Aspekt der Stille, die unsere wahre Natur ist.

Frage dich:

- **Wie reduziert dich Unmittelbarkeit? Was fällt dann alles weg?**
- **Wie erfährst du Unmittelbarkeit jetzt?**