



2.3.d Kleine Erleuchtungen

In der Phase der Vertiefung können schon kleine Erleuchtungen stattfinden. Im Zen-Buddhismus nennt man diese auf Japanisch Kenshōs. Die christlichen Mystiker bezeichnen geistige Erkenntnisse dieser Art als Erleuchtungen.

Diese Erkenntnisse haben noch eine andere Qualität als einfache intellektuelle Einsichten, die durch das Verstehen von Inhalten und Zusammenhängen entstehen. Sie übersteigen in ihrer Klarheit eine intellektuelle Erkenntnis um ein Vielfaches. Geistige Wahrheit kann nicht durch den Intellekt alleine verstanden werden. Sie wird erst durch geistige Erleuchtung von Gott vermittelt – so ist das christliche Verständnis und meine persönliche Erfahrung.

Diese Erleuchtungen sind ein plötzliches Gewahrwerden einer geistigen Realität. Dies geschieht oft in der Meditation, kann aber auch in jeder Lebenssituation auftreten. Solche Erfahrungen berühren uns zutiefst in unserem Wesen. Wir sind zu Tränen gerührt oder werden manchmal emotional überwältigt.

Beispielsweise hatte ich bei meiner morgendlichen Gymnastik, die für mich auch eine Achtsamkeitsübung ist, eine Kenshō-Erfahrung. Mir wurde in einer noch nie erfahrenen Klarheit bewusst, dass ich nicht der Denker in mir bin. Ich bin etwas ganz anderes – was im Buddhismus als das wahre Wesen bezeichnet wird. Im gewöhnlichen Bewusstsein sind wir vollkommen mit unserem Denken, Fühlen und Wollen identifiziert. Das habe ich schon 30 Jahre gewusst. Doch die Erfahrung der Bewusstseinsweiterung hatte ich noch nie in dieser Intensität erlebt.

Über Erleuchtungen dieser Art und ähnliche Erfahrungen werde ich später noch mehr erzählen.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/388>