

Frank Lassner

# Meditieren

*ist ganz einfach*

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Meditieren – die nächste Dimension	17
<b>Erster Schritt: Meditieren mit geschlossenen Augen</b>	
In deinen glücklichen Momenten warst du schon immer meditativ	31
Deinen Körper beobachten	39
Lerne deine Gefühle kennen	49
Deine Gedanken beobachten	69
Die Existenz des Beobachters	73
Deine Gedanken trennen dich von der Schönheit des Lebens	75
Meditation ist ziellose Präsenz	87
<b>Zweiter Schritt: Meditativ sein im Alltag</b>	
Deinen Körper beobachten mit offenen Augen	99
Was ist der Unterschied zwischen Wahrnehmung und Meditation?	109
Die Illusion von der Zeit und das Ankommen im Augenblick	121
Den Kopf verlieren	131
Entdecke dein Herz	135
Die Herzwahrnehmung	149
Eine halbe Stunde Nichtstun	159
Fünf Minuten Nichtstun	165
ICH BIN	173
Der Beobachter greift nicht ein	177
Vorstoßen bis auf den Grund: Das Beobachten deiner Motive	181
Das Gleichnis vom Taucher	191
Literaturhinweise	195
Über den Autor	197
Kontaktadresse	199

## Einleitung

Meditieren ist ganz einfach. Die Meditation ist eine unmittelbare, von Umwegen freie Begegnung mit dir selbst. Die meisten meiner mehreren tausend Klienten glaubten, als sie zu mir kamen, zu meditieren bedeute, eine bestimmte Sicht, eine bestimmte geistige Haltung einzunehmen und darin zu verharren. Dies ist ein Irrtum, Meditation heißt, gerade *keine* geistige Haltung einzunehmen, und genau aus diesem Grund einfach nur zu sein. Viele Menschen glauben, um erleuchtet zu sein, müssten sie erst bestimmte Qualitäten erwerben. Auch dies ist ein Irrtum. Erleuchtung wird genau dann möglich, wenn du erkennst, dass du vollkommen in Ordnung bist, so wie du bist. Du musst nichts, aber auch gar nichts an dir verändern. Wenn du deine ersten Erleuchtungserfahrungen gemacht hast, wirst du aus dieser Perspektive erkennen, dass du fast alles, was du bisher getan hast, nur getan hast, weil du glaubtest, nicht gut genug zu sein. Ohne Unterlass strebstest du nach etwas. Aus einer bewussteren Perspektive wird dir das jedoch absurd erscheinen. Es wird dir so absurd erscheinen, dass du darüber lachen musst. In dir wird ein Lachen auftauchen über die Täuschung, in der du bisher gefangen gewesen warst. Dieses Lachen ist das berühmte Lachen der Buddhas, das aufkommt, wenn jemand erkennt.

Meditation ist also SEIN, reines SEIN. Meditation ist nur ein anderes Wort für SEIN. Tue nichts, halte einfach inne – und dann musst du SEIN. Wenn du dich nicht im Tun erschöpfst, dann muss das SEIN auftauchen, dann muss es in dich eintreten. Es kommt zu dir als Freude, als pure Seligkeit. Du wirst sofort wissen, wenn es da ist. Dies ist eine tiefe und weite Freude, die du mit nichts in der materiellen Welt erreichen kannst. Und du wirst dich um diese Freude nicht einmal bemühen müssen. Im Gegenteil, sie erscheint genau dann, wenn jede Bemühung aufgehört hat.

Beende also alle Handlungen, und tue einfach gar nichts. Dann schaue, was in dir geschieht – jetzt müsste sofort das SEIN kommen. Es müsste einfach auftauchen. Seit Jahrhunderten wartet es darauf, endlich bei dir eintreten zu dürfen. Aber es kommt nicht sofort. Warum? Das hat einen einzigen Grund: Du setzt innen dein Tun fort. Im Außen hast du all deine Handlungen beendet, aber in dir rotieren die Gedanken weiter. Ob du im Außen mit deinem Bruder tatsächlich streitest, oder lediglich in deinen Gedanken – aus der Sicht deines SEINS ist das dasselbe. Beides ist gekoppelt an Motive, an deinen Glauben, dass es irgendetwas zu tun, irgendetwas zu verändern gäbe. Damit kann das SEIN nicht bei dir eintreten. Wir Menschen sind so konstruiert, dass in unseren Gedanken das Tun weitergeht, selbst wenn wir es äußerlich längst beendet haben.

Alle so genannten Meditationstechniken, die die Menschheit in Jahrtausenden entwickelt hat, dienen letztlich nur diesem einen Ziel: Sie wollen dich neben dem äußeren Tun auch von dem inneren Tun loslösen. Im Außen kannst du das Tun ganz einfach einstellen. Dafür musst du nur die Aktivität deines Körpers beenden. Aber wie kannst du dich auch im Innen vom Tun lösen? Manche Menschen glauben, sie könnten das erreichen, indem sie ihre Gedanken zum Stillstand bringen. Sie meditieren mit dem Ziel, ihre Gedanken zu beruhigen. Damit jedoch streben sie etwas Unerreichbares an – denn

du kannst deine Gedanken nicht zum Stillstand bringen. Genauso wie die materielle Welt ständig in Bewegung ist, so sind auch deine Gedanken in stetiger Bewegung. Alles ist ein Strom, alles ist beständig im Fluss, und seit deiner Geburt bist du dieser Bewegung unausweichlich ausgesetzt. Würdest du versuchen, die Welt zum Stillstand zu bringen, um selbst zur Ruhe zu kommen, würdest du dich in heilloser Hektik verwickeln, und deine Versuche würden lediglich in einem endlosen und fruchtlosen Bemühen enden. Auf diese Weise würdest du nie zu dir finden. Was also kannst du tun? Einige mögliche Antworten gibt dieses Buch.

Wenn du einmal verstanden hast, wie du innehältst und damit das SEIN bei dir eintreten lässt, dann kannst du auch wieder dazu übergehen, im Außen zu handeln, ohne dabei das SEIN aufzugeben. Denn wenn du diesen Dreh einmal herausgefunden hast, dann kannst du das SEIN auch im Tun erhalten. Zuerst wird dir dies nur bei einfachen Handlungen gelingen. Später jedoch, wenn die innere Stille stabiler und robuster geworden ist, wirst du sogar bei aktiven, konzentrierten Handlungen in der Außenwelt ganz bei dir bleiben. Dann wird alles, was du tust oder nicht tust, Ausdruck von Freude, Lebendigkeit und Liebe sein. Dann wirst du ebenfalls erkennen, dass deine bisherige Sehnsucht nach Glück ein entscheidender Wegweiser auf deiner Suche war. Deine Sehnsucht nach Glück war in Wahrheit immer schon die Sehnsucht nach dem reinen und zwecklosen SEIN.