

Spirituelle Erfahrungen

„Die beste Methode sich von Spannungen zu befreien ist nichts zu tun“ (Samuel Widmer)

Fragender: Als ich ungefähr acht Jahre alt war, hat meine Mutter mir Meditationstechniken beigebracht. Es ist mir leicht gefallen, meinen Körper und die Gedanken loszulassen. Das war wunderschön. Als ich in die Pubertät kam, habe ich mir in diesem schönen leeren Raum Frauen vorgestellt. Ab einem bestimmten Punkt verschwand dieser Raum. Seit 30 Jahren versuche ich immer wieder dort hinzukommen...

Samarpan: Was ist hier?

Fragender: Etwas Aufregung.

Samarpan: Und tiefer als die Aufregung?

Fragender: Da ist Freude, etwas sehr lebendiges, lustiges.

Samarpan: Freude ohne jeden Grund. Gibt es hier irgendein Problem?

Fragender: Hier ist kein Problem, nur wenn ich versuche, zu meditieren. (Lachen)

Samarpan: Schau, da ist diese Idee über Meditation, dass es so sein sollte, wie es in deiner Kindheit oder deiner Pubertät war. Es wird nie wieder so sein. Glücklicherweise wird es nie wieder so sein.

Du hast von Meditation eine Vorstellung, aber diese Freude, diese grundlose Freude, die ist hier. Fehlt hier irgendetwas?

Fragender: Jetzt gerade nicht.

Samarpan: Fehlt überhaupt irgendetwas, wenn du einfach hier bist?

Fragender: Nein.

Samarpan: Vergiss all die Ideen, lasse all die Erinnerungen an eine eingebildete Zeit, eine illusorische Vergangenheit los. Sei einfach ohne jede Idee hier. Das ist die Freude, die grundlose Freude. Es ist nicht immer freudvoll wie jetzt, es gibt unterschiedliche Erfahrungen, die darin auftauchen. Aber immer liegt allem dasselbe zugrunde: dieses ganz ruhige, ganz subtile Sein. Du kannst es niemals vergleichen, weil es der Verstand ist, der die Vergleiche anstellt.

Wenn der Verstand beteiligt ist, dann ist da keine Freude, dann ist da der Gedanke, dass etwas vermisst wird oder dass etwas anders sein sollte oder... oder... oder...

Die Freude ist deine Natur. Sie ist einfach gegenwärtig, sie entsteht ganz natürlich. Das Problem mit Meditationstechniken ist, dass wir glauben, etwas tun zu müssen, und dann erwarten, dass sich ein bestimmtes Ergebnis einstellt. Lasse all diese Ideen los, sie haben hier nichts zu suchen.

Sei einfach!

Entspanne mit dem, was auch immer gegeben ist. Meditieren hat nichts mit Phantasie zu tun. Deine Phantasien von Frauen, als du jung warst, kamen aus dem Verstand. Der Verstand hat die

Fähigkeit, sich Himmel, Götter, Frauen, schlichtweg alles vorzustellen. Die Erfahrung dieser Vorstellung kann noch so schön sein, doch sie ist nicht wirklich. Es ist eine Illusion des Verstandes, der seine Phantasien spinn.

Alle Erfahrungen kommen und gehen, und alles was kommt und geht, ist es nicht wert, beachtet zu werden. Es geht darum, still genug zu werden, um das zu erfahren, was immer ist, das was nicht kommt und geht, deine wahre Natur. Das ist die Freude. Es ist eine solche Freude, das zu erkennen. Wir können noch nicht einmal sagen, es sei eine Erfahrung, es ist tiefer als das, weil da niemand ist, der es erfährt.

Oft höre ich Geschichten von Leuten, die irgendeine sehr intensive spirituelle

Erfahrung hatten und leicht ist man versucht, eine Wiederholung herbeiführen zu wollen. Das ist der falsche Weg, du kannst nicht selber bewirken, dass es wieder passiert. Und wenn du damit erfolgreich sein solltest, wird es nicht wirklich sein, es wird lediglich eine Vorstellung sein. Du erkennst den Unterschied sofort. Sieh einfach, was hier ist, ruhe in deinem Sein. Du brauchst dazu keine Technik, und du brauchst kein Hilfe. Wenn du nichts tust, dann passiert es ganz natürlich.

Samarpan: Glücklich Sein in jedem Moment
Gespräche über das Erwachen,
J. Kamphausen Verlag
ISBN 3-933496-67-5

