



## **„Die innere Ruhe kann mich mal“ – (Meditation radikal anders) – von Fabrice Midal (2018 dtv)**

**Ein kraftvolles Buch, das der Lebendigkeit huldigt, zu innerem Frieden anstiftet und Neugier und Selbstakzeptanz stärkt, durch die Abkehr von fortwährender Selbstbeurteilung. In einigen Aussagen präzisiert Midal die Focusing-Haltungen, ohne dabei das Wort Focusing zu benutzen. /FCH**

Fabrice Midal, Jahrgang 1967, französischer Philosoph und Gründer der Ecole occidentale de méditation (Westliche Meditationsschule), meditiert seit über 30 Jahren und ist in seiner Art der Meditation und seiner Weltanschauung unter Anderen von Nietzsche, Heidegger, Wittgenstein, Milton Erickson, Dalai Lama, Chögyam Trungpa inspiriert.

„Die innere Ruhe“ sei, so Midal, ein in unserer aktuellen Welt angepriesenes Ideal, das z.B. durch Meditation erreicht werden könne. Innere Ruhe als ausbleiben von störenden Gedanken, um zur Ruhe zu kommen, um sich effizienter erholen zu können, um die Leistungsfähigkeit zu steigern, um sich selbst zu optimieren. Von dieser Inneren Ruhe, mit allen Mitteln der Marketing-Kunst aufgebaut, profitieren schliesslich Konzerne und politische Systeme, die keine aufmüpfigen oder selbstverantwortlichen Bürger oder Mitarbeiter tolerieren können. Da gerät sein „Blut vollends in Wallung“.

Nun folgen Zitate aus dem Buch, mit den entsprechenden Seitenzahlen und mit ganz wenigen *Kommentaren von mir*:

- S.44 Meditation heisst, sich mit dem zu konfrontieren, was uns hindert, uns wirklich in Frieden zu lassen, Hallo zu sagen zu jenen Teilen von uns, die verwundet sind, das Leben an sich zu begrüssen.
- S.47 Hören Sie auf, ruhig zu werden! Immer ruhig bleiben heisst ja letztlich, sich unter Kontrolle zu haben und niemals deutlich zu zeigen, was man an Zorn, Kummer, Freude oder Wünschen in sich hat. Immer ruhig bleiben zu können scheint eine tolle Sache zu sein, in Wirklichkeit verbirgt sich hinter diesem Imperativ eine der Unmenschlichkeiten unserer Zeit.
- S.49 Frieden ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern die Fähigkeit, sanft und geduldig in eine Beziehung zum gesamten Panorama des Lebens zu treten, zu dem auch unsere Gefühle der Wut und des Kummers gehören. Ich sage mir nicht, dass ich mich beruhigen muss. Ich lasse mich schlicht in Frieden ! Ich füge dem, was ich gerade empfinde nichts hinzu.



*So können Gefühle erlebt und integriert, statt abgespalten werden / FCH*

- S.53 Ich versuche nicht mal, mich zu entspannen, wenn ich auf meinem Kissen sitze.
- S. 54 Ich treffe keine Bewertungen, welche Gedanken ich haben sollte und welche nicht. Ich schikaniere mich nicht mit irgendwelchen Vorschriften.

Ziel der Meditation ist, uns mit der Wirklichkeit, so, wie sie ist, in Kontakt zu bringen, also uns selbst in Frieden zu lassen, sodass wir akzeptieren können, was wir erleben und wie wir es erleben.

*Darf das so sein ? Fragen wir manchmal in einer Focusing-Begleitung / FCH*

- S.57 Ich persönlich meditiere lieber, um mich stärker im Hier und Jetzt zu verankern, und nicht, um in den Himmel aufzusteigen.
- S.63 Der Buddhismus ruft seine Anhänger nicht dazu auf, sich vom Leben abzukapseln. Tatsächlich kenne ich nur eine Religion, die das tatsächlich tut: die Religion des Managements, für die das individuelle Begehren nur eine lästige Performance-Bremse ist. Sie zwingt uns ihren Rhythmus auf und unterwirft uns der gnadenlosen Diktatur der Rentabilität. Ein guter Mitarbeiter muss wollen, was der Markt will. Er hat zu konsumieren, wie der Markt es verlangt, zu produzieren, wie der Markt es wünscht.

Das Begehren, um das es mir geht, ist nicht der Durst des Konsumrausches. Es hat nichts mit dem Wunsch nach einem neuen Auto oder einer Karibikreise zu tun. Dieses Begehren, mein wahres Begehren, bleibt mir in Wirklichkeit immer zu einem Teil verborgen. Es steht für die Dynamik des Lebens, die mich voranträgt, mich manchmal überrascht und immer befreit.

*Dieses wahre Begehren, eine implizite Vorwärtsbewegung, trägt voran, wenn ihm der Raum dafür gegeben wird. Carrying forward / FCH*

- S.64/65 Das ist die wahre Bedeutung von Begehren. Ich kümmere mich nicht mehr um mich, sondern um das, was zu tun ist. Anders ausgedrückt: Interessanterweise lasse ich mich in Frieden, wenn mich ein solches Begehren antreibt.

- S.75 Hören Sie auf, ein Bewusstsein zu entwickeln !

- S.77 Meditation richtet sich nicht allein an unseren Geist, sondern an unser gesamtes Sein.

Meditieren heisst, nicht denken, sondern spüren. Es heisst, dass wir in lebendigem Kontakt sind mit dem, was gerade passiert, ohne uns ständig bewusst machen zu wollen, was da abläuft.

*Bewusstsein reduziert die Realitätsfülle ! / FCH*

- S.89 Meditieren ist ein Akt des Wohlwollens, ein tiefes Ja zu sich selbst.



S.93 Seien Sie nicht perfekt, aber stecken Sie sich hohe Ziele ! Akzeptieren Sie Ihre Schwächen, Ihre Lücken, Ihre Unvollkommenheiten ... aber geben Sie das Bestmögliche. Beginnen Sie dort, wo Sie sich im Moment befinden.

*Und nirgendwo anders ! /FCH*

S.97 Hören Sie auf, alles verstehen zu wollen ! Entdecken Sie die Macht der Unwissenheit !

S. 101 Sobald wir uns nicht mehr damit quälen, alles verstehen zu wollen, offenbart sich uns eine andere Kraft: die Intuition.

S.102/103 Informationen schlummern in uns, selbst wenn sie nicht an die Oberfläche unseres Bewusstseins steigen. Doch aus solchen Quellen bedient sich unsere Intuition, um uns zu führen. Wenn ich „spüre“, dass ein Problem eine glückliche Lösung findet bzw. die Situation sich verschlechtert, habe ich nicht in die Kristallkugel geguckt, sondern Hinweise und Informationen analysiert, von denen ich nicht wusste, dass ich sie besitze – und die ich daher auch nicht rational überprüfen konnte. In diesem Sinne ist Intuition nicht irrational, sondern einfach nur eine Form „unterschwelliger“ Rationalität, die sich umso besser entfalten kann, je mehr wir uns in Frieden lassen. Je mehr wir uns zuhören, statt wie besessen endlos alles überprüfen zu wollen, was uns nur lähmt.

*Wir wissenspüren mehr als wir wissen. Der Felt Sense bringt uns in Kontakt mit dem Ganzen eines Themas, einer Situation. / FCH*

S.172/173 Sich in Frieden zu lassen heisst, dass Sie die Illusion der Trennung zwischen Innen- und Aussenwelt auflösen.

Es lohnt sich, dieses Buch von Fabrice Midal als Nachtsch-Lektüre eine Zeit lang als Lebensbegleitung zu haben. Mich hat es im Umgang mit mir selber unterstützt und ich habe daraus einige Inspiration für Focusing-Begleitung und –Training ziehen können.