Samyama
Integrale Yogameditation

Adler und Krähen

Mühelose Fertigkeiten

Wenn man seine geistigen Fähigkeiten regelmäßig pflegt, muss man sich nach einiger Zeit gar nicht mehr groß anstrengen. Du kannst mit geistigen Störenfrieden umgehen wie die Adler, die ich von meiner Klause im Himalaja aus beobachte.

Die Krähen attackieren sie oft, obwohl sie viel kleiner sind. Sie stürzen sich von oben auf die Adler und versuchen, sie mit dem Schnabel zu treffen. Die Adler jedoch werden keineswegs nervös oder starten irgendwelche akrobatischen Ausweichmanöver, sie legen lediglich im letzten Moment ihren Flügel an, lassen die Krähe vorbeischießen und breiten den Flügel wieder aus. Die ganze Aktion erfordert nur minimalen Aufwand und verursacht fast keine Störung. Wenn man genügend Erfahrung hat, funktioniert der Umgang mit plötzlich hochkochenden Emotionen ganz ähnlich. Mit klarer Achtsamkeit siehst du sie kommen, dann lässt du sie passieren, ohne sie anzurühren, ohne sie zu blockieren oder zu verstärken, ohne weitere emotionale Wellen zu verursachen.