

Gedanken zur Meditation

Ich gehe schon heute, wenigstens für diesen Augenblick, in die Sphäre der Zeitlosigkeit, zurück in die Unendlichkeit des Universums, aus dem ich einstmals kam. Ich fliege der Ewigkeit, der Zeitlosigkeit entgegen, wo Geburt und Tod, Anfang und Ende für immer hinter mir liegen.

So schreite ich schon jetzt durch das Portal des Todes, durch das Ziel eines jeden irdischen Lebens und fühle, dass ich durch die Triumphpforte gegangen, hinaus in das große Nichts.

So kann der physische Tod mir nichts mehr anhaben. Ich lasse dieses begrenzte, endliche Leben hinter mir. Seine Wünsche, Ziele, Bedürfnisse, Bindungen, Verantwortlichkeiten, aber auch seine Ängste, Hoffnungen und Eitelkeiten will ich nicht weiter als Last mit mir tragen.

Bald gelingt es mir mittels Meditation, durch diese endliche Welt wie ein Geist zu wandeln, dem die Menschen mit ihren Forderungen, Anwürfen, Vergnügungen und Bosheiten, dem aber auch die Natur und ihre Widrigkeiten, dem das Schicksal mit seinen Leiden und Schlägen nichts mehr anhaben kann.

Ich gestalte und glaube nicht mehr. Ich beobachte, begleite, berate und freue mich. Aber still und mit Distanz, nicht aufdringlich. Ich will ohne Überschwang, aber auch ohne Verbitterung, ohne Anspruch auf Dank, ohne moralischen Impetus und ohne den Zeigefinger der Weltverbesserer meine Tage verbringen.

Ich bin nicht mehr anwesend, auch wenn ich tatsächlich noch unter euch stehe und gehe.

Mein Blick ist nach innen und damit nach vorne gerichtet, hinaus in die unendlichen Weiten der Zeitlosigkeit. Die Dinge um mich herum sind klein geworden, fern und ferner und verschwinden in der Unwichtigkeit.

Wenn körperliche Qualen meine Entrücktheit stören, heiße ich sie willkommen und versuche mich mit ihnen zu arrangieren. Alles hat seine Zeit, seine Bedeutung und sein Recht. Das gilt gerade auch für meinen so schnell vergänglichen Körper, der mich mit unendlicher Geduld erhält und durch die lange Zeit meines Lebens trägt und schon getragen hat. Als allererstes muss ich und will ich ihm dankbar sein.

Wenn ich durch dieses Tor der Befreiung gehe, bin ich frei von Habgier, Neid, von Ansprüchen und Bedürfnissen gegenüber den Mitmenschen, der Gesellschaft, der Natur. Vor allem bin ich durch diesen Gang frei von Leidenschaften, von bösen Gedanken, von schlechten Reden und von Hass.

Wenn ich jetzt durch dieses Tor des Todes gegangen bin, erlebe ich die Nichtigkeit der menschlichen Ansprüche, des Strebens nach Status, Wohlstand und Sicherheit.

Vielmehr öffnen sich meine inneren Augen und ich sehe überall das Schöne. Auch im Hässlichen, in den schlimmsten Quartieren finde ich Schönes und Frieden. Gönnen, Toleranz, Anhören, mit anderen sich freuen, Lachen, lächeln über die scheinbar so wichtigen und unabdingbaren Dinge, Freude über die scheinbar unwichtigen Kleinigkeiten erfassen mich.

Ob Menschen mir behagen, ob ich sie toleriere, ob ich eine Landschaft, eine Stadt, einen Betrieb, einen Raum mag oder nicht, hängt nicht von den Menschen alleine, von der Landschaft oder dem Raum ab. Entscheidend ist vielmehr zunächst meine Einstellung, wie ich den Menschen oder der Landschaft gegenüber trete, wie ich sie sehen und leiden will.

Ich lasse mich nicht von anderen Menschen, vom Wetter oder vom Schicksal ärgern. Ich entscheide alleine, ob ich mich ärgern lasse und ob ich mich ärgern will. Ich will mir keine Freude, Bewunderung oder Fröhlichkeit aufzwingen lassen. Ich will über mich und meine Befindlichkeiten selbst bestimmen und mich nicht fremd bestimmen lassen.

Ich habe mich heute entschieden, glücklich zu sein. Diese Entscheidung treffe ich jeden Morgen auf das Neue. Ich kann jeden Morgen wählen, wie ich diesen Tag verbringen will, in Freuden oder im Ärger.

Ich habe die Freiheit, mich über mich selbst, meine Schicksal, meinen begrenzten Körper und meine Krankheiten zu ärgern und mit mir selbst und dem Schicksal, der Ungerechtigkeit des Lebens, der Gesellschaft und der Mitmenschen zu hadern.

Ich will aber jeden Morgen fidel aufstehen und mich an allem erfreuen, was um mich ist und noch funktioniert. Ich freue mich, dass ich die Augen öffnen und noch immer sehen kann, dass so vieles an und in meinem Körper noch funktioniert, der Schlaf und die Verdauung. Ich bin dankbar für alles, was ich noch kann.

Vor allem sehe ich, dass jeder Tag, auch dieser neue Tag ein Geschenk ist und dass ich diesen Tag genießen darf, bis ich dann nicht nur in Gedanken durch das goldene Tor des Todes schreiten und in den Weiten der Unendlichkeit und der Zeitlosigkeit verwehen darf.

Dieses goldene Tor ist deshalb in meinem restlichen Leben das Ziel allen Denkens, Strebens, allen Meditierens und Handelns.

So finde ich Ruhe bei den Gedanken, die natürlich längst schon andere vor mir gehabt haben. Alles was geschrieben und gedacht wird, ist bereits von anderen gedacht worden.

Mit Heinrich Suso, Konfuzius und Dante gesprochen: Ruhe finde ich, wenn das Wünschen aufgehört und das Begehren vergangen, verweht ist.

Denn überall kann ich den Glanz der Sonne und das Leuchten der Sterne sehen. Sie funkeln draußen, aber noch heller in mir.