



Die tiefste Meditation

Beginne mit dem **Sehen**, indem du deinen Kopf hebst, deine Wirbelsäule gerade aufrichtest, einige Mal deine Schultern zur Entspannung vor und zurück rollst, deinen Kopf etwas hin und her kreisen lässt und ihn dann ganz waagrecht auf dem Rumpf ruhend ausrichtest. Halte deine Augen weich und empfangend offen. Licht fließt in deine Augen. Weite deinen Blick zu deinem gesamten Gesichtsfeld und nimm einmal das Licht selbst wahr, das von allen Seiten her an den Dingen und Wesen der Welt um dich herum reflektiert und in deine Augäpfel gelangt. Verweile in diesem wundersamen Geschehen! Wenn es dir gelingt, bemerkst du vielleicht, wie still es in dir wird. Denn das Licht selbst ist rein, ohne Urteil und Bewertung in sich. Es hat Wellenlängen, die wir im Innern als Farbe erleben. Sei einfach wahrnehmend in diesem Raum hinter deinen Augen; ruhe dort, ohne dich von irgendetwas ablenken zu lassen. Vielleicht heben sich ja jetzt deine inneren Mundwinkel, wenn du so ganz bei dir bist...

Schließe nun deine Augen vor dem Licht der Welt, atme tief ein und lasse die Luft langsam wieder ausströmen. Bemerke, wie die Luft wie von selbst erneut in dich einströmt... Widme dich nun ganz deinem **Hören**. So vieles um dich erzeugt Schall und diese Wellen gelangen durch die dich umhüllende Luft in deinen Hörsinn. Teile deine Aufmerksamkeit auf deine beiden Ohren auf und tue für einige Weile nichts anderes, als den in dich eintreffenden Schall zu registrieren. Ganz bewusst, ohne abzuschweifen. Vielleicht ist es ja auch gerade still um dich herum? Und du hörst nur dieses feine, leise, hohe Piepsen, das mit dem Puls deines Herzens oszilliert? Wenn es dir gelingt, dich allein dem akustischen Erleben zu widmen, wird es friedlich in deinem Innern, denn alles in dir lauscht. Der Schall ist ohne Urteil, ohne Wertung, einfach nur er selbst, mit all seinen Amplituden und Wellenlängen...

Lasse nun auch den Schall um dich und in dir sein, ohne dich in deiner weiteren Meditation von ihm ablenken zu lassen. Widme dich in gleicher Hinwendung deinem **Riechen**, deinem **Schmecken** und **Tasten**, ohne aus deiner Aufrichtung oder in Gedanken zu fallen, einfach erlebend und wahrnehmend. Wie ein Kind, das zum ersten Mal diese Welt mit all ihren Eindrücken betritt. Unschuldig. Keiner dieser Eindrücke löst etwas in dir aus oder kann dich aus deinem heiligen, inneren Raum vertreiben.

Um tiefer zu gehen, ist es hilfreich, einen geschützten äußeren Raum aufzusuchen. Schließe zu Beginn der Meditation die Türen um dich, richte es dir warm und behaglich ein, lege alles, was in diesen Raum als mögliche Störung eindringen könnte, aus dem Zimmer.

Sitze aufrecht und atme. Deine Augen sind weiterhin geschlossen. Wenn es dir hilft: Stelle dir vor, du könntest für eine Weile dein Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten abstellen, um nun ganz in deinem inneren Raum zu ruhen. Was erlebst du jetzt und hier in dir selbst?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den Raum deines **Körpers**. Widme dich bewusst all den Ausdrücken, die er dir gerade zeigt: Vielleicht ist hier ein Ziehen im unteren Rücken, ein leichter Druck im oberen Schädel, ein Kribbeln in den Fingern, eine Verspannung an der linken Schulter? Vielleicht empfindest du ein feines Pulsieren, das sich in hingebungsvollen Momenten wie diesem durch deinen Körper zieht? Ruhe in dir und sei mit deinem Herzen und seinem rhythmischen Klopfen. Nimm diese Eindrücke wahr und erlebe zugleich Stille und Frieden in dir. Keiner dieser Eindrücke trägt etwas Böses, Schlechtes oder auch Gutes in sich. Es ist die Sprache des Körpers, eine natürliche Welt für sich in den weiten Ebenen des Seins...



Atme tief ein und aus und genieße diese Begegnung in dir und mit dir selbst. Wenn dir die Reise in die Mitte deines Körpers gelungen ist, du dich nicht hast ablenken oder aus deinem inneren Raum herauswerfen lassen, dann ruhst du jetzt tiefer in dir als sonst: aus dem Leuchtturm der Beobachtung und Kontrolle hinabgestiegen in die Welt der Sinne und des Körpers. Es ist eine reine, liebevolle und unbescholtene Welt. Sei einfach hier und wenn du tiefer gehen möchtest, frage dich: Was erlebe ich noch, hier, in mir?

Nimm einmal ganz bewusst deine **Stimmung** wahr, die du in diesem Moment in dir empfindest. Es ist ein spezielles Gemisch, das jeden Augenblick ein wenig neu ist. Widme dich diesem Empfinden und lasse alles Erleben in diesem Feld der <inneren Zustände> zu. Kann es sein, dass ein wenig Traurigkeit in dieses Empfinden gemischt ist? Eine leichte Wut? Ist deine Stimmung eher hoch, mittel oder tief? Erlaube dir festzustellen, wenn etwas Angst wie ein feuchter Nebel durch deine inneren Räume zieht. Nimm ebenso wahr, wenn sich deine inneren Mundwinkel zu einem Lächeln heben und erlaube dir, die Liebe zu empfinden, die sich vom Herzraum ausbreitet und nach und nach dein ganzes Feld auch über die physischen Grenzen deines Körpers hinaus erfüllt...

Atme tief ein und aus. Sei ganz in dir, hellwach, offen, rein wahrnehmend. Stelle dir vor, der Wind des Lebens würde für eine Weile diese Wolke aus Gefühlen sanft auflösen und vertreiben. Jetzt bist du in diesem inneren Feld, in diesem inneren Raum, weit und wahrnehmend zugleich. Atme ruhig und sei einfach nur... Bemerke, wie immer wieder innere Worte, Sätze und Bilder durch das hohe Zimmer deines **Denkens** ziehen. Nimm sie wie alle anderen Eindrücke in dir wahr, wie die der Sinne, des Körpers, des Fühlens. Sie haben nur eine andere Form! Viel differenzierter. Mal kommen sie als Worte und Sätze, mal als Klänge und Stimmen, mal als Bild oder Film. Zumeist haben sie neue Inhalte und mitunter wiederholen sie sich auch. Stell dir vor, du könntest deine Gedanken für eine Weile ausstellen. Wie ein Radio an seinem schwarzen Volumendrehknopf. Sei in deinem Raum, in dir selbst, mit deinem Atmen, deiner formlosen Lebendigkeit und lasse dich nicht ablenken, auch wenn immer wieder Gedanken durch deinen Äther fliegen sollten oder leichte Stimmungen aufkommen. Finde *dich selbst* in dir, der du nicht die Gedanken, nicht die Gefühle, Körperausdrücke und Sinneserfahrungen bist. Was erlebst du jetzt und hier in dir selbst?

Jeder von uns **spürt** die für die Sinne unfassbaren, feinen Schwingungen, das energetische Feld, das der feinstoffliche Teil unseres Körper ist und uns umgibt. Wenn du im Spüren geübt bist, in deinem Leben immer wieder die Ausstrahlungen deiner Mitmenschen, von Essenzen, Gegenständen, Behausungen und Orten der Natur wahrnimmst, gelingt es dir vielleicht auch jetzt, dich bewusst inmitten des dich durchfließenden Feldes zu erleben. Widme dich jetzt in deiner vollen Aufmerksamkeit diesem Feld, das dich stetig einhüllt, dich durchfüllt und das doch nur ein weiterer Aspekt deines gesamten Erlebens ist. Sei inmitten des Gespürten und stelle dir nun vor, du könntest für eine Weile auch dein Spüren abstellen. Finde dein inneres Lächeln und trete einfach aus diesem Feld heraus. Du bist nicht dieses Feld und der Wind des Lebens vertreibt jetzt auch die allerfeinsten energetischen Nebel...

Atme tief ein und aus. Was nimmst du hier, in deinem tiefsten Innern deines Erlebens wahr?

Wenn es dir gelungen ist, diesen Weg bis hierhin zu gehen, lösen sich alle unterschiedlichen Wahrnehmungen und die Grenzen deiner Existenz in ein einziges, unendlich weites Erleben auf: das **reine Sein**, licht und rein, die eine unbeschreibliche Lebendigkeit, die wir alle sind...



Wenn du die Augen irgendwann sanft wieder öffnest, das Licht der Welt zaghaft erneut in dich fällt, du den Schall der bewegten Dinge, Wesen und der Menschen um dich in deinen physischen Ohren wieder wahrnimmst, die Gerüche, deinen Körper und deine ersten, wieder alltäglichen Gedanken kommen... Wenn du achtsam zurückkehrst in deine gewohnten Umstände und dir zugleich des reinen Seins und Selbst gewahr bleibst, kann es passieren, dass du den Himmel auf Erden erlebst: Die Eindrücke sind wie zuvor und doch ist alles wie gewandelt, da du selbst voller Stille, Güte, Weite, Licht und Liebe sein wirst, das deinen Körper, dein Gemüt, Sprechen, Agieren in dem einen, alles umfassenden Sein erfüllt. Bleibe in diesem Raum, so lange du es möchtest, genieße und halte ihn! Es wird nicht lange dauern, bis deine innewohnende Ausrichtung und Schöpferkraft dich erneut in das Werk deines Lebens eintreten lässt.

Sei nicht frustriert, wenn dir der Zugang zum inneliegenden Feld des reinen Seins nicht beim ersten Mal gelingt. Möglicherweise braucht es viele Meditationen dieser Art, bis du zum ersten Mal eine Ahnung von der Existenz der tiefen inneren Räume erhascht. Vielleicht ist dein Gemüt noch sehr undurchdringlich, der Raum deiner Gedanken und Emotionen noch zu dicht, um einen Ausgang in die innere Welt dahinter zu finden. Und doch gibt es diesen Ausgang! Gebe nicht auf! Die Meditation enthält weder Illusionen noch sonst irgend etwas Künstliches. Der Weg in ihr ist allein das reine, wahre Erleben deiner eigenen Natur...

Danke, geliebtes Leben, für deine Weite, deine Güte und dein Licht! In Treue mit dir verbunden, dein einer Mensch unter vielen...



Christoph Steinbach, Schreiber von: «jahnna – das Buch der Menschen», eine Geschichte und die Beschreibung unseres Erlebens in all seinen Bereichen bis zum eigenen Selbst, frei von Konzepten, in einfachster Sprache, für jeden Menschen erstellt; ein Geschenk der Geistigen Welt.

Artikel Nr. 7, 11.11.2015