



1.7. Sich sammeln

Sich zu sammeln ist das Wesentliche, was in der Meditation geschieht. Es bedeutet, von einem zerstreuten Zustand in ein bewusstes Da-Sein zu kommen. Dies führt uns in Richtung des Nullpunkt-Zustands.

In den ersten Monaten, vielleicht sogar Jahren, sind wir in der Meditation vor allem damit beschäftigt, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Hier findet die entscheidende Veränderung statt – eine Vorbereitung auf alles Weitere.

Dazu habe ich bereits ausführlich in "[Teil 2: 2.2. Phase 1 - Der Anfang](#)" geschrieben. Zur Auffrischung der Motivation kann es hilfreich sein, diese Punkte noch einmal zu lesen.

Dranbleiben - auch wenn es lange dauert

Es kann sich wie eine halbe Ewigkeit anfühlen, bis wir erste Momente der Stille erfahren.

Doch das ist kein Grund zur Sorge. Wir können gewiss sein, dass eine stetige innere Veränderung stattfindet. Zudem entwickeln wir in dieser Phase Geduld und lernen, dranzubleiben.

Wie wir uns sammeln

Sich zu sammeln geschieht von selbst, wenn wir das Objekt der Meditation über eine unbestimmte Zeit nicht aus dem Bewusstsein verlieren.

Als Meditationsobjekt kann man den Atem wählen oder deutliche Körperempfindungen – etwa den Druck des Untergrunds, auf dem wir sitzen, oder die Berührungspunkte der Fingerspitzen.

Verlieren wir uns in Gedanken und bemerken es, kehren wir einfach zum Meditationsobjekt zurück.

Das ist im Grunde alles, was zu tun ist.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/446>