

MEDITATION

der etwas anderen Art am 24.5.2012

Das Aufwachen war für mich wie ein *Ankommen* in der Gegenwart. Von ganz weit her; aus einer anderen Welt. Ein Ankommen im „Hier und Jetzt“, präsent und frisch. Es fühlte sich an, als ob ich gerade eine Reise in die unendlichen Weiten des Universums unternommen hätte. Ja, genau das, wenn es auch dem Leser möglicherweise zu pathetisch klingt. Das Erlebnis lässt sich jedenfalls nicht vergleichen beispielsweise mit dem Aufwachen aus dem nächtlichen Schlaf. Im Vergleich dazu war das Raumempfinden gedehnter, umfassender, grenzenlos. Der Augenblick des Erwachens glich einer Neugeburt, so, als wenn ich das allererste Mal hier (auf der Erde) wäre. Neugeburt – Erstgeburt. Diesen „Zustand“ (für das äußerst dynamische Geschehen den Begriff „Zustand“ zu verwenden, trifft die Sache nur unzureichend) kenne ich so vom Schlaf her nicht. Während des Schlafes bleibt die Körper- und Erdverbundenheit straffer, inniger, zusammenhängender.

Auch hinsichtlich des Zeitgefühls gab es eine vollständige Verschiebung. Die gewohnte Zeit-Wahrnehmung war nämlich außer Kraft gesetzt. Wenn mir jemand gesagt hätte, ich wäre zehn Stunden oder zwanzig Jahre oder ein ganzes Leben lang „weg“ gewesen, ich hätte ihm Glauben schenken müssen. Ich konnte die Zeitdauer, die verging, unmöglich einschätzen. Mir kam es wie eine Ewigkeit vor. Allem Anschein nach betrug die Phase aber „nur“ ca. fünf Sekunden. So wurde mir hinterher jedenfalls übereinstimmend berichtet. Unvorstellbar, aber wahr. Da sieht man einmal den Unterschied zwischen Realität und subjektiv empfundener Wirklichkeit

Was geschah? Kurz vor Beendigung der Meditation, wurde mir „schwarz vor Augen“. Kreislaufprobleme infolge zeitlich ungünstiger Medikamenteneinnahme. Es begann mit einem Kribbeln in den Beinen, so, als ob unten, vom Tal her, langsam dichte Nebelschwaden den Hang entlang kriechen würden. Doch plötzlich ging alles sehr schnell. An den Sturz vom Meditationshocker kann ich mich beim besten Willen nicht mehr erinnern. Ebenso wenig an den Aufprall mit dem Kopf auf den Teppichboden, der relativ heftig gewesen sein muss (Schürfwunden in der Mitte oberhalb des Augenpaares zeugen davon). Es verwundert mich im Nachhinein doch sehr, dass ich rein gar nichts vom „tiefen Fall“ mitbekam. Nicht die geringste Spur von Schmerzempfinden. Wie kann das sein? Befand ich mich mit meinem Bewusstsein außerhalb des Körpers (obwohl ich mich als ganze Person „da draußen“ im Universum „bewegte“)? Hinter vorgehaltener Hand höre ich die kritischen Freunde schon tuscheln: „Das hättest du wohl gerne!“. Im Moment des Aufwachens – das einem Wiedereintritt in die Erdatmosphäre mit zielgenauer Punktlandung glich – befand ich mich in einer merkwürdig ruhevoll-gelösten Stimmung, durchdrungen von großer Leichtigkeit. Auf jeden Fall war ich wesentlich erholter, als wenn ich zehn Stunden lang tief und fest geschlafen hätte. Die besorgte Frage von Barbara Mutschler – sie leitete an diesem denkwürdigen Morgen die Meditation – ob denn alles in Ordnung sei, brachte mich wieder auf den Boden der Tatsachen zurück – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Ich lag nämlich der Länge nach auf dem Boden. Meine ersten Gedanken waren (das angenehme Gefühl der wunderbaren Reise klang in seiner Intensität noch nach): Wie kann ich den besorgten Zeugen des Vorfalles glaubhaft versichern, dass alles bestens ist und es mir gut geht. **Es war alles bestens und mir ging es gut, sehr gut sogar!** Auf meine Bitte hin wurde mir ein Glas Wasser gereicht (so eine weite Reise macht schließlich durstig – nein, Spaß beiseite). Danach setzte ich mich langsam auf, noch etwas benommen, vielmehr beeindruckt, von dem außergewöhnlichen „Ausflug“. Die „irdischen“ Verhältnisse hatten mich wieder fest im Griff. Ich war dann mal weg, jetzt bin ich wieder da. Gott sei Dank ist nichts Schlimmes passiert, wie man so schön sagt. Was wirklich

passiert ist, bleibt rätselhaft und dunkel oder sollte ich besser sagen: *klar* und *deutlich*, *hell* und *licht*.

