

Meditation

Einlassen auf die Stille und das Musikhören von Gerald Blomeyer
für Forum for Meditation and Neuroscience, Berlin, 12.11.2016

Wir leben immer im ewigen Jetzt.

Wo ist das Jetzt vom Frühstück heute geblieben? – Wo ist das Jetzt von der Pause eben?
Wo begann das Jetzt und wann hörte es auf?

Es ist immer jetzt oder „Forever Now“, wie ein Berliner Festival heißt.

Meditieren und Musikhören haben gemeinsam, dass sie weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, sondern nur in der Gegenwart, im Hier und Jetzt stattfinden können.

Wir denken ständig.

Mark Twain hat einmal gesagt:

„Es gab in meinem Leben viele Katastrophen. Einige sind sogar passiert.“

Wir bedauern Vergangenes und sorgen uns um Künftiges. Ständig versucht Dein Gehirn Ordnung zu schaffen, indem es aus Gewohnheit die Töne benennt, sie identifiziert und ein Gespräch mit Dir anfängt. Die Gedankenketten machen Deinen Geist enger.

Um sowohl Musik zu hören als auch um zu meditieren, ist es gut, weich, entspannt, völlig offen zu sein und sich auf das einzulassen, was im Jetzt erscheint. Wer zuhört oder meditiert, kann nicht gleichzeitig darüber nachdenken. Wer nachdenkt, ersetzt das Meditieren oder das Zuhören mit dem Denken.

Eine einfache Art zu meditieren ist es, einfach zuzuhören. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Augen schließen. Lass Dich auf das ein, was jetzt da ist.

– Nimm Dir vor, Deine Gedanken loszulassen und alles Gegenwärtige zuzulassen.

– Wie fühlt es sich an, Du zu sein?

Fühle das Gewicht Deines Körpers.

Fühle den Gedanken: Das bin ich jetzt.

Bemerke die Spannungen, die Du im Körper hast, und Deine Gedanken und Gefühle.

Lass alles so sein, wie es ist oder – wenn es Dir angenehmer ist – entspanne Dich.

Bewusstsein ausweiten

Erlaube Dir, alle Geräusche, die Du hören kannst, zu hören. Weite Dein Bewusstsein aus, so dass es den ganzen Raum füllt. Versuche nicht, die Geräusche zu identifizieren oder sie zu benennen.

Lass Deine Ohren hören, was sie hören wollen. Beurteile die Laute nicht. Es gibt keine richtigen oder falschen Töne. Wenn einer hustet oder etwas fallen lässt: es sind alles nur Laute.

Es ist wichtig, dass Du Deine Gedanken nicht unterdrückst, da jeder Eingriff Turbulenzen

verursacht. Ein laufender Kommentar oder ein Urteil wirken nämlich wie ein Klebstoff: Sie binden verschiedene Teile zu Mustern zusammen. Diese Muster brauchen wir, um mit anderen zu kommunizieren, aber nicht hier.

Wenn wir unsere Weite verlieren, haben wir der Musterbildung den Vorrang gegeben. Schau deshalb Deine Gedanken als eine Art Geräusch an. Wenn Du sie nur beobachtest, wirst Du sehen, dass die äußere und die innere Welt verschmelzen.

- Was ist es, das etwas weiß.– Was ist es, das sich meiner Erfahrung bewusst ist?
- Gab es eine Erfahrung, Empfindung, Wahrnehmung oder einen Gedanken in Deinem Leben, der beständig war?
- Welcher Teil Deiner Erfahrung erscheint oder verschwindet niemals?

Den Raum, in dem Gedanken entstehen, erleben

Dein Bewusstsein ist wie ein Gastgeber, der von vielen wilden Gästen umgeben ist. Die Gäste kommen und gehen, sie mögen sich streiten, aber der Gastgeber bleibt immer ruhig. Um das nachzuvollziehen, lass uns eine Übung machen, die Dich mit dem Gedankenraum vertraut macht, in dem diese geistigen Turbulenzen stattfinden.

Nimm den Gedanken: „Es ist schön heute.“ Denke den Satz ganz langsam, wie in Zeitlupe:
Es – ist – schön – heute.

Nun frage Dich, was ist da zwischen den Worten? Es – ist – schön – heute.

Was ist gegenwärtig zwischen dem „Es“ und dem „ist“ und zwischen dem „ist“ und dem „schön“. Es scheint eine Art Raum zu sein, der leer von Worten ist. Zwischen den Worten ist ein leerer Raum. Was passiert mit diesem Raum, wenn das nächste Wort erscheint?

Es – ist – schön – heute.

Sobald alle Silben im Raum des Geistes verschwunden sind, lass Deine Aufmerksamkeit dorthin wandern, wo sie vorher waren. Damit hast Du den Bewusstseinsraum identifiziert. Lass uns diesen Raum untersuchen: Verschwindet er am Ende des Satzes, oder bleibt er gegenwärtig? Die Worte sind nicht kontinuierlich, aber: ist der Raum, in dem sie erscheinen, auch diskontinuierlich oder kontinuierlich?

Wenn wir die Worte erleben, müssen wir also auch das, worin sie erscheinen, erleben. Wenn ich die Worte aufschreibe, sehe ich sie alle gleichzeitig. Wenn die Worte in unserem Geist erscheinen, ist jedes Wort einzeln und folgt dem anderen. Wenn das „Es“ erscheint, ist das „schön“ noch nicht existent. Wenn das „ist“ erscheint, ist das „es“ schon verschwunden. Achte darauf, ob diese Worte alle an der gleichen Stelle entstehen.

Das „Es“ wird ersetzt mit dem „ist“, das wiederum durch das „schön“ ersetzt wird.

- Wo kommen diese Worte her? Woraus treten sie hervor?
- Wohin verschwinden sie?

– Kommt ein Wort von außen oder formt es sich aus dem Raum?

Dehne jetzt wieder Dein Hörbewusstsein aus. Achte wieder darauf, welche Geräusche Du hören kannst. Werde Dir ihrer bewusst.

Alle Geräusche erscheinen und verschwinden ständig.

– Wo entstehen sie? Dort, wo sie erscheinen, ist ein Bereich, der inhärent frei ist von Klang. Er ist leer.

Achte jetzt nicht auf die Objekte Deiner Wahrnehmung, sondern nur auf den Raum, in dem diese Objekte erscheinen.

– Erscheinen sie im gleichen oder in unterschiedlichen Feldern? Sei experimentierfreudig, denk nicht darüber nach.

Wenn Du Deine Aufmerksamkeit wandern lässt:

– Kommst Du jemals an die Grenze oder den Rand des Feldes? Verlässt Du ein Feld, um in ein anderes zu kommen? Oder fließt Deine Aufmerksamkeit nahtlos, ohne Behinderung durch das gleiche leere Feld?

– Könnte irgendeine Erfahrung eines Gedankens ohne dieses leere Feld erscheinen oder existieren?

Dieser leere Raum, in dem unsere Gedanken, Empfindungen und Wahrnehmungen erscheinen und wieder vergehen, ist das leere Feld des Bewusstseins. Dieser zeitlose Raum ist nicht sichtbar, hat weder Farbe noch Gestalt. Aber er ist immer präsent. Er war da, als wir geboren wurden, Kinder waren – bis jetzt.

In ihm heißen wir alles willkommen. Nichts kann das Bewusstsein verletzen oder trüben. Unsere Achtsamkeit bzw. Wachheit bleibt immer still und frisch. Dadurch entsteht eine Verbindung von Stille und Bewegung. Meist ist unsere gegenwärtige Erfahrung auf die Bewegung gerichtet.

Wir bereiten uns auf die Stille vor:

Ich bin wach. Ich bin achtsam und ich heiße jede Wahrnehmung willkommen.

Lass Dich jetzt auf die Stille ein.