

# Laß Stille

## zu deiner Meditation werden

**MEDITATION IST DEIN GEBURTSRECHT!** Sie ist da und wartet nur darauf, daß du dich ein bißchen entspannst, damit sie ein Lied singen, damit sie zum Tanz werden kann.

Laß Stille zu deiner Meditation werden. Wann immer du Zeit hast, laß dich in die Stille hineinfallen – und ich meine genau das: Laß dich fallen – wie ein kleines Kind in den Schoß der Mutter. Sitze genau in dieser Stellung, und du wirst nach und nach das Gefühl bekommen, daß du deinen Kopf auf den Boden legen möchtest. Folge diesem Gefühl und lege deinen Kopf auf den Boden. Roll dich zusammen wie das Kind im Mutterleib, und du wirst sofort die Stille fühlen, dieselbe Stille, die im Mutterleib war. Wenn du auf deinem Bett sitzt, krieche unter eine Decke, kauere dich zusammen und bleibe ganz still, rege dich nicht.

Von Zeit zu Zeit werden ein paar Gedanken aufkommen. Laß sie vorbeiziehen – bleibe gleichgültig, kümmere dich nicht um sie: Wenn Gedanken kommen, gut; wenn nicht, auch gut. Kämpfe nicht, schiebe sie nicht weg. Wenn du kämpfst, störst du; wenn du sie wegschiebst, kommst du nicht mehr davon los, wenn du sie nicht willst, werden sie störrisch dableiben. Sei einfach unbeteiligt, lasse sie draußen an der Peripherie, als wären sie wie Verkehrslärm. Und sie sind wirklich Verkehrslärm – der Gehirn-Verkehr: von Millionen Zellen, die miteinander kommunizieren – Energie bewegt sich, und Elektrizität springt herum, von einer Zelle zur anderen. Es ist eben das Summen einer Riesenmaschine; laß sie einfach brummen. Du ignorierst diese Maschine, sie geht dich nichts an, sie ist nicht dein Problem – vielleicht das Problem eines anderen, aber nicht deines. Was hast du damit zu tun?

Und du wirst überrascht sein – es werden Augenblicke kommen, wo der Lärm verschwindet, völlig verschwindet, und du deine Ruhe hast ...

*Aas; Das Orangene Bach*

*Copyright © 1989 OLF. All rights reserved*

