

Seitdem ich 1994 Swami Shyam in Kullu (Indien) gefunden habe und als meinen Lehrer erkannt habe, bin ich ca. alle zwei Jahre gemeinsam mit meinem Ehemann Guido zu Swami in die Meditationsschule gepilgert. Die Wochen dort waren von Meditation, Selbstbesinnung, Aufmerksamkeitsschulung, Austausch mit Anderen, aber auch Nachdenken und Schreiben bestimmt.

Die folgenden Gedanken kamen während unseres Aufenthaltes von Dez. 2000 bis Febr. 2001 zu Papier und wurden von mir im August 2008 überarbeitet.

Warum mache ich das eigentlich? Warum meditiere ich? Was entdecke ich eigentlich in der Meditation?

Zweck der Meditation ist es, Einsicht in die Natur unseres Seins zu erlangen, Freiheit im Sein zu spüren und zu erkennen, wer wir *eigentlich* sind.

Wir halten unseren Körper, unsere Gefühle, unser Denken, unsere Gewohnheiten, unsere Konzepte über uns Selbst für unsere eigentliche Natur: Das bin Ich!

Stimmt das überhaupt? Wenn ich mein Körper bin, wer ist dann die, die Körper, Gefühle, Denken und sogar Traum beobachten kann, die alles bemerkt, was da ist? Sind wir der Körper oder diese Beobachterin oder Beides? Was ist unser eigentliches Sein?

Ein Koan lautet: „Was ist dein Gesicht vor deiner Geburt?“

Wir nehmen uns im Alltag als Ich in unserem Körper wahr. Damit sind wir im Körper duale Wesen, die ihre Umgebung - Objekte - wahrnehmen und dabei bemerken wir uns selbst als die Wahrnehmenden - Subjekte. Doch wer nimmt wahr, wenn wir schlafen, wenn wir träumen? Welche Instanz in uns kann beobachten, was wir tun? Was existiert weiter, wenn Körper und Geist sterben? Was wird nie geboren und stirbt nie? Und welche Instanz in uns beobachtet den ständigen Wandel um uns herum und bleibt dabei unverändert?

Alles um uns herum und in uns ist vergänglich, alles befindet sich ständig in Veränderung. Weil jede Existenz in ständigem Wandel ist, gibt es auch kein dauerhaftes „Ich“. Das „Ich“ als das du dich gestern oder vor 10 Jahren gefühlt hast, ist längst vergangen. Du siehst nicht mehr so aus wie ein Foto von dir als Baby oder mit 5 Jahren oder als Teenager, längst ist ein neues „Ich“ scheinbar sichtbar.

Dogen Zenji sagt: „Jede Existenz ist wie ein Aufblitzen in der unermesslichen Welt der Erscheinungen. Jede Existenz ist ein anderer Ausdruck der Eigenart des Seins selbst.“ Diese Existenz ist in jedem Augenblick unabhängig von anderen Existenzen, sie entsteht jeden Moment neu, sie wandelt sich ständig – darin liegt die Freiheit unseres Tuns und unseres Seins. Es gibt keine Verbindung zwischen dem Ich von gestern und dem von heute.

Wohl gibt es die Beobachterin, die Instanz in uns, die alles wahrnimmt, was da ist, sowohl im Außen als auch im Innen, ohne es zu bewerten, die auch im Tiefschlaf und im Traum wacht und mit der ich mich in der Meditation verbinde.

Jede Existenz ist unabhängig und jeder existiert in einem anderen Augenblick. Wir sind verschieden und gleichzeitig sind wir ein und dasselbe Sein oder Bewusstsein. Dabei ist jeder

einzelne von uns „ein vollkommenes Aufleuchten in der unermesslichen Welt der Erscheinungen“, weil in jeder Ausdrucksform des Bewusstseins alle Möglichkeiten von Erscheinung enthalten sind. Jede einzelne Erscheinungsform geht auch wieder in die Beschaffenheit des Seins ein, wo nur Sein oder Selbst ist – reines Bewusstsein, Stille. Da nur Sein ist, ist alle Aktivität von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft immer da und gleichzeitig still.

Deshalb ist die Betrachtungsweise aus der dualen Welt bzgl. Ruhe oder Aktivität auch immer nur eine Betrachtungsweise: auch wenn wir in der Meditation in Stille sitzen, also in unserem Körper und Geist Harmonie herrscht, ist alle unsere mögliche Aktivität, die vergangene und die zukünftige, darin enthalten.

Gelingt es uns, diese Freiheit zu erkennen und zu verwirklichen, dann leben wir unseren Alltag in aller Natürlichkeit. Unser Bewusstsein folgt dann nicht den erlernten und eingeübten Denkmustern, unsere Gefühle wiederholen dann nicht gemachte, längst vergangene Erfahrungen wieder und wieder, sondern wir verbinden uns mit dem jeweiligen Augenblick, wir folgen den Gegebenheiten des Momentes – spontan und natürlich, das Ganze wahrnehmend und wissend, das wir *gleichzeitig* individuell in der Erscheinung und das Ganze sind.

Das verändert alltägliches Sein gewaltig: unser Bewusstsein ist nicht mehr selbstbezogen. Mit Direktheit, Einfachheit, Gelassenheit, Heiterkeit, Demut, Scharfsinn und Unterscheidungsvermögen, mit grenzenlosem Mitgefühl und Liebe begegnen wir allem Sein in uns und um uns. Nur Sein ist.

Diese Natürlichkeit kommt aus dem wahren Sein, aus dem Selbst, das immer da ist und aus dem alles hervorgeht. „Nichts im Sinn zu haben ist Natürlichkeit“ sagt Shunryu Suzuki.

Meist haben wir eine Vorstellung von etwas oder wie etwas zu sein hat. Dann vergleichen wir das was wir wahrnehmen mit dieser Vorstellung und nehmen dabei schon nicht mehr alles wahr was in diesem Augenblick ist, da unser Geist schon ausgerichtet ist auf den Vergleich. So verpassen wir den Moment und damit unser ganzes Leben.

Kann es uns gelingen, wenn wir etwas Tun, dies ganz zu tun? Können wir uns dem Tun vollständig hingeben? Können wir bemerken, dass dann der Tuende und das was getan wird, eins werden, ein und dasselbe sind, nicht getrennt voneinander, non-dual? Einsein mit dem Ganzen in diesem Augenblick, so natürlich wie atmen - wir atmen immer *jetzt*.

Was heißt das – eins-sein mit dem Ganzen? Was ist das Ganze? Was ist die Erde, der Kosmos, der Mensch? Reines Bewusstsein sagen die Erleuchteten, Energie oder Masse sagen die Physiker.

Ist der Mensch eine Vibration, eine Bewegung, mal Teilchen, mal Welle? Wenn ja, dann lässt diese Vibration Energie entstehen, die immer bereit ist, irgendeine Form anzunehmen und sich dabei jederzeit wieder verwandelt. Wir Menschen sind dann die zeitliche Verkörperung dieser Energie, dieser Wahrheit, dieses Bewusstseins. Diese Verkörperung ist unabhängig von allem und gleichzeitig alles. Es gibt keine getrennten, verschiedenen, individuellen

Existenzen. Aber es gibt unendlich viele Formen, Farben, Töne und Namen in denen sich die Existenz oder das reine Bewusstsein ausdrückt.

Das Wunder des Wandels und der Vielfalt in der Einheit zu sehen hilft uns, Dinge und Ereignisse nicht festzuhalten, Situationen und Menschen nicht anzuhafte, sondern in der Bewegung zu bleiben und mich mit dem mitzubewegen, was gerade kommt, sowohl innerlich als auch äußerlich.

In jedem Moment aufmerksam und damit intensiv leben, ist *Meditation im Alltag*, ist Meditation mal in Stille und mal in der Aktivität. Beides ist gut, mit dem was ist aufmerksam sein ist das Wesentliche. Dabei ist es hilfreich, keine Gedanken, keine Vorstellungen von sich oder von etwas zu haben. Vorstellungen und Wünsche sind Gedanken, die sich wie ein Schleier über reines Wahrnehmen legt und damit die Freiheit des Seins in diesem Moment verhindern. Auch sog. „gute Wünsche“ im Kopf zu haben ist nicht Freiheit. Im Sein gibt es keine Bewertung mehr, kein Gut oder Böse. Sein ist Vertrauen und Gelassenheit in das was gerade ist – radikal. Gelassenheit erlaubt, wertfrei wahrzunehmen was gerade ist und den Moment vorübergehen zu lassen, ohne Spuren im Gedächtnis zu hinterlassen. In dieser inneren Haltung drückt sich das Selbst in uns in Natürlichkeit aus. Es scheint durch die Form hindurch, es leuchtet in uns und durch uns durch, es bleibt immer frei, es nimmt keine Form an, es existiert ewig, es ist unzerstörbar, es ist nicht teilbar, es bleibt immer das Ganze und jeder Teil des Ganzen ist wieder das Ganze – immer, jetzt.

Swami Shyam drückt das in seinem Mantra aus: Amaram hum, madhuram hum. Ich bin unendlich, ich bin ewig.

Praxisadresse:

Dr. Guido Peltzer
 Christiane Peltzer
 Ärzte für Psychiatrie, Psychosomatische
 Medizin und Psychotherapie

Fahrenholzer Str. 16
 21423 Drage
 Tel. 0049 4179 7505 177
 Fax: 0049 4179 7505 186

www.peltzerundpeltzer.de

eMail<cg.peltzer@web.de>