

Bewusst-Sein und Meditation

Der Weg der Freude

*Bewusstsein ist die einzige Wahrheit. Sein Wesen ist Seligkeit.
Letztlich gibt es nichts außer dieser Seligkeit....
Freude kommt zustande, wenn der Geist einwärts gerichtet wird
und Leid, wenn man ihn nach außen richtet.
Tatsächlich gibt es nur Freude;
erst ihre Abwesenheit hat Leid zur Folge.
Unser Wesen ist Freude - Seligkeit (ananda).*

Ramana Maharshi

Heutzutage ist so gut wie niemand mehr wirklich zufrieden -
von Freude erst gar nicht zu sprechen.

«Ich bin nicht zufrieden, weil ich in meinem Beruf/meinem Privatleben/
meinem Liebesleben,... nicht erfolgreich bin.» - «Ich habe eine gute Arbeit,
eine Freundin, die ich liebe, aber ich bin trotzdem nicht zufrieden.»
«Ich bin nicht zufrieden, weil ich Probleme habe/weil ich krank bin».
- «Ich erfreue mich bester Gesundheit, habe kaum Problem, aber ich bin
trotzdem nicht zufrieden....»

Was auch immer ist, ich bin nicht zu Frieden.

Was kann ich tun?

Genau dies ist das «Problem». Diese Idee, etwas tun zu können.
Etwas tun zu müssen. Immerzu bin ich damit beschäftigt, etwas zu tun.
Ich renne hin und her, mache tausend Sachen, um eine gute Ehefrau
zu sein, ein guter Freund, ein guter Mensch, ...dafür dass die anderen
gut von mir denken, mich mögen, ...

Ich aber, ich bin nicht mehr bei mir. Weit entfernt. Draußen. Außer mir.
Denn, wo sonst bin ich, wenn ich bei den anderen bin? Nie geht es mir
wirklich gut. Tausend Gedanken rennen durch meinen Kopf. Eine Idee
gibt der nächsten Platz. Langsam weiß ich wirklich mehr, was ich machen
soll, was ändern? Es ist als würde ich verrückt.

Das stimmt. Ich bin ver - rückt. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Wo bin ich denn? Wer bin ich?

Genau diese Fragen sind essentiell.

Sie sind der Anfang vom Ende meiner Misere.

Nichts kann getan werden, um wieder in mein Zentrum zu gelangen.

Es ist immer hier. Ich bin immer hier.

Genau das ist Meditation. Meditation ist nichts tun. Absolut Nichts.

*Das Praktizieren von Meditation bewirkt die Umkehr zu
unserem wahren Sein. Meditation ist unser wahres Sein.*

Ramana Maharshi

Meditation und Stille helfen mir, meine Verbindung mit der Existenz
wieder herzustellen, das Göttliche in mir wieder wahrzunehmen. Denn
wenn ich meditiere, kreierte ich Abstand zwischen mir und meinen
Gedanken. Sri Nisargadatta Maharaj sagt:

*Alles was du denkst, das seist Du, das bist Du nicht.
Aber um zu verstehen, wer Du bist,
musst Du zuerst verstehen, wer Du nicht bist.*

Diese Distanz ist es auch, die mir hilft, mich mit «mir» (=dem was ich
denke, dass ich dies sei) zu konfrontieren. In dem Augenblick, wo ich
mich mit einem Anteil von «mir» konfrontiere - nicht nur mit dem Kopf
sondern mit jeder Zelle meines Körpers - und ihn akzeptiere, löst er
sich auf. Denn: **Das bin nicht «Ich»!**

Dies ist ein Bewusstseinsprozess, der seinen eigenen Rythmus hat
und seine eigene Geschwindigkeit. Relativ schnell jedoch beginne ich
mich zu entspannen, denn schnell wird klar: alles was die anderen
über mich sagen oder denken, alles was ich selbst über mich denke,
wie ich mich verhalten muss, damit ich anerkannt werde oder mich
selbst anerkennen/mögen kann, all das, das bin ja gar nicht «ich».
Kein Urteil mehr, keine Kritik. Und in dem Moment, wo dies vollständig
bewusst ist,

Bin ich Freude

Bin ich Seligkeit Osho