

## Meditation

Der Begriff Meditation ist heute so allgemein und zu einem Teil unserer Umgangssprache geworden, dass jeder sofort zu wissen meint, was damit gemeint ist: Jemand sitzt mit geschlossenen Augen unbewegt im Schneidersitz da. Natürlich ist das nur eine äußerliche Pose und sagt nichts darüber aus, was sich hinter den Augenlidern abspielt – und tatsächlich gibt es sehr viele verschiedene Weisen, Meditation zu praktizieren.

Warum ist Meditation überhaupt wichtig für den geistig strebenden Menschen? Oberflächlich gesprochen würde man aus einer Zeitgeisthaltung heraus vielleicht feststellen, Meditation solle dem Menschen vor allem helfen, in der Hektik des Alltags wieder zu einem bisschen innerer Ruhe zu finden. Wenn das der Blick auf die Meditation ist, dann betrachtet man sie wie ein Mittel zur Reparatur der vermeintlich unausweichlichen Begleiterscheinungen modernen Lebens. Damit würde man aber der ursprünglichen Bedeutung der Meditation überhaupt nicht gerecht werden.

Meditation ist tatsächlich eine der ältesten geistigen Methoden der religiösen Geschichte der Menschheit. Sie reicht mindestens fünftausend Jahre, aber vermutlich noch weiter zurück, und man kann sich vorstellen, dass sie in jener Zeit bestimmt nicht mit „Stressmanagement“ in Verbindung gebracht wurde. Damals gab es zum Beispiel durch die vedischen Rishis bereits ein sehr fundiertes Verständnis der tieferen spirituellen Bedeutung des menschlichen Lebens. Und Meditation wurde gemäß der vedischen Lehre als der Königsweg betrachtet, um sich durch die konsequente Wendung nach innen das zu erschließen, was die alten Inder als „Atman“ bezeichneten, die unpersönliche Einheit mit dem göttlichen Wesen, das der menschlichen Seele zugrundeliegt. So heißt es auch schon in der Bibel, der Mensch sei im Bilde und Gleichnis Gottes geschaffen. Den alten Indern war die Meditation also das Mittel, um zur Quelle des Lebens zu kommen, so wie schon das Wort „Religion“ im ursprünglichen Sinn „zurückverbinden“ bedeutet. Und dies war eng verknüpft mit der unmittelbaren Erkenntnis: Ich bin nicht dieser Körper, ich bin auch nicht meine Gefühle und auch nicht meine Ego-Persönlichkeit – ich bin etwas anderes, etwas weit Erhabeneres. Gleichzeitig dämmerte dem alten Inder die Einsicht: Diese ganze Welt ist, wenn nur durch die Augen der Sinne betrachtet, letztlich Maya, also Täuschung oder Illusion.

Daraus entwickelte sich dann sehr früh eine spirituelle Tradition mit all ihren auch heute noch bekannten Elementen wie religiösen Ritualen, einer gründlichen spirituellen Lehre (welche in Hunderten von Schriften niedergelegt wurde), dem Guru-Schüler-Verhältnis, dem Rückzug von der Welt der „Maya“ sowie einem Leben der Askese, um nur einige zu nennen.

Leider wissen wir so gut wie gar nichts darüber, welche spirituellen Praktiken die slawischen, keltischen oder germanischen Völker vor und unmittelbar nach der Zeit Christi praktiziert haben – ob sie womöglich auch so etwas Ähnliches wie Meditation

gekannt haben. Aber aus der jüdisch-christlichen Tradition ist so etwas wie Meditation in dem oben beschriebenen Sinne zumindest unseres Wissens nicht überliefert.

Erst mit dem Interesse der westlichen Geistesgelehrten für die östliche Spiritualität seit Ende des 18. Jahrhunderts und einem erneuten Aufwallen Anfang des 20. Jahrhunderts und in der Hippie-Ära, Ende der Sechziger-, Anfang der Siebzigerjahre, rückte die Praxis der Meditation auch bei uns in den Blickpunkt einer größeren Öffentlichkeit und ist heute, am Höhepunkt der Yogawelle, zu einem festen Begriff geworden.

Deshalb hier also noch einmal eine kurze Begriffsklärung, was Meditation ist und was sie vermag, soweit das mit Worten möglich ist. Dabei werde ich mich auf traditionelle, wirklich spirituell fundierte Arten der Meditation beschränken, das heißt alle Zeitgeisterscheinungen von „Meditation Light“ wie z. B. geführte Meditationen mit Vorstellungsbildern oder Wellness-Meditationen unberücksichtigt lassen.

Die wohl am weitesten verbreitete und gleichzeitig die einfachste Form der Meditation ist die Konzentration auf den eigenen Atem. Nur wenige Menschen machen sich klar, dass unser Atem unsere direkteste Verbindung mit dem Göttlichen ist. Selbst Menschen, die nicht an etwas Höheres glauben, müssen bei etwas Nachdenken zugeben, dass diese wundersame Kraft, die da, ganz ohne unser eigenes Zutun, unabhängig, ob wir es bewusst wahrnehmen oder nicht und ob wir schlafen oder wachen, rhythmisch Leben in uns pumpt, einem Wunder gleichkommt, das sich jede Sekunde buchstäblich unter unserer Nase abspielt. Setzt dieses Wunder dann einmal aus, worauf wir nicht den geringsten Einfluss haben, fallen wir sofort um und sind tot. Selbst die so von sich überzeugte Wissenschaft in ihrem erhabenen Elfenbeinturm hat nicht die leiseste Ahnung, woher diese Kraft kommt, und umschifft deshalb lieber das ganze Thema weiträumig. Für einen Gläubigen hingegen ist es kein Geheimnis, dass unser Atem von Gott kommt – und gleichzeitig als der augenfälligste Beweis für eine höhere Kraft.

Bei der Meditationspraxis nun begeben wir uns an einen stillen Ort, wo wir wissen, dass wir für die nächsten zwanzig bis achtzig Minuten aller Voraussicht nach nicht gestört werden. Wir setzen uns möglichst aufrecht hin – ob im Schneidersitz auf einer Matte, mit oder ohne Rückenstütze oder auf einem Stuhl, ist zweitrangig, Hauptsache, es fühlt sich entspannt an – und schließen erst einmal unsere Augen. Es sollte kein Muskel in unserem Körper mehr sein, der merklich angespannt ist. Dann konzentrieren wir uns bewusst auf nichts anderes als unseren Atem, wie er hinein- und wieder herausfließt. Wir achten darauf, dass die Bewegung des Atmens ganz von selbst geschieht, ohne unseren Beitrag, ob nun forcierend oder hemmend. Das mag ein paar Minuten in Anspruch nehmen, bis wir schließlich an einen Punkt kommen, wo wir sagen können: „Es atmet mich.“ Damit wird in der Regel auch ein Gefühl von innerer Ruhe einkehren, die sich deutlich von der üblichen Angespanntheit und Hektik unseres Alltages unterscheidet.

Als nächstes werden wir sehr schnell feststellen, dass wir die Konzentration unserer inneren Achtsamkeit auf diesen natürlichen Rhythmus nur für relativ kurze Zeit aufrechterhalten können. Gedanken kommen dazwischen und ziehen unsere Aufmerksamkeit an sich, und es kann am Anfang leicht passieren, dass wir uns bereits einige Minuten lang von diesen Gedankengängen haben forttragen lassen, bevor wir es merken. Wenn wir feststellen, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht mehr bei unserem Atem sind, lassen wir diese störenden Gedanken einfach los und führen unsere Konzentration wieder zurück. Es kann gut sein, dass dies erst einmal für lange so bleibt: Konzentration auf den Atem, sich verlieren in Gedanken, zurück zur Aufmerksamkeit und wieder das Abdriften in Gedanken.

Je weniger wir dieses Hin und Her bewerten und uns womöglich zu negativen Gefühlen wie Ungeduld oder gar Selbstverurteilung hinreißen lassen, um so schneller und leichter kommen wir in unserer Übung voran. Dabei ist gleich ganz zu Anfang eines elementar wichtig zu verstehen, um eine Falle unbedingt zu vermeiden und einen bleibenden Nutzen für uns selbst aus der Praxis der Meditation ziehen zu können: Wir müssen unbedingt darauf achten, dass wir unsere Übung nicht mit der gleichen Einstellung anfangen, wie wir eine Aufgabe in der Welt angehen würden, nämlich im Sinne einer Herausforderung, die wir jetzt zu meistern haben. Weil Herausforderungen in der Welt immer mit einer Anstrengung des Willens verbunden sind und gepaart mit einer Art von Selbstbestätigung, wenn wir in unseren Augen erfolgreich waren. Beides, Willenseinsatz und Selbstbestätigung, wären hier in der Welt der Spiritualität kontraproduktiv. Stattdessen müssen wir uns mit einer gelassenen, fast unpersönlichen Haltung an die Sache heranmachen. Die Meditationserfahrung als Frucht unserer Bemühung ist nicht etwas, was wir erzeugen müssen, nicht einmal etwas, was „wir“ zulassen müssen, sondern sie ist bereits in uns vorhanden. Alles was es braucht, ist die Verknüpfung unseres Bewusstseins mit diesem Etwas. Das ist Meditation in ihrer eigentlichen Bedeutung. Die alten Inder haben dieses Etwas „Atman“ genannt – und die Verwandtschaft zu dem deutschen Wort Atem ist sofort augenfällig.

Es gibt in diesem Zusammenhang noch eine weitere treffende Verknüpfung von Wortlaut und Sinn in unserer Sprache, und das ist das leider nicht mehr sehr gebräuchliche Wort „Odem“, das wir häufiger noch in dem Wort „Lebens-Odem“ vorfinden können. Es ist eine nur leichte phonetische Ableitung des Wortes Atem, aber nicht bedeutungsgleich, sondern sozusagen auf eine tiefere Ebene zielend. Es weist damit schon rein sprachlich darauf hin, dass hinter dem sozusagen „physischen“ Atem der Lebens-Odem als Impulsgeber ist, etwas Geistiges, das den Atem erst ermöglicht. Die alten Inder haben dies auch den „Heiligen Namen“ genannt.

Und wenn es uns nun in unserer Praxis gelingt, diesen Heiligen Namen hinter dem physischen Atem zu erspüren, so sind wir bereits in die Tiefen der Meditation eingetaucht. Damit tritt dann nicht nur eine wirkliche Tiefenentspannung ein – wir erkennen auch, dass wir nicht nur einen materiellen Körper haben und eine

Persönlichkeit sind, sondern dass es darüber hinaus noch eine geistige Dimension unseres Seins gibt und dass dies dasjenige ist, was den physischen Tod überleben wird.

Eine weitere sehr weit verbreitete Spielart von Meditation ist die Mantra-Meditation. Ein Mantra ist eine Lautsilbe, die mit einer Schwingung einer höheren geistigen Sphäre aufgeladen ist. Indem nun der Schüler diese Silbe leise ausspricht oder konzentriert denkt, so wird er dadurch auf eine höhere Schwingungsebene gehoben als diejenige, auf der er sich gemäß seinem inneren Zustand natürlich befindet. Das Mantra kann seine ganze Wirksamkeit aber nur entfalten, wenn es von einem autorisierten Lehrer auf den Schüler übertragen wird, mit der ganzen gesammelten Kraft der dahinterliegenden Meisterlinie, die in Indien oder Tibet manchmal Jahrtausende zurückreicht. Das Mantra wirkt dann wie eine mächtige Verstärkung, vergleichbar einem motorisierten Zugflugzeug, das einen Segelflieger auf eine bestimmte Höhe zieht, die dieser von sich aus nicht hätte erreichen können, bevor das Zugseil abgekoppelt wird und der Segelflug ohne Hilfe von außen weitergeht.

Schließlich wäre hier noch eine weitere Meditationsweise zu benennen, die heute relativ unbekannt ist, die aber, wenn sie richtig praktiziert wird, äußerst wirksam ist und die von den christlichen Mystikern „Kontemplation“ benannt wurde. Dabei nimmt man sich einen „Saatgedanken“ vor, der eine geistige Grundwahrheit ausdrückt und dadurch auf geheime Weise mit der geistigen Welt verbunden ist. Wird dieser Saatgedanke nun kontempliert, so wird, wenn es gelingt, eine unsichtbare Brücke geschlagen von dem beschränkten Zustand dieser fallenen Erdsphäre, in dem wir uns normalerweise nicht nur körperlich, sondern auch mit unserem Bewusstsein befinden, hinein in jenen erlösten höheren Geisteszustand, den Jesus Christus den „Himmel“ nannte. Wichtig dabei ist, zu verstehen, dass wir mithilfe des Saatgedankens nicht einen Zustand erzeugen – im Sinne einer gedanklichen Vorstellung –, sondern der lichte Gedanke uns eine Brücke schlägt in ein Reich, das bereits existiert, von dem wir bisher aber durch unser irdisch verhaftetes Denken und Trachten ausgeschlossen waren. Ein solcher Saatgedanke könnte zum Beispiel lauten: „Jede Minute meines Lebens komme ich meinem Glück näher“ oder „Dankbarkeit ist das höchste Gefühl“. Je stärker der eigene Glaube ist, dass das, was da gesagt oder intensiv gedacht wird, wirklich im tiefsten Grund wahr ist, desto schneller wird sich diese Wahrheit in einem erlösten und erhobenen Gefühlszustand erzeugen. Und das ist eben das elementar Wichtige: Der Gedanke muss sich in ein Gefühl verwandeln, ohne dass er dabei verschwinden muss. Da kann es dann auch, wenn der Gedanke mit der Wahrheitsebene im geistigen Reich „verschmilzt“, innerhalb von Sekunden passieren, dass der Übende sich in einem erhöhten Bewusstseinszustand und voller Lebensenergie wiederfindet. (Siehe mehr dazu unter der Rubrik „Christusoffenbarungen“)

Meditation, wie wir sie verstehen, ist also nicht in erster Linie als Ausgleich für die Herausforderungen des beruflichen und familiären Alltags gedacht, sondern, neben Gebet und der Kenntnis der universellen Lehre, eine weitere Säule des geistigen

Lebens, im Sinne des Christuswortes: „**Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner *Gerechtigkeit*, so wird euch das alles zufallen. (Matthäus 6,33)**

Urheber ist Maximilian Yehudi Schäfer