

Grundaspekte der Meditation: OFFEN-SEIN

Inhalt:

Dein Wille geschehe

Offenes Gewahrsein

Etikettieren

Vom Etikettieren zum Lauschen

Dein Wille geschehe

Gegenwärtig-Sein ist die Orientierung am Augenblick, so wie er sich zeigt von Moment zu Moment. Meditation ist eine Art Hingabe an diesen Augenblick, ein Dienst am Leben, wie es sich gerade vollzieht. Ich zögere nicht, es auch „Gottesdienst“ zu nennen.

Diese Haltung des Dienstes entspricht der Haltung von Offenheit. Wir öffnen uns für alles, was das gegenwärtige Leben uns hinhält. Im Vaterunser drückt sich diese Haltung in dem Satz aus: „Dein Wille geschehe.“

Eine so bedingungslose Offenheit und Hingabe braucht ein großes Vertrauen. Das Vertrauen in das gegenwärtige Leben und dessen Führung, auch wenn sich das für unser Ego als „falsch“ oder „unangenehm“ anfühlen sollte.

Offenes Gewahrsein

Wir überlassen uns dem größeren Willen und öffnen uns dem gegenwärtigen Geschehen.

In der Meditation drückt sich das darin aus, dass wir ein offenes Gewahrsein praktizieren. Nachdem wir zu Beginn der Praxis uns darin geübt haben, Konzentration auf Eines (z.B. den Atem oder den Körper) zu praktizieren, lassen wir jeden Fokus nun beiseite. Wir halten die Aufmerksamkeit weit und alles darf darin auftauchen, kommen und gehen. Wir grenzen nichts aus.

Etikettieren

Um in diesem offenen Gewahrsein wach und gegenwärtig zu bleiben und uns nicht in innere Geschichten zu verlieren, können wir das Etikettieren als Hilfe benutzen. Das bedeutet, das momentane Erleben mit einem kurzen, knappen Etikett zu versehen. Auf diese Weise verankern wir uns in der Gegenwart, ohne die Aufmerksamkeit auf ein Objekt verengen zu müssen. Die Aufmerksamkeit bleibt beweglich und ungebunden.

Das Etikettieren kann so geschehen, dass wir innerlich sagen: „Da ist gerade Bewusstheit von Denken oder Planen oder Erinnern.“ Oder einfach nur „Denken“, „Planen“, „Erinnern“. Wir lassen beim Etikettieren das „Ich“ weg und behandeln alles wie Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen ohne dass wir uns mit ihnen zu identifizieren brauchen.

Oder wir sagen innerlich „Atmen geschieht“, „Denken geschieht.“ So erkennen wir, dass die Dinge aus sich selbst heraus entstehen

Vom Etikettieren zum Lauschen

Solange wir noch zerstreut sind, nutzen wir das Etikettieren. Wenn die Sammlung sich vertieft und wir unmittelbar im Augenblick sein können, lassen wir das Etikettieren weg und überlassen uns dem Lauschen.

Frage dich:

- **Wie erfährst du vollkommene Offenheit?**
- **Wie verändert dich die Gegenwart, wenn du dich vertrauensvoll überlässt?**