

Von der Einfachheit und dem Wandel durch Meditation

Wir alle spüren, dass wir in der Hektik unserer Zeit etwas Wirksames, ein geeignetes Mittel brauchen, um heilsame Momente tiefer Entspannung zu erleben und wieder zu uns selbst zu finden.

Die meisten westlichen Menschen sind jedoch nicht bereit, Überzeugungen und Praktiken einer ihnen fremden Kultur zu akzeptieren. Das ist auch nicht wirklich nötig.

Es gibt eine einfache Praktik. Sie verlangt nichts weiter als eine Rückkehr zu sich selbst.

Um uns selbst zu erkennen, uns aufmerksam zu beobachten und Frieden zu finden, brauchen wir auf keine Glaubenslehre zurückzugreifen. Alles wird aus dem Geist geboren und kehrt dorthin zurück. Wenn wir den Geist beobachten, finden wir dort alles wieder, was wir im Außen gesucht haben: Frieden, Ruhe und die Kraft zu handeln, ohne den Filtern und Einschränkungen ausgesetzt zu sein, die wir ungefragt akzeptieren oder gar selbst geschaffen haben. Dort finden wir gleichzeitig die Kraft zu einer intensiven Kommunikation mit dem Leben.

Die Möglichkeiten, unseren Geist zu erkennen, liegen in der Meditation und in der Einübung der vollen Bewusstheit.

Die Praxis, die Meditation ist sehr einfach. Es gibt keine Hilfsmittel, keine Visualisierungen, kein kompliziertes Mantra, keine bestimmte Körperhaltung.

Du setzt Dich auf ein bequemes Kissen oder einen Stuhl. Versuche zur Ruhe zu kommen.



Atme ruhig, ohne irgendetwas forcieren zu wollen und beobachte was geschieht. Vielleicht jagen sich zu Beginn die Gedanken.

Unternimm nichts, um dieses Tempo zu vermindern. Stelle nur fest, in welchem hohem Grad Dein Geist beansprucht ist.

Allein die Tatsache, dass wir uns diese unentwegte Bombardierung des Geistes bewusst machen können, stellt für viele schon eine große Überraschung dar.

Durch die bequeme Sitzhaltung, durch die Ruhe und die Erkenntnis, dass wir da sind, präsent sind, ohne ein Ziel erreichen zu müssen, ohne in Wettstreit mit anderen zu treten oder etwas anderes vorhaben, als uns zu öffnen, zu atmen und zu fühlen, kommt es ganz allmählich, vielleicht schon nach drei- oder viermaligem Meditieren dazu, dass wir ein unbeschreibliches Wohlgefühl empfinden.

Zu Beginn der Meditationspraxis kann man sich eine halbe Stunde des „Sitzens“ vornehmen. Wenn Du es nicht anders einrichten kannst nimm dir regelmäßig (möglichst täglich) eine Viertelstunde der Stille und des Gewahrseins.

Damit diese Praktik unseren krankmachenden Lebensrhythmus und unser Weltbild verändern kann, ist am Anfang eine gewisse Disziplin nötig. Die Ruhe und die Freude, die wir bald beim Meditieren erleben, wandelt jedoch die Anstrengung bald in Vergnügen.

Ein tiefes Wohlgefühl stellt die Verbindung zwischen unserem Geist und unserem Körper wieder her. Die Stille und Anbindung potenziert unser aktives und emotionales Leben und die Qualität unserer Beziehung zu den anderen. Das Besondere an diesem Wohlgefühl ist, dass man es sich jederzeit verschaffen kann, denn es hängt nur von uns selbst ab.

Während alles im Leben Anlass ist, sich mit den Anderen zu messen und Leistungen zu erbringen, erschließt uns die Meditation einen Raum, in dem es nichts zu beweisen gibt.

Wir sind nur da, um uns kennenzulernen und zu erkennen, um uns bedingungslos zu akzeptieren und zu lieben, ohne über unser Tun und Denken ein Urteil zu fällen.

Wir kommunizieren mit der Gesamtheit unserer Energien und unterschiedlichsten Aspekte, ohne die geringste Abwertung .

*Alles wirkt auf Alles ein.
Alles steht in einer lebendigen
Interaktion mit allem.*

Jede Energie ist kostbar. Zorn, Eifersucht, Gewalt, alles sogenannte Negative enthält ebenso viel Energie wie das, was auf der Gegenseite steht und als positiv betrachtet wird.

Sobald wir aufhören, unsere Impulse zu etikettieren und zu klassifizieren, steht uns ein kaum vorstellbares Potential an Energien zur Verfügung, eine Reserve, die wir in der Meditation und in unserer Aufmerksamkeit der Welt gegenüber nutzen.

Es gibt da keinen Fortschritt in dem Sinn, wie man in der Ausübung eines Sports oder Spiels Fortschritte macht. Alles kann sehr schnell geschehen, wenn wir akzeptieren uns ganz einfach und in aller Freiheit hinzusetzen. Da ist nichts zu lernen, da sind keine Schriften, keine Texte oder esoterische Prinzipien zu studieren. Es genügt, sich jenseits aller psychischen und physischen Zwänge sein zu lassen.

Das einzig Unumgängliche ist der Wunsch, sich selbst zu erkennen, das Leben voll zu nutzen und sich vom Leiden zu befreien.



In unseren Meditationsabenden befreien wir durch Tanzen, Musik und einfache Übungen die Energien unseres Körpers, um uns danach hinzusetzen.

Nach der geführten Meditation mit anschließender Stille tauschen wir uns aus und bekommen Antworten auf unsere Fragen.

Die Meditation in der Gruppe erleichtert die Anfänge des Meditierens. Indem man sich öffnet, profitiert man von der Energie, die durch die Konzentration der anderen erzeugt wird. Danach kann man ohne größere Schwierigkeiten auch für sich allein, zu Hause meditieren. Im Dialog aber, im gegenseitigen Austausch findet man die Antwort auf Fragen, die sich immer ergeben, und man entdeckt, was die anderen empfinden. Die Offenheit, in der wir miteinander reden können, ist hilfreich und erstaunlich. Und sie ist ein deutlicher Hinweis auf die Öffnung, die durch die Meditation entsteht.

Von Anfang an geht die Praktik des Meditierens mit der des vollen Bewusstseins Hand in Hand. So erkenne wir: In jedem Leben, ganz gleich in welchem, gibt es Tag für Tag zahllose Anlässe, zu staunen, in Entzücken zu geraten, Freude und Fülle zu empfinden.
Man braucht nur aufmerksam bzw. präsent zu sein.

Im Allgemeinen kommt unser Geist schon beim morgendlichen Erwachen auf Hochtouren, noch bevor wir auch nur für einen Augenblick die Stille genießen konnten.



Wir stehen auf, der Geist beschleunigt sein Tempo und schon jetzt entgleitet uns das Leben. Wir machen alles mechanisch. Während unsere Hände tätig sind und die Beine uns tragen, während wir uns Frühstück machen und es, oft noch parallel zu einer dritten Tätigkeit, in aller Eile hinterunterschlingen, leben wir nicht im vollen Bewusstsein. Wir beißen in unsere Brötchen und schütten den Kaffee hinterher, denken an das, was wir gleich zu erledigen haben, wir hören die Nachrichten, blättern in einer Zeitschrift, hasten ins Badezimmer und so weiter.

Dabei ist uns allen möglich, noch vor dem Aufstehen die Erfahrung des vollen Bewusstseins zu machen. Wer sich darin übt, wird überrascht sein wieviel Freude er dabei empfindet.

Jede mit Bedacht und Ruhe ausgeführte Handlung hinterlässt ein Gefühl der Fülle und des Ausgefülltseins, das den gesamten Tagesablauf begleitet.



Präsent aufzuwachen, aufzustehen und zu frühstücken, kostet nicht mehr Zeit, als in die übliche Hektik zu verfallen, im Gegenteil.

Damit ist natürlich nicht gemeint, dass wir stumm und taub werden sollen, uns gegen das uns umgebende Leben abschotten und in angespannter Konzentration unser Brötchen anstarren müssen. Gemeint ist, dass wir alles, was uns gegeben ist, uneingeschränkt nutzen und genießen.

Zu Anfang wird es vielleicht schwerfallen, dieses Bewusstsein / Gewährsein über den ganzen Tag zu bewahren. Aber wenn wir uns im Lauf dieses Tages sagen können: Ich gehe, ich atme, ich bin vollständig da, ich spüre die Temperatur, das wechselnde Bild der Wolken am Himmel, die Bewegungen meines Körpers, ein Gesicht, einen Baum, ein Offenwerden, wird sich die gesamte Lebenserfahrung verändern.

Wir werden überall und zu jeder Zeit Gelegenheiten finden, wirklich zu leben und mit der Umgebung, mit den anderen, mit uns selbst zu kommunizieren.

Die ganze Kunst dieser Lebensweise besteht darin, unsere Anwesenheit in der Welt weiterzuentwickeln. Dies wird durch die Meditation von Tag zu Tag besser gelingen.

Sie werden überrascht sein, Dinge zu kosten und zu schmecken, die Ihnen bislang völlig bedeutungslos vorgekommen sind. Sie werden erstaunt zur Kenntnis nehmen, dass dieses Offenwerden Ihre Lebensqualität, Ihren Kontakt zum Nächsten von Grund auf verwandelt, dass Sie von heute auf morgen einen jungfräulichen Raum in sich erschaffen haben, eine Art Park, dessen Bäume, Blumen und Brunnen, dessen Lichter und Schatten es Ihnen erlauben, sich zu entspannen und die anderen einzulassen.

Wir alle sind so stolz darauf, mit unserer Erfahrung eine Lebensstrategie entwickelt zu haben, die unser Verhältnis zu den anderen bestimmt und uns zu überleben erlaubt. Wir verbringen einen beachtlichen Teil unserer Zeit damit, diese Strategien zu verfeinern. Wir sind ständig dabei, unser Ego in der Absicht zu stärken, die wechselnden Erfordernisse des Alltags zu bewältigen.

Je mehr wir uns dabei anstrengen, desto schwerer erscheint uns das Leben.

Doch wenn wir Zugang zu uns selbst finden, indem wir alles Erstarrte loslassen, entdecken wir eine friedliche Energie in uns, die uns mit der Zeit jede Strategie erspart. Wir erkennen auch, dass wir durch unser Offensein und unsere Präsenz alles sagen, alles verstehen, alles geben und alles nehmen können. Du kannst dann Dich selbst und die anderen seinlassen. Du begibst Dich so nicht in den Konkurrenzkampf fragwürdiger Kräfte, sondern Du lebst in einem offenen Raum, wo sich die Dinge in überraschender Weise ergeben.

Wie schwierig Dein Leben auch sein mag, so besteht doch kein Grund, täglich an den wahren Freuden vorbeizugehen. Du kannst Dein Verhältnis zur Welt wandeln und Deinem Körper und Denken zu der Freiheit verhelfen, die Du für Deine Entfaltung brauchst.

Selbst in den schwierigsten Situationen und Zwangslagen gibt es einen Zugang zu jenem Raum, in dem Deine Freiheit wieder als etwas Kostbares erscheint.



Sobald sich ein Lichtstrahl, mag er noch so winzig sein, in Deinem Leben zeigt, stehst Du schon mitten im Prozess einer echten, inneren Revolution, die nichts und niemand mehr aufhalten kann.

Etwas zu haben, wird uns weit weniger wichtig sein als das Bedürfnis, zu **SEIN**. Dieser Wunsch kann uns immer mehr all die glückverheißenden Dinge ersetzen, die wir geschaffen haben, die aber nicht immer erreichbar für uns sind oder wandelbar und vergänglich sind.

Der Frieden, die Ruhe, die uns die Erfahrung des vollen Bewusstseins verschafft, dehnt sich immer weiter aus, so dass wir die schwierigen äußeren Bedingungen nicht mehr allein unter ihrem negativen Aspekt betrachten.

Ein Großteil dessen, was wir an Spannung, Stress und Angst erleben, wird wie von einer Welle weggespült, von der Welle unserer neuen, reinen Aufmerksamkeit, die nichts anderes als das volle Bewusstsein ist.

Selbst der nicht zu umgehende Teil an negativen Gefühlen und belastenden Situationen hängt von uns selbst ab, vom Grad unserer inneren Offenheit.

Durch die Praktik der präsenten Meditation kommt es zu einem Wunder, das sich mehr und mehr in Deinem Alltagsleben einrichten wird. Alles, was den Kopf verknotet hat, kann dieses „Wunder“ wieder entknoten. In unserem tiefsten Innern gibt es eine jungfräuliche Zone, ein unveräußerliches, reines und freies Gebiet, zu dem wir Zugang haben, wenn wir es wollen. Wir werden erkennen, wie wichtig die weiblichen Werte sind, die wir uns durch unser Offensein, durch einen gewaltlosen Umgang miteinander und durch die Liebe zu Eigen machen können.

Du wirst den großen natürlichen Frieden entdecken, das Ausgedehnt-SEIN. Dieser Wandel vollzieht sich zunächst im Inneren und wirkt sich dann auch auf die Außenwelt aus.

Er ist die Quelle, der Beginn einer tiefgreifenden Veränderung.

Meditative - Heilende Treffen
in Frankfurt

Jeden 1. & 3. Dienstag
Näheres auf meiner Website

Alles ist Energie
Alles ist Schwingung
Bewusstsein = Energie



Michael Fuß
Entspannungstrainer und Coach
Fon: 06181-6681012
Funk: 0151-23276714
Fax: 06181-6681011
entspannen@michael-fuss.de
www.michael-fuss.de



63454 Hanau
Helmholtzstrasse 5