

# Meditation ist Atem

Ich hole mir meinen Atem zu Hilfe.

Ich atme tief ein, bis es weiter nicht geht, spüre wie die Bauchdecke sich spannt, der Brustkorb sich hebt und der ganze Körper verharrt, bis mit einem Schlag das Ausatmen beginnt. Bauch und Brustkorb ziehen sich zusammen, schrumpfen, bis ich mich gänzlich leer fühle.

Ich verharre, leergepumpt, bis jener Vorgang des Lebens neu beginnt: Ausdehnen - verharren, zusammenziehen – verharren. Geboren werden, die ganze Fülle des Lebens genießen, dann schwinden und vergehen.

Es ist der Pulsschlag des Universums, die Lebensgrundlage alles dessen was ist, vom Einzeller bis zur Galaxis.

Wenn ich meinen Atem beobachte, meinem Herzen beim Schlagen und meinem Blut beim Fließen zuhöre, meine Bauchdecke oder meinen Brustkorb beim Heben und Senken begleite, beobachte ich mich selbst in den Schlaf, den ich so notwendig brauche.

Dann, vielleicht im Schlaf, können Erkenntnisse geboren werden, die zur Gesundheit auf allen Ebenen führen. Es ist inneres Wissen, das kommt, wenn ich mich auf den Weg zu mir selbst begeben habe.

- Dieses Wissen besteht seit Äonen. Es entsteht jedenfalls nicht in unseren Hirnwindungen, – es war schon vor mir da und wird nach mir da sein –, die Frage ist allein, ob ich mich diesem Erkennen öffnen kann, ob ich ihm Raum gebe oder nicht.

Dieses Erkennen sagt mir: Was immer geschieht, es hat auch ein Ende. Was auch immer ist, es ist vergänglich. Alles wandelt sich ununterbrochen, ist ein Fluss, in welchem ich meine Erdenzeit lang mitfließe. Die Qualität meines persönlichen Mitfließens bestimme ich selbst; das ist die in mir ‚eingefaltete‘ Freiheit; sie ist mir gegeben!

Ich leiste keinen Widerstand gegen das ewige Gesetz des Fließens, des Kommens und Gehens; ich nehme die Dinge, die ich nicht ändern kann, an wie sie sind.

- Indem ich den Widerstand gegen das Unabänderliche aufgebe, gelangt Sicherheit in mein Herz, Ruhe und Frieden.

Ich entwickle Mitgefühl mit allen anderen Wesen. Ich empfinde und fühle mit ihnen. Ich weiß, dass ich nur Mitgefühl entwickeln kann, wenn meine Angst weniger wird, wenn ich meine Vorurteile abbauen kann.

- Ich weiß, dass ich andere Wesen nur lieben kann, wenn ich mich selber liebe. Ich entwickle Mitgefühl mit mir selbst. Ich stelle fest, dass es mich gibt und dass es gut ist, so wie ich bin.

Ich nehme mein eingebildetes, aufgesetztes, wichtigtuerisches Ich zurück und suche denjenigen in mir, *der ich tatsächlich bin*.

- Dieses Pflänzchen „Ich bin“ hege und pflege ich. Ich beginne Mitgefühl mit mir selbst zu fühlen, Freude dass es mich gibt.

Ich freue mich, wenn es anderen gut geht. Neid, Scheinheiligkeit und Heuchelei lege ich ab. Alle diese negativen Gedanken schädigen meinen Frieden. Ich versehe jeden solchen Gedanken, wenn er kommt, mit dem Etikett „schädlich“ und lasse ihn verschwinden.

- Ich überwinde Zorn, Hass und Übelwollen. Die Welt, das bin nur ich selbst. Solange ich nicht den Frieden in mir selbst finde, finde ich ihn nirgends. Niemals zählt für mich, was andere Menschen tun und lassen. Wichtig ist nur das eigene Verhalten, das eigene Tun.

Ich weiß, dass es nur einen einzigen Frieden gibt, das ist mein eigener. Ihn kann ich auf meine Umgebung ausdehnen und Hass und Zorn überwinden.

Ich füge niemandem Schmerz zu, nur weil mir selbst Schmerz zugefügt wurde, ich füge auch mir selbst keinen Schmerz zu.

Ich weiß, dass es nicht gilt, die Welt zu verändern. Ich kann nur eines ändern: Mich selbst.

Ich versuche im Augenblick, im „Jetzt“ zu leben. Ich kämpfe gegen jede Art Trägheit des Geistes und versuche hellwach zu sein. Ich sehe alle Vorgänge um mich herum klar und deutlich, werde jedoch beim Beobachten nichts bewerten oder beurteilen.

Ich weiß, dass es sehr schwer ist, anderer Leute Handeln nicht zu beurteilen; ich werde es aber trotzdem täglich versuchen.

Ich weiß, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann. Nicht nur, dass ich mich liebe, ich verlasse mich auch auf meine Intuition.

- Ich selbst habe den Maßstab für Gut und Böse in mir. Um Entscheidungen zu treffen, muss ich nur in mich selbst hören. Diese innere Stimme ist wichtiger als alles andere zusammen, das die Menschen sagen.

Wenn ich mich noch nicht tatsächlich finden kann, dann gehe ich auf die Suche und räume alles weg, was sich über mich und um mich gelegt hat, - was andere über mich und um mich gelegt haben.

W. Häge