

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 – was absolut das Wertvollste ist, was es gibt – 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. Wenn etwas schief läuft, worauf schauen wir? Wir schauen meist nach aussen, nicht auf uns selbst.

Charlotte Joko Beck