

Tagebuch von Claude Voellmy vom Samstag, 05. 11. 1994

Spezielles meditatives Erlebnis nach etwa 2 Wochen Meditationspraxis:

"Nach 7 Std. Schlaf bin ich heute Samstagmorgen um 05:00 Uhr aufgewacht. Da ich nicht weiter schlafen konnte, probierte ich es mit der Meditation. Zuerst hatte ich Probleme, ich war verkrampft, denn der konservative, widerstrebende und mürrische Anteil in mir fand, das ist doch alles doofes Zeug, so hinsitzen und Meditieren frühmorgens, was für ein Quatsch!

Doch mit der Zeit beruhigte ich mich innerlich, wurde entkrampfter, lockerer, natürlicher, gelöster und konnte einfach mal ausprobieren, was jetzt passiert. Zuerst konzentrierte ich mich auf die Kerze, die ich immer anzünde zu Beginn. Die Konzentration war jetzt aber nicht mehr so eingeengt und verbissen, sondern offener, leichter, assoziativer. Also eigentlich eher so eine Art Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit, als eine Konzentration. Es ist vergleichbar mit einer passiven, zulassenden und mit Interesse beobachtenden äusserlichen und innerlichen Achtsamkeit für alles was gerade im Moment da ist, auch offen für innere und äussere Impulse und neue Elemente. Oder anders Ausgedrückt, wie ein Bewusstseinsstrom der im Fluss ist und zulässt, was im Moment innerlich und äusserlich fließt, ohne sich dagegen zu wehren. In diesem Zustand konnte ich ohne grosse Erwartungen ganz natürlich die Kerze anschauen, betrachten und zulassen, was in mir passierte. Und eben, weil ich so locker und entspannt war, schaute ich auch mal die Zimmerpalme an, die sich hinter der Kerze befand. Natürlich und in völliger Ruhe stand sie da, erhaben und edel, so kam es mir vor. Ich dachte, warum soll ich jetzt nicht mal meine Aufmerksamkeit auf sie lenken. Also tat ich das. Wenn ich mich auf diese Pflanze einlasse, dann ist das eine bestimmte Art mich innerlich darauf einzustellen. Es geht mehr darum diese Pflanze mit allen Wahrnehmungskanälen, mit den äusseren und inneren Sinnen aufzunehmen, mit dem Herzen wahrzunehmen, zu fühlen, hinein zu fühlen und intuitiv, gefühlsmässig mich mit der Pflanze zu verbinden, Eins zu werden, zu verschmelzen. Diese innere Betrachtung und Wahrnehmung ist viel schwieriger zu beschreiben. Am besten vielleicht mit der inneren Phantasie oder mit einer gefühlsmässig ruhigen, liebevollen und wertschätzenden Art, die aufnehmend, wahrnehmend und innerlich bewusstwerdend ist.

Da ich aber auch immer wieder akustische Geräusche wahrnahm und die mich eigentlich störten und ablenkten, weil ich mich doch jetzt auf die Palme konzentrieren wollte, erweiterte ich meine Absicht so, dass ich alles, so wie es eben jetzt erlebbar ist, wahrnehme. Also nicht nur die Palme im Raum. Der Raum selber und auch das Haus, hat ja eine äussere Umgebung und es ist Samstagmorgen um 6:00 Uhr früh und draussen ist es noch dunkel und neblig und ab und zu fährt ein Auto durch die Strasse, in die Richtung wo ich meinen Blick hinwende. Also fing ich an, Alles was in diesem Moment an Wahrnehmungen erlebbar war aufzunehmen und mir bewusst zu werden, aber hatte trotzdem so ein Aufmerksamkeitszentrum, die Kerze oder Palme, zu der ich immer wieder mit meiner Achtsamkeit zurückkehrte, wenn andere Wahrnehmungen wieder in den Hintergrund traten. Durch dieses pulsierende und rhythmische Verändern und Anpassen der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, die jedoch immer wieder zurück zu meinem gewählten Zentrum Palme oder Kerze zurückfand, fing sich mein Bewusstsein und meine innere Wahrnehmung an, als wie mehr zu öffnen, auszudehnen und innerlich zu beleben.

Ich sass also friedvoll und ruhig auf dem Boden auf einem weichen Kissen, den Blick bei warmem, ruhigem Kerzenlicht auf eine wunderschöne Palme gerichtet. Die Hintergrundabsicht, das Göttliche zu spüren oder zu fühlen, begleitet mich eigentlich bei jedem Meditationsversuch, steht aber nicht so im Vordergrund. Ich war ganz darin vertieft, in diese wunderbare Ruhe und Stille einzutauchen, sie mit meinem ganzen Wesen wahrzunehmen, zu spüren und zu fühlen mit allen Sinnen und mit ihr zu verschmelzen, eins zu werden. Alles in mir kommt zur Ruhe. Ein wunderbarer Friede breitet sich bis ganz tief in mein Innerstes aus. Alles scheint still zu stehen.

Plötzlich durchbricht ein wunderschönes, lebendiges und sehr freudvolles Vogelgezwitscher von draussen die Stille. Ich empfand diese verzaubernden Klangwellen wie ein Zeichen oder ein Signal vom Göttlichen. Ich hatte so das Gefühl, dass sie von weit innen her kommen, obschon ich mental wusste, dass sie ja von aussen kamen. Gefühlsmässig kam es mir so vor, dass sie speziell für mich ertönten, obschon ich gleichzeitig mental wusste, dass das so nicht stimmte. Es entstand eine Art innere gefühlsmässige Verbindung zwischen mir und dem Vogel, eine Art von Synchronizität in der Aussen- und Innenwelt und es gibt diese speziellen Momente, wo plötzlich beides zu einer untrennbaren Ganzheit mit unfassbarer Vollständigkeit verschmilzt. Dadurch entstand ein spürbares und wahrnehmbares neues Gefühl, zuerst sanft und fein, dann plötzlich explosionsartig steigernd in einer Intensität, die ein überwältigendes inneres Gefühl von tiefer Freude, intensiver Kraft, wunderbarer Verzauberung und Verzückung entstehen liess. Ich fühlte diese unwahrscheinlich tiefe Ganzheit, Geborgenheit und Liebe aus der göttlichen Quelle in mein Inneres, in meine Seele strömen. Ich war enorm gerührt, so viel Liebe von der göttlichen Kraft zu spüren und zu empfangen, dass mir die Tränen über meine Backen liefen und mein ganzer Körper mit Gänsehaut und abstehenden Haaren darauf reagierte. Diese plötzlich aufflammende Intensität war einfach so überwältigend und wunderschön! So wurde meine Seele einen Moment von diesen göttlichen Liebeswellen überschwemmt und umspült. Dieser innere Durchbruch dauerte nur kurz, dann kehrte wieder ganz normale Ruhe in mein Wesen ein. Während der ganzen Zeit hatte ich die Augen offen.

Danach hatte ich das Bedürfnis, die Augen zu schliessen und weiter zu meditieren. Ich hatte plötzlich das Verlangen, mich gesamthaft aufzurichten. Parallel zum körperlichen Strecken und Aufrichten, richtete ich mich nun auch innerlich in meiner Vorstellung und meiner Phantasie auf, welche jetzt plötzlich viel lebendiger und farbiger war, als vorher. Ich stellte mir vor, wie ich mich, also mein ganzes Wesen öffne, wie diese Übung zur Lotusblütenöffnung aus dem Meditationskurs. Ich sah in meiner Phantasie aber keine Blüte, sondern hatte mehr so ein körperliches und seelisches Gefühl von Öffnung eines Energiekanals in mir, der Licht und Kraft durch mich strömen lies. In meiner Vorstellung sah und fühlte ich mich jetzt innerlich viel mehr strahlen, umhüllt in Licht und Kraft. Ich hatte so das Gefühl und den Eindruck, direkt mit der göttlichen Kraft in Kontakt und in eine fühlbare Verbindung zu treten, wie angeschlossen zu sein an die göttliche Quelle und Energie, so in diese Richtung. Es war wunderschön und auch innerlich sehr intensiv. Auch das dauerte relativ kurz, bis diese spezielle gefühlsmässige Verbindung wieder abbrach und auf den gewohnten, normalen Empfindungslevel zurückkehrte und ich mich wieder als normaler Claude empfand. Nach einer gewissen Zeit hatte ich den Eindruck, die Meditation sei jetzt vorbei. Sie dauerte etwa 1/2 Stunde. Weil ich danach wieder müde war, ging ich wieder ins Bett, weiterschlafen."