Fluss des Lebens – eine Meditation

Der Fluss des Lebens beschreibt, wie du Abstand von der immer wieder stattfindenden Identifikation mit schwierigen Gefühlen oder Lebensthemen bekommst. Das verhilft dir ins Sein zurück zu treten.

Fluss des Lebens – eine Meditation

Om – Sitze aufrecht und sag dir, dass du aus dem Netz der Zeit aussteigst. Das macht einen Unterschied, wenn du sagst, ich setze mich jetzt mal aufrecht hin. Das ist im Netz der Zeit. Wenn du die Erinnerung und gleichzeitig die Zukunft ausschließt, verwurzelt dich das in der Präsenz. Du sitzt aufrecht. Das fühlt sich frisch an. Schau auch, ob du die Tendenz hast, der oder das Nächste, der nächste Schritt … Das ist ebenfalls im Netz der Zeit. Du sagst dir, es gibt nichts Nächstes. Und, es gibt nichts Vergangenes.

Das aufrecht Sitzen macht den Körper agil und der Geist verliert seine Trägheit. Der Verstand wird ruhig. Natürlich ruhig. Ohne Anstrengung. Das ist wichtig. Du siehst, dass es keinen innerlichen Kampf gibt, um den Verstand ruhig werden zu lassen.

In der Regel haben wir damit Schwierigkeiten. Wir schaffen dies nicht. Irgendwie bleibt das System angespannt. Den ganzen Tag. Da ist immer eine Nervosität, so als ob etwas schief laufen könnte. Das ist so, dass wir Schwierigkeiten haben zu entspannen.

Wenn du aus der erwachten oder geistigen Perspektive schaust, dann verstehst du, dass du von nichts Außerem abhängig bist. Du lernst dich selbst zu zu begleiten und zu bestimmen.

Du entspannst jetzt. Check den Body, die Hände, die Schultern, lass vor allem die Hände entspannen. Die Augen sind entspannt. Dann beginne zu lächeln. Lächele auch, wenn du es schwierig empfinden solltest und die Umstände vielleicht nicht unterstützend sind. Lächeln verschafft Raum. Vor allem zu den Ereignissen um dich herum.

Nimm wahr, dass du aufmerksam und fokussiert bist. Mit dem Lächeln schaffst du dir Raum. Du bist entspannt und der Verstand ist natürlich ruhig. Das ist Meditation.

Das ist kein Tun. Das ist eine Suspension – ein Ausschluss des Tuns. Das ist deine Natur. Sie ist natürlich entspannt und in Frieden. In diesem Zustand bist du. Du bist. Nichts im Besonderen. Reines Sein. Nicht dieses Sein oder jenes Sein. Einfach sein. Das bist du. Du bist das reine Sein. Das wahre Selbst. Das ist einfach. Du bist einfach.

Jetzt nimmst du eine Illustration. Du siehst einen Fluss. Du stehst am Ufer dieses Flusses. Und schaust dem Fliessen zu. Der Fluss führt Inhalte mit sich. Trockene Blätter, Laub, Äste, dicke und dünne Stämme, Erdreich, vielleicht auch Verunreinigungen oder Schmutz. Da sind immer Inhalte im Fluss. Du schaust vom Ufer aus zu. Du bist nicht im Flow. Du nimmst wahr, du bezeugst den Flow. Der Flow ist Bewegung. Das Wahrnehmen nicht. Du bist und bist bewusst. Bewusst Sein ist keine Handlung. Du bezeugst das Fließen und die Inhalte. Da ist keine Anstrengung involviert.

Jetzt stellst du dir vor, dass der Fluss dein Leben ist. Leben ist Bewegung und da sind Inhalte in Form von Ereignissen und Personen. Kannst du so sein?

Normalerweise sind wir im Flow. Du bist konstant mit den Ereignissen deines Lebens beschäftigt. Sie ziehen dich weg. Du stehst dann mitten drin. Da ist dann kein Raum.

Jetzt gehst du einen Schritt zurück. Wohin gehst du denn? Du stellst dich zurück ins Sein. Du gehst ins Sein und bezeugst den Flow deines Lebens. Da sind Ereignisse, die passieren. Große und kleine,

wesentliche und unwesentliche. Du hörst auf, den Ereignissen Bedeutung zu geben. Ereignis ist Ereignis. Nichts anderes. Keine Labels. Kein “erstrebenswert” oder “unerwünscht”. Auch diese Bewertungen lässt du. Das sind alles Projektionen des Verstandes.

Du stehst da und du nimmst wahr, den Fluss mit seinem Inhalt. Und jetzt fragst du dich: Kann ich das? Den Fluss bezeugen? Die Inhalte bezeugen? Kann ich mich im eigenen Sein etablieren? Das ist dein eigentliches Heim, und du nimmst den Fluss und seine Inhalte wahr. In Form von Dingen, Menschen und Ereignissen. Kann ich im Sein bleiben? Ja? Nein? Du brauchst dir jetzt keine Antwort geben. Du bleibst in der Wahrnehmung und in der Untersuchung. Und diese Untersuchung ist Meditation.

Und diese Untersuchung macht dich frei. Frei von Bewertungen. Frei von Verhaftungen. Frei vom Verstand.

Der Fluss des Lebens ist eine Weiterführung in die erwachte Perspektive und eine Vertiefung der Meditationspraxis.