



2.6.1.7 Die Stille und die Hingabe

Die Stille ist ein Zustand, den man bei fortgeschrittener Meditation erreichen kann. Hier ist das Geben und Empfangen mit der inneren Gedanken- und Bilderwelt vollkommen beendet. Das automatische Denken hat aufgehört und es ist ruhig geworden.

Stille kann man in diesem Sinne auch nicht üben. Es ist das Resultat, wenn wir konsequent alles losgelassen haben und achtsam geblieben sind. Nach einer gewissen Zeit hört auch das Geplapper der Gedankenwelt auf und es wird still.

Die Stille ist ein äußerst kraftvoller Zustand. Hier sind wir 100%ig da und sonst nichts.

Die Tiefe des Augenblicks und Hingabe

Fortgeschrittene Meditation ist kein gelangweiltes Da-sitzen. Es erfordert höchste Hingabe.

Bei der Meditation dringen wir in die Tiefe des Augenblicks ein. Jeder Augenblick ist neu. Er war noch nie da und wird nie wieder kommen. Es gibt nur diesen Augenblick, alles andere ist Illusion. Mit diesem Bewusstsein können wir uns mit ganzem Herzen und ganzer Leidenschaft diesem Moment hingeben. Wir lassen uns förmlich in das Hier und Jetzt hineinfallen. Es ist wie der Sprung von einer Klippe. Es erfordert die Bereitschaft alles loszulassen und mit jeder Zelle des Körpers und mit jeder Faser des Geistes da zu sein.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/134>