

# WEITERFÜHRENDE LITERATUR UND SUPPORT

# Kapitel 1 – „Wer bin ich?“

Die wichtigste Frage, die wir in diesem Leben stellen können, lautet: „Wer bin ich?“ Fast ebenso wichtig ist die Frage: „Was mache ich hier?“ Seit die ersten Gedanken von unseren alten Vorfahren gedacht wurden, haben Menschen diese beiden Fragen gestellt. Und wir stellen sie immer noch.

Seit Anbeginn, vor Tausenden von Jahren, wurde dem Versuch, diese fundamentalen Fragen über unsere Menschheit zu verstehen und sie experimentell zu ergründen, viel Mühe gewidmet. Übungen waren der Weg, durch den die experimentelle Komponente weiterentwickelt wurde. Die Hauptübung wurde als etwas wie „Meditation“ bezeichnet.

Meditation hat für unterschiedliche Menschen eine jeweils andere Bedeutung. In englischen Wörterbüchern wurde Meditation noch vor ein paar Jahrzehnten durch Begriffe

wie „denken“, oder „nachsinnen“ definiert. Heute geht das Verständnis tiefer, man findet Definitionen für Meditation wie „eine spezifische Art des Denkens, welche zu mentalem, emotionalem und physischem Ausgleich führt“. Menschen mit spiritueller Neigung gehen gern noch einen Schritt weiter und sagen, dass uns Meditation zu einer direkten Erkenntnis dessen führt, wer wir sind und was wir hier tun. Wie kann das sein?

Eine effektive Meditationsmethode führt uns zur Erfahrung tiefer Stille, einer inneren Stille, die sich einer genaueren Definition entzieht. Es ist eine Leere, die mit Frieden, Kreativität und Freude angefüllt ist - der natürliche Zustand unseres Verstandes, der jenseits unserer Gedankenprozesse liegt. Befinden wir uns in diesem Zustand, können wir nicht anders als zu fühlen, dass wir dies in Wirklichkeit sind. Es fühlt sich an, als wären wir nach Hause zurückgekehrt. Es fühlt sich so

gut an. Das ist nicht nur eine mentale Erfahrung. Mit effektiver Meditation wird jede Zelle unseres Körpers in einen Zustand tiefer, lebendiger Stille versetzt. Viele der Symptome dieser Ruhe und dieser inneren Stille in unserem Körper sind messbar – alle unsere vegetativen Prozesse verlangsamen sich, wenn unser Denken zur Ruhe kommt.

Das wirklich Besondere der Meditation ist nicht, dass wir in der Meditation eine mentale Technik anwenden und tiefe Stille, Frieden und Glück erleben können. Es ist viel mehr als diese Art vorübergehender Erfahrung, die man als eine Art Flucht betrachten könnte. Regelmäßig praktizierte Meditation kultiviert unser Nervensystem auf solche Weise, dass die während der Meditation erfahrene innere Stille auch während der täglichen aktiven Zeit erhalten bleibt, wenn wir also in der Welt vollkommen aufgehen. Wir erhaschen während der Meditation nicht nur einen Blick auf unser

„wahres Selbst“, wir kultivieren diese Erfahrung auch als eine „Vollzeiterfahrung“ in unserem Leben. Das hat immense Auswirkungen auf die Qualität unseres Lebens und bringt praktische Vorteile, die jeden Aspekt unserer Selbstwahrnehmung, unserer Beziehungen und unserer beruflichen Laufbahn betreffen. Obwohl die Meditation selbst äußerst vergnüglich sein kann, ist der wirkliche Grund, warum wir sie durchführen, die langfristigen, positiven Auswirkungen auf unser Leben. Meditation ist ein kraftvoller Weg, der uns zu persönlicher Freiheit führt. Letztendlich beantwortet Meditation die zwei ewigen Fragen:

Wer bin ich? – Ich bin die stille Bewusstheit, die hinter allem liegt.

Was tue ich hier? – Ich bin hier, um in die vollkommene Bewusstheit meiner wahren Natur, welche Frieden, Kreativität und Glück ist, hineinzuwachsen.