

ÜBER MEDITATION

Es versteht sich, dass Meditation für einen Minimalisten das Höchste ist, denn dabei geht es bekanntlich um das reine Nichtstun. In der Meditation geht es tatsächlich und auf wohlthuende Weise um absolut nichts: Wir lassen sämtliche Ziele, Wünsche und Hoffnungen hinter uns, um wieder frei zu werden. Und nichts bedeutet dem Minimalisten mehr, als frei zu sein für den Moment und das damit offenliegende Potenzial. Wenn wir einfach still dasitzen und unser Körper und Geist in einen übereinstimmenden Zustand bringen, geschieht alles Weitere von selbst. Wir können Fixierungen, Absichten und Konditionierungen hinter uns lassen und erreichen wieder Offenheit, Freiheit und den freien Fluss der Möglichkeiten. Gedanken und Emotionen erscheinen und vergehen, sie sind Randerscheinungen, aber sie nehmen uns nicht mehr in Beschlag, wie das üblicherweise geschieht. Wir erkennen, dass es sich dabei um erstaunlich vergängliche Dinge handelt, und das Einzige, was sie länger am Leben erhält, als dies von Natur aus geschieht, ist die Tendenz, sich an sie zu klammern.

In der Meditation können wir von all den Auf und Abs des Leben unberührt bleiben. Unser Geisteszustand ist ruhig und offen. Alles wird sehr still. Wir ruhen wie auf dem Grund des Daseins und können die Wellen des Lebens, die an der Oberfläche schwappen, gelassen beobachten. Das ist etwas sehr Beglückendes, und man wünscht diese Erfahrung wirklich jedem.

Sobald wir aber meinen, mit Meditation etwas erreichen zu müssen, verlieren wir das alles wieder. Jede Absicht steht der Meditation entgegen. Wir wollen etwas tun und verhindern damit das Wesentliche, das einfach da ist.

Wenn es uns aber gelingt, diesen ruhigen und freien Geisteszustand aufrechtzuerhalten, taucht eine innere Kraft in uns auf, die wir bisher nicht kennengelernt haben und die mit nichts zu vergleichen ist. Aus dem wahren Gleichgewicht von Körper und Geist taucht etwas auf, das uns bisher verborgen geblieben ist.

Wenn wir uns immer wieder in dieser Haltung üben, wird sie stabiler und beginnt sich immer stärker auch auf unseren Alltag auszudehnen. Die Dinge klären sich, und sie werden einfacher, da unser Geist klarer wird und einfacher erkennen kann. Wir

erfahren, dass es da noch eine andere Kraft gibt. Etwas, das grundlegender ist als alles, was wir bisher kennengelernt haben.

Das alles macht uns achtsamer. Unsere Aufmerksamkeit nimmt zu. Wir beginnen Ruhe und Stille zu schätzen. Unsere Feinsinnigkeit wird grösser. Wir erfahren eine subtilere Wahrnehmung. Und das alles führt zu mehr Qualität.

Meditation ist eine unscheinbare Sache – und das macht sie so wertvoll. Man kann mit nichts beeindruckt werden, man ist nicht mehr wert als derjenige, der neben einem meditiert. Wir alle sitzen einfach da und werden still. Wir alle sind an demselben Punkt. Genau hier, genau jetzt, alle gemeinsam.

Und wenn wir geduldig üben, werden wir etwas erhalten, was wir durch nichts sonst im Leben bekommen können: einen tief berührenden inneren Frieden und gleichzeitig ein Empfinden für die Lebendigkeit von allem. Und das hat kein Ende und ist gleichzeitig jedes Mal neu. Damit bekommt das Leben wieder eine Frische und Spontaneität, die wir längst verloren glaubten.

Und das alles geschieht einfach deshalb, weil wir bereit sind, für eine gewisse Zeit nichts zu tun. Wir erwarten rein gar nichts. Gerade darum kann mehr passieren, als wir je erwartet hätten.

Peter Steiner

(Aus dem Buch „Weisheit für Minimalisten“)

www.petersteiner.info