

In der Ruhe der Meditation, wo äussere Anregungen wegfallen, gibt es nur noch den Strom von inneren Wahrnehmungen, von körperlichen Empfindungen, Gefühlen, Gedanken. Diese tauchen in scheinbar zufälliger Folge auf und verschwinden jeweils auch bald wieder, verdrängt von etwas Anderem, das auftaucht. Sie kommen auch wild durcheinander, zusammenhangslos: vielleicht erst ein Gedanke, dann ein Gefühl, dann Kribbeln, ein Gedanke, Melodie, Gefühl, Wärme, Bild, Geruch, . . . eine endlose Abfolge von meist sehr kurzen Episoden. Sie werden nur länger, wenn ich einen Gedanken weiterzuspinnen beginne, wenn ich ein Gefühl auskosten will, . . . wenn ich mich also von solchen Erscheinungen vereinnahmen lasse.

Die Übung hier: In diesem vielfältigen Strom nur sitzen, schauen, erkennen. Welches Thema ist jetzt da? Wie lange war es schon da? Woher kam es? Auf welche Weise ist es erschienen? All das *nicht* analysieren, sondern lernen, es unmittelbar (intuitiv) wahrzunehmen. Die Antwort kommt unmittelbar mit der Frage, nicht tiefer gehen!

Was auch immer dann – wenn es mir bewusst wird – bereits länger da ist, es nur gleichmütig schauen, nicht weiter nähren, nicht unterdrücken, nur schauen. Wie verändert es sich dadurch? Auf welche Weise löst es sich auf? Es sind diese Übergänge, die jetzt wichtig sind. Ich muss alles sehr fein wahrnehmen, darf dabei nichts beeinflussen, etwa durch eine Erwartung, eine Interpretation, gar eine Wertung (positiv oder negativ).

Manchmal gibt es sehr spezielle Übergänge, die mit übergreifenden körperlichen Empfindungen assoziiert sind. Das kann sich wie eine Welle anfühlen, die schnell durch den Körper geht, wie ein Knall, wie ein Durchstossen einer (unsichtbaren) Wand, wie ein Verlust des Raumgefühls, und anderes mehr. Bei diesen Übergängen gibt es ein deutliches “vorher” und “nachher”.

Bei einem solchen Übergang ist es besonders wichtig, “einfach zu bleiben”, sehr fein an diesem Punkt, auf diesem Grat zu bleiben. Das fühlt sich (bei mir) tatsächlich wie körperliche Bewegung an: weg von diesem Zustand und wieder zurück zu ihm. Das hat aber alles nichts mit denken zu tun – was den Zustand sofort zerstören würde – sondern mit unmittelbarem Sein.