

Ein Vereinfachter Raum

Sitzen ist dem Wesen nach ein Raum, in dem alles schlicht ist.
Unser tägliches Leben ist ununterbrochene Bewegung: Eine Menge Dinge passieren, viele Leute sprechen, Ereignisse finden statt.
Und da mittendrin zu sein, macht es sehr schwer, zu spüren, daß wir in unserem Leben sind.

Wenn wir die Situation einfacher, schlichter machen,
wenn wir die äußeren Dinge entfernen,
wenn wir uns vom Telefon, vom Fernseher, den Besuchern, dem Hund der Gassi geführt werden muß wegnehmen,
bekommen wir eine Chance uns selbst zu begegnen.

Bei der Meditation geht es nicht um besondere Zustände,
sondern um den Meditierenden.
Es handelt sich nicht um eine Aktivität, oder darum , irgend etwas zu fixieren.

Es geht um uns selbst.

Wenn wir die Situation nicht vereinfachen, ist die Chance, einen guten Teil von uns selbst zu sehen zu bekommen, sehr klein.
Weil wir dazu neigen, nicht auf uns selbst zu schauen, sondern auf alles andere.
Wir schauen meist nach außen, nicht auf uns selbst.

Text von Charlotte Joko Beck, adaptiert von Silvia Wiesmann 2014