Meditation – den inneren Zeugen kultivieren

Derjenige, der den Körper von den Zehen bis zum Kopf beobachtet, ist der innere Zeuge. Meditation ist nichts anders als den “inneren Zeugen” zu kultivieren. Die Bhagavad Gita gibt dazu die Anregung.

kṣētrajñaṁ cāpi māṁ viddhi sarvakṣētrēṣu bhārata .
kṣētra kṣētrajña yōr-jñānaṁ yattajjñānaṁ mataṁ mama || Bhagavad Gita 13 / 2

Oh Arjuna, wisse die bezeugende Wahrnehmung ist in all den Körpern identisch mit dem einen Geist; in der Unterscheidung zwischen dem Feld, also dem was wahrgenommen wird, und dem inneren Zeugen liegt die höchste Weisheit.

Die Unterscheidung durch den inneren Zeugen – Viveka

In der folgenden Meditation trainieren wir das Unterscheiden zwischen dem Wahrnehmenden und dem Wahrgenommenen. Zwischen dem Ich und der Welt. Zwischen lebendigen Geist und toter Materie.

Beim geistigen Familienstellen nach Bert Hellinger unterscheiden wir ebenfalls. Zwischen der bezeugenden Wahrnehmung (des Aufstellungsleiters) und dem, was im Aufstellungsfeld an Bewegungen auftaucht. Als Stellvertreter in einer Aufstellung hilft dir die Meditation auch dich tiefer in die Wahrnehmung zu öffnen.

Die Meditation – den inneren Zeugen kultivieren

Lass uns eine Meditation machen. Halte die Augen leicht geschlossen. Sitz aufrecht, um wachsam zu sein. So gut du kannst.

Achte auf deine Hände. Sie sollten nicht angespannt sein, die Schultern ebenfalls nicht hochgezogen. Das passiert, wenn wir uns anspannen. Entspanne also die Schultern. Entspanne die Hände. Die Beine entspannen sich. Und der Geist entspannt sich auch. Geist und Körper sind miteinander verbunden.

Du sitzt also entspannt und gleichzeitig aufmerksam. Aufmerksamkeit und Entspannung sind keine Gegensätze. Sie ergänzen sich. Achte auf den Körper. Und mache dir keine Sorgen um die Welt. Der Welt wird nichts passieren. Die Welt wird sich weiterdrehen.

Achte auf den Körper. Nenne ihn jetzt diesen Körper. **Das ist dein Mantra: dieser Körper.** Du nimmst ihn wahr. Du bist nicht dieser Körper.

Menschen wollen Mantras. Das ist dein Maha-Mantra, das große Mantra.

Dieser Körper. Du bist nicht dieser Körper. Du bist das, was den Körper wahrnimmt.
Statt **mein** Körper: **dieser** Körper. Ich – der, sich des Körper bewusst ist.

Da ist Weisheit im Inneren. Nichts Angelesenes, Akkumuliertes. Da ist Intelligenz im Inneren. Intelligenz, die dem Sein entspringt. Du bist dir dieses Körpers bewusst. Dieser Körper. Nicht mein Körper. Wer bin ich dann? Ich – ist derjenige, der sich des Körpers bewusst ist.

Der Körper ist ein Bündel, eine Ansammlung vieler Dinge. Ich hingegen ist einzeln. Ich ist einzeln und einfach. Das geistige Wesen. Der Körper hingegen ein Konglomerat, sehr komplex. Das ist der Körper.

Achte also auf die Zehen, Fußsohlen, Fersen, Füße, beide, die Knöchel, die Unterschenkel, die Beinknochen, die Wadenmuskeln, die Knie, die Kniescheiben, die Oberschenkel, die Oberschenkelknochen, das Gesäß, die Lenden, den Bauch und Rücken.

Du kannst auch das „Verdauungsfeuer“ im Bauch spüren, das Zwerchfell, das den Bauch vom Brustkorb trennt, den Brustkorb, die Lunge, die die Luft ein- und ausatmet.

Normalerweise nehmen wir das Herz nicht wirklich wahr. Dann Hände, Finger, Handflächen, Handgelenke, Unterarme, Bizeps und Trizeps, Schultern, Schulterblätter, die Wirbelsäule unten beginnend, Stück für Stück nach oben, unterer Rücken, Mitte bis zur Spitze der Wirbelsäule, Hals, Halsmuskulatur, Gesicht, beginnend mit Kinn, Wangen, Mund, Gebiss, Zunge, Nasenlöcher, dann Augenhöhlen, Augenlider, Iris, Augen, Ohren, Ohrläppchen, der Raum in den Ohren, Nebenhöhlen, Stirn, Schädel, das Gehirn im Schädel, Hinterkopf. Dieser Körper, das ist der Körper von den Zehen bis zum Kopf, ein Konglomerat aus mehreren Organen, inneren und äußeren und Ich ist sich dieses Körpers bewusst.

Jetzt die Herausforderung: Kannst du es vermeiden, diesen Körper als mein oder mich zu betrachten? Das ist die Herausforderung. Kann ich damit aufhören? Mich gewohnheitsmäßig mit dem Körper zu identifizieren?

Den Zeugen kultivieren – ich bin nicht dieser Körper

Betrachte den Körper einfach als den Körper. Der Körper hat seine Vor- und Nachteile, und ich bin mir beider bewusst. Hier ist der Körper, und hier bin ich der ewige Zeuge.

Der Körper ist an die Zeit gebunden, wurde geboren und stirbt. Der Zeuge dagegen ist zeitlos, ohne Geburt und ohne Tod. Ich bin dieser Zeuge: Zeuge des Körpers. Ich bemühe mich, mich vom Körper zu distanzieren. Ich bin nicht dieser Körper.

Auch emotional höre ich auf, mich mit dem Körper zu identifizieren. Und erzeuge keine Emotionen wie „Ich mag diesen Körper“, „Ich liebe den Körper“ usw. Ich beginne den Körper neutraler, d.h. tiefer aus dem Herzen wahrzunehmen. Damit schaffe ich einen Raum. Ich bin derjenige, der weiß oder fühlt. Der Körper ist immer das Gewusste. Niemals ich. Intellektuell und dann spirituell, das heißt, ich fühle tief in meinem Inneren, dass ich nicht der Körper bin.

Ich bin – das ich bin

Ich bin, was ich bin. Es genügt zu wissen, was ich nicht bin. Ich muss nicht wissen, was ich bin. Ich bin immer, was ich bin. Nur sollte ich mich nicht mit dem identifizieren, was ich nicht bin. Ich bin nicht der Körper. Das ist genug.

Also fühle ich tief in meinem Inneren, dass ich nicht der Körper bin. Deshalb distanziere ich mich verbal, emotional, intellektuell und spirituell. Ich bleibe Zeuge dieses Körpers. Der Körper ist ein Kind der Natur, die Natur umgibt mich, und die Natur kümmert sich um den Körper. Ich muss mir keine Sorgen mehr um den Körper machen. Ich bin, was ich bin.