

Was ist Meditation?

Was Meditation ist, kann sicherlich nicht leicht erklärt werden. Zu vielschichtig ist der Begriff, zu zahlreich sind die Methoden. - Dr. Joachim Galuska zeigt vier Zugänge in das Wesen der Meditation.

Was ist Meditation? - Das ist es! - Das! - Und das!

Jeder Moment kann ein Moment der Meditation sein, jeder Moment, in der die Ganzheit des Seins erlebt wird und zwar bewußt erlebt wird. Der Zustand wirklicher Meditation ist voller Bewußtheit: In ihm sind wir uns des Seins in seiner Reinheit, Schönheit, Tiefe, Freiheit und Liebe bewußt. Im Grunde ist diese Erfahrung unbeschreibbar, durch Worte können wir sie lediglich andeuten, wir können Hinweise geben, so daß wir eine Ahnung davon bekommen, uns daran erinnern oder es jetzt erfahren.

Was ist Meditation? Ich möchte versuchen, diese Frage durch vier Zugänge beantwortbar zu machen. Dies war der erste, nun folgt der zweite Zugang.

Erinnern Sie sich einen Moment lang an die großen Augenblicke in Ihrem Leben. Erinnern Sie sich an die Augenblicke, die Ihnen die größte Befriedigung gegeben haben oder die Ihre tiefsten Erfahrungen gewesen sind, die großen Momente des Lebens.

Abraham Maslow, ein amerikanischer Psychologe, stellte diese Fragen vor bereits 30 Jahren an Menschen, die er für besonders gesund, glücklich und entwickelt hielt. Es waren Menschen, die erfolgreich und zufrieden in ihrem Leben waren. Die Analyse ihrer Antworten ergab:

"Diese Erfahrungen hatten meistens nichts mit Religion zu tun - zumindest nicht in der herkömmlichen übernatürlichen Bedeutung. Sie hatten ihren Ursprung in großen Augenblicken der Liebe und Sexualität, in großen ästhetischen Momenten (besonders bei Musik),

Ausbrüchen von Kreativität und schöpferischer Inspiration, in großen Augenblicken der Einsicht und der Entdeckung, bei Frauen die auf natürlicher Weise Kinder zur Welt brachten oder einfach durch ihre Liebe zu ihnen, in Momenten des Verschmelzens in der Natur (im Wald, an Meeresufern, im Gebirge usw.), bei bestimmten sportlichen Erfahrungen wie Tauchen oder Tanzen usw."

Maslow nennt diese Erfahrungen Gipfelerlebnisse. Ein Beispiel: "Ein junger Mann, der sich seinen Lebensunterhalt während seines Medizinstudiums als Schlagzeuger in einer Jazzband verdiente, berichtete Jahre später, daß er bei seinen Spielen insgesamt drei Gipfelerlebnisse hatte, wo er sich plötzlich wie ein großer Schlagzeuger fühlte und seine Darbietung perfekt war.

Schwächere Gipfelerlebnisse traten z. B. auf nach einem guten Essen mit Freunden, während ein Mann dasaß und eine gute Zigarre rauchte, oder bei einer Frau, nachdem sie die Küche gründlich geputzt hatte und diese dann glänzte und strahlte und vollendet aussah. So wird deutlich, daß es viele Wege zu diesen Erfahrungen der Verzückung gibt. Sie sind nicht notwendig ausgefallen, okkult, geheimnisvoll oder esoterisch. Sie erfordern nicht unbedingt Jahre der Übung oder des Studiums. Sie sind nicht beschränkt auf ganz besondere Menschen z. B. Mönche, Heilige oder Yogis, Zen-Buddhisten oder solche, die besonders begnadet sind. Es ist nicht etwas, das im Fernen Osten geschieht, an bestimmten Orten, oder das Menschen widerfährt, die auf bestimmte Weise geschult oder auserwählt sind. Es ist mitten im Leben zugänglich für gewöhnliche Menschen mit gewöhnlicher Beschäftigung".

Zusammenfassend schreibt Maslow: "Ich fand, daß diese Personen vielfach berichteten, daß sie etwas wie mystische Erfahrungen hatten, Augenblicke großer Ehrfurcht, Momente höchsten Glücks oder gar der Verzückung, Ekstase oder Seligkeit (denn das Wort Glück kann zu schwach sein, um diese Erfahrung zu beschreiben). Dies waren Augenblicke reinen, positiven Glücks, wo alle Zweifel und Ängste, alle Hemmnisse, Spannungen und Schwächen zurückgelassen wurden. Dabei verlor sich das Selbstbewußtsein. Alle Getrenntheit und Entfernung von der Welt verschwand, während sie sich eins mit der Welt fühlten, mit ihr verschmolzen, wirklich in dieser Welt und zu ihr gehörend, statt draußen zu sein und von dort hereinzuschauen ... Vielleicht das wichtigste von allem bei diesen Erfahrungen war jedoch der Bericht des Empfindens, daß sie wirklich die letzte Wahrheit gesehen hatten, das Wesen der Dinge, das Geheimnis des Lebens, als sei ein Schleier zur Seite gezogen worden. Alan Watts hat dieses Gefühl als "Das ist es!" beschrieben, als sei man endlich dort angekommen, als wäre das alltägliche Leben ein Streben und eine Anstrengung, irgendwo anzukommen und dies die Ankunft, dies "Dort-sein" das Ende der Anstrengung und des Strebens, die Vollendung des Wünschens und Hoffens, die Erfüllung des Verlangens und Sehnsens ..."

Zustände, die wir gesucht haben

Diese Erlebnisse sind Zustände der Meditation. Das ist Meditation! In solchen Zuständen wissen wir genau: Das ist es, wonach ich immer gesucht habe, wonach ich mich gesehnt habe, was ich wiedererleben möchte. Nach solchen Erfahrungen fühlen wir uns dankbar,

denn wir haben sie wie ein Geschenk erlebt. Und wir fühlen Ehrfurcht vor der Existenz, der Natur, dem Kosmos, Gott oder der Tiefe in uns selbst. Wir fühlen, daß wir teilgehabt haben an etwas, das größer ist als wir selbst, an etwas Überpersönlichem, Universellen oder Göttlichen.

Eigentlich besteht überhaupt keine Notwendigkeit, diese Erlebnisse zu erklären, aber die Menschen versuchen dies immer wieder. Und so kommen wir zur dritten Perspektive einer Antwort auf die Frage, was denn Meditation sei.

Diese Erlebnisse passen nicht in den Rahmen unserer alltäglichen Erfahrungen und so versuchen wir, Systeme zu schaffen oder zu finden, in die wir sie einordnen können. Auf diese Weise sind die Religionen und Weltanschauungen entstanden. Häufig findet ein Mensch aber keine rechten Erklärungen oder lehnt sie ab. Dann wird er seine Erlebnisse innerlich nicht annehmen, wird sie verleugnen, verdrängen oder vergessen. Die Erfahrung geht jedoch nicht verloren, sie bleibt abgespalten in unserem Unbewußten und kann, wenn sie nicht mehr abgewehrt werden muß, irgendwann wieder einmal erinnert werden. Wenn jedoch jemand eine solche Erfahrung nicht erklären, aber auch nicht verdrängen oder abspalten kann, dann bringt diese Kraft ihn in eine schwere Krise. Sein bisheriges Weltbild, seine Auffassung über das Leben gerät durcheinander. Die Ziele, die wir in unserem Leben haben, werden durch solche Erlebnisse relativiert: Berufliche Karriere, Status, materieller Reichtum werden nebensächlicher. Eine solche Krise bezeichnen wir als eine spirituelle Krise, eine Krise unserer geistigen Orientierung.

Die Menschen aller Zeiten und aller Kulturen haben sich mit solchen außergewöhnlichen Erlebnissen beschäftigt und eine Unmenge an Wissen darüber gesammelt. Außerdem haben sie versucht, Wege zu finden zu solchen Erfahrungen, wie sie wiederholt werden können, wie sie vertieft werden können. Sie haben dann entdeckt, daß diese Wege nach innen gehen, daß es eine innere Suche ist, die Erforschung der eigenen Innenwelt, die Erforschung des Geistes. Dieser Weg oder diese Suche werden beschrieben als der spirituelle Weg, die spirituelle Suche. Spiritus (lateinisch) heißt der Geist.

Dabei gab es einzelne Menschen, die diesen spirituellen Weg, den Weg des Geistes, den Weg des Bewußtseins soweit gingen, daß sie einen Zustand vollkommener Freiheit und Reinheit, vollkommener Klarheit, vollkommenen inneren Friedens und vollkommener Liebe erreicht haben. Diese Menschen waren Gründer der Religionen oder Heilige. Sie hatten eine besondere Ausstrahlung, die wir als lichtvoll oder hell erleben. An Bildern von Heiligen beispielsweise aus unserem christlichen Kulturkreis können wir sehen, daß sie häufig mit Licht umgeben gemalt sind. Dabei ist der Kopf, in dem wir unseren Geist ansiedeln, häufig mit einem Heiligenschein umgeben. Die Religionsgründer und Heiligen, aber auch die an-

deren Menschen mit solchen außergewöhnlichen Erlebnissen versuchten häufig, ihr Wissen zu ordnen und es allgemein zugänglich zu machen. So schufen sie die religiösen und spirituellen Systeme. In diesen Systemen werden die Schwerpunkte etwas unterschiedlich gesetzt, und sie benützen natürlich auch unterschiedliche Bilder, Beschreibungen und Erklärungen. So entwickelten sich die spirituellen Disziplinen. Beispielsweise im Hinduismus die Schulen des Yoga, der Buddhismus, der Sufismus, die Kabbala, die christliche Mystik, der Taoismus. Neben diesen großen Wegen gibt es noch eine Menge kleinerer Schulen, die versuchten, ihr Wissen zu systematisieren. Teilweise wurde es auch geheimgehalten (in den sog. Geheimbünden), damit es, im Sinne einer Initiation, nur jemand erhält, der auch dazu bereit ist und die entsprechenden Voraussetzungen mitbringt.

Alle diese religiösen und spirituellen Schulen und Systeme entwickelten Methoden, die die spirituelle Entwicklung fördern sollen und auch die beschriebenen Erlebnisse ermöglichen sollen. Die wichtigsten dieser Methoden sind die sog. Meditationsmethoden. Dies bringt uns zur vierten, eher praktischen Antwort auf die Frage: Was ist Meditation?

Im Grunde ist Meditation der Geisteszustand voller Bewußtheit des gegenwärtigen Moments. Es ist ein Geisteszustand, in dem eine außergewöhnliche Erfahrung, ein Gipfelerlebnis möglich ist. Heutzutage jedoch wird das Wort Meditation hauptsächlich für die Methoden verwandt, die den Geist im Laufe der Zeit in einen solchen Bewußtseinszustand bringen können. Hier liegt der eigentliche Grund für die Meditationsmethoden.

Aber viele Menschen haben andere Gründe, wegen derer sie zu meditieren beginnen. Sie haben gehört, daß man dabei ruhiger werden kann und sich besser entspannen kann, sie wollen einen Ausgleich gegen Streß und Hektik haben, wollen auftanken. Sie möchten wacher und klarer werden und besondere Fähigkeiten entwickeln, wie z.B. ihr Gedächtnis, ihre Konzentrationskraft und ihr Leistungsvermögen zu stärken. Oder sie möchten paranormale Kräfte entwickeln, den Alltag überwinden und in eine mystische Welt gelangen. Andere möchten sich selbst besser kennenlernen oder mit sich selbst besser klar kommen, zu ihrem eigenen Kern finden. All dies ist legitim und kann erreicht werden.

Aber in der Tiefe geht Meditation weiter. Sie hilft der eigenen spirituellen Entwicklung und ihr Ziel ist die Überwindung meines Selbst, die Transzendenz, die Gotteserfahrung oder das, was als Erleuchtung beschrieben wird. Die großen spirituellen Lehrer erklärten den Weg und hatten dieses Ziel im Auge. Christus sagte: "Folget mir nach".

Wir begannen damit, daß ich Sie fragte: Was ist Meditation? Dann habe ich Sie aufgefordert, sich an die großen Momente Ihres Lebens, die Gipfelerlebnisse, zu erinnern. Schließlich habe ich darüber berichtet, daß sich die Menschen aller Zeiten und aller Kulturen mit

solchen Erlebnissen beschäftigt haben und praktische Methoden dazu entwickelt haben, die Meditationsmethoden. Sie spüren, wie wir uns langsam hinein bewegen ins Praktische und Technische, damit auch Engere. Wenn wir uns den Meditationsmethoden zuwenden, fragen wir uns: Wie funktioniert Meditation? Im Wort Meditation steckt das lateinische Medi, Medius, der Mittlere, die Mitte Meditation bedeutet also etwa eine Mitte schaffen, eine Mitte finden. Verwandte Wörter sind Medicus, der Arzt, und Medizin, das Heilmittel oder die Heilkunst. Also haben die Mitte und das Heilen etwas miteinander zu tun. Vielleicht ist die Mitte zu finden das, was heilt. Und wenn Meditation und Medizin vom Wort her so nahe miteinander verbunden sind, dann ist dies schon ein deutlicher Hinweis darauf, die Meditation in die Erhaltung der Gesundheit und Überwindung von Krankheit mit einzubeziehen.

Weg der Erkenntnis

In jeder Meditation gibt es drei wesentliche grundsätzliche Schwerpunkte. Ich nenne sie die drei Wege der Meditation. Beginnen wir mit dem ersten Weg und einer kurzen Besinnung: Warum sind Sie heute zu diesem Vortrag gekommen?

Gehen Sie nun etwas tiefer und fragen sich, ob es Gründe gibt, die über das aktuelle Bedürfnis herzukommen, hinausgehen, tiefere und grundsätzlichere Gründe.

Erkennen Sie, daß der Wert dieser Gründe darin besteht, daß Sie jetzt hier sind. Ist es möglich, alle Gründe jetzt loszulassen und ganz offen zu sein, in diesem Moment zu sein, was immer er auch bringt. Dann sind Sie frei.

Jede Meditation kann zur Einsicht führen. Diesen Schwerpunkt jeder Meditation bezeichne ich als den "Weg der Erkenntnis". Der Weg der Erkenntnis strebt einen Zustand der Klarheit und Reinheit des Geistes an. Dieser Klarblick ist eine außergewöhnliche Geisteshaltung, die den Gewinn von Einsicht ermöglicht. Und Einsicht befreit. Die Erfahrung des Erkennens ist immer ein Evidenzerlebnis: "Aha! Das ist es!" Wir kennen es im Alltag als Aha-Erlebnis: Ich erkenne plötzlich etwas und bin mir dessen vollkommen sicher und gewiß. Das gewonnene Wissen bleibt und verändert mich. Der Weg der Selbsterforschung, der Innenschau führt zu Selbsterkenntnis: "Erkenne Dich selbst!" Zunächst einmal gewinnt der Meditierende Einsichten über die Muster der eigenen Persönlichkeit, die Überzeugungen, die Themen, die ihn beschäftigen, die eigene Biographie, also über alles Psychische. Das sind die gleichen Erkenntnisse, wie sie in der Psychotherapie gewonnen werden. Die Früchte des Anfängers in der Meditation werden als "persönliche Erkenntnisse" bezeichnet. Dann aber, je mehr wir alte Überzeugungen und Muster loslassen können, und je mehr es gelingt, das Wesen der Dinge wie zum ersten Mal zu erforschen, sind Erkenntnisse möglich, die über meine Person hinausgehen. Der Meditierende gewinnt tiefere Einsichten, die das Wesen des Menschseins, die Existenz betreffen. Dies betrifft beispielsweise

Fragen nach Leben und Tod, Zeit und Raum, dem Wesen der Wirklichkeit. Solche existentielle Einsichten werden als "universelle Erkenntnisse" bezeichnet, da sie jeden Menschen betreffen, alle Lebewesen oder gar das Sein selbst. Der Anteil jeder Meditationsmethode, der die Bewußtheit und Aufmerksamkeit betrifft, ermöglicht den Erkenntnisgewinn. Es gibt jedoch auch Meditationsmethoden, die den Weg der Erkenntnis ganz in den Vordergrund stellen.

Ein Beispiel dafür ist die Kontemplation. Sie könnten sich eine bestimmte Frage vornehmen und dieser Frage in einer ähnlichen Weise folgen, wie Sie es gerade einen Moment lang gemacht haben. Nehmen wir eine Frage, die direkt ins Zentrum führt: "Wer bin ich"? Als erstes wird Ihnen dazu einfallen: Ihre Name, Ihr Alter, Ihre Hobbys und all das, womit Sie sich identifizieren, auch Ihre Geschichte, so wie Sie geworden sind. Sie gewinnen persönliche Erkenntnisse über sich. Dann aber wird eine Stufe erreicht, in der sie sich erkennen als ein menschliches Wesen, das nicht anders ist als andere menschliche Wesen. Ihre Angst ist nicht nur Ihre persönliche Angst, sondern ein Mensch hat Angst. Ihre Freude, Ihr Glück ist nicht nur Ihr persönliches Glück, sondern da ist Glück als ein Gefühl, das existiert. Und wie ist es mit ihren Gedanken und Überzeugungen? Wir sind normalerweise identifiziert mit unseren Gedanken, aber dann wird eine Stufe erreicht, in der Sie erkennen, daß Ihre Gedanken nicht Ihre Gedanken sind, sondern einfach Gedanken. Es ist eine universelle Erkenntnis, wenn Sie einmal sehen und begreifen, was ein Gedanke ist. Wer bin ich? Bin ich meine Gedanken? Und wenn nicht, warum hänge ich mich so sehr daran? In der Kontemplation der Frage, wer ich bin, können Sie noch einen Schritt weitergehen. Wer ist das, der überhaupt diese Frage - wer bin ich? - erforscht. Dies zu untersuchen, ist aber kein Denkspiel, sondern der Versuch dies zu entdecken, zu erspüren, zuerkennen: Wer ist das, dieser Geist, der hier sitzt und beobachtet, erforscht und erkennen will?

Die ZEN-Richtung des Buddhismus nützt diesen Weg der Erkenntnis in einer sehr intensiven Weise und hat in der Rinzai-Schule des ZEN die Koan-Arbeit entdeckt. Hier werden Fragen und Texte untersucht, die zunächst paradox klingen und unverständlich erscheinen: Was ist das Klatschen einer Hand? Wer bist Du, bevor Dein Vater und Deine Mutter geboren wurden? Diese Fragen sind nur zu beantworten, wenn der Geist aus der üblichen Denkgewohnheit heraustritt und mit einer besonderen Klarheit in der Lage ist tiefer zu schauen. In einer anderen Schule des ZEN gibt es die Meditation ohne Meditationsobjekt: Zazen, nur sitzen. Hier wird es möglich zu erkennen, was es heißt nur zu sitzen, wirklich vollkommen da zu sein.

Die Vipassana-Meditation des Theravada-Buddhismus (Vipassana = Einsicht) stellt in den Vordergrund die Entwicklung der Achtsamkeit: Was bedeutet es, die Identifikation mit den

Inhalten des Erlebens immer mehr loszulassen und zu reiner Achtsamkeit, reiner Bewusstheit zu werden?

Der Weg der Erkenntnis führt über persönliche und universelle Erkenntnisse zu bewusstem Sein. Evidenzerlebnisse hat jeder Mensch in seinem Leben in unterschiedlichen Tiefen gehabt. Ich halte den Weg der Erkenntnis für sehr bedeutsam, weil er uns unabhängig macht von Glaubenssätzen und Ideologien. Meine eigenen Erkenntnisse kann mir keiner mehr nehmen, auch wenn andere Menschen eine universelle Wahrheit genauso oder anders beschreiben als ich es tue. Der Weg der Erkenntnis bedeutet, nicht skeptisch, aber kritisch zu bleiben und sich wirklich ernsthaft zu bemühen, dem Wesen des Seins auf den Grund zu gehen. Die großen spirituellen Lehrer ermutigen uns, daß auch die Grundfragen des Seins beantwortet und gelöst werden können.

Wenden wir uns nun zum zweiten Weg der Meditation mit einem kleinen Experiment. Versuchen Sie einige Momente lang die Stille hier im Raum zu hören.

Versuchen Sie nun, die Stille in sich selbst zu hören oder zu spüren. Vielleicht gibt es irgendeinen Platz in Ihnen, an dem Stille ist.

Ist es möglich, in diese Stille hineinzutauchen, so daß Sie mitten in der Stille sind. Lassen Sie es geschehen, die Stille zu sein? (Stille).

Weg der Stille

Jede Meditation führt zu einer größeren inneren Ruhe, einer inneren Stille und einem inneren Frieden, einer Gelassenheit. Dies ist eigentlich die natürliche Entwicklungsrichtung des Geistes, dessen Aufmerksamkeit aber üblicherweise ständig umherspringt. Ich möchte dies den Weg der Stille nennen. Die Ruhe des Geistes geht einher mit einer gewissen Zentrierung, mit der Entdeckung einer inneren Mitte. Die Methode dabei ist die der Konzentration. Im Wort Konzentration ist das Wort Zentrum, die Mitte enthalten. Konzentration ist das Zusammenziehen der Aufmerksamkeit auf eine Mitte hin und diese trägt in sich eine große Stille, in der der Geist sich immer mehr verankern kann. Praktisch geschieht dies dadurch, indem wir uns auf ein Meditationsobjekt konzentrieren. Das Meditationsobjekt ist eigentlich sekundär, die verschiedenen Meditationsschulen schlagen auch unterschiedliche Meditationsobjekte vor. Da gibt es z.B. die Beobachtung des Atems oder des Gehens, die innere Wiederholung eines Wortes, eines Mantras, z.B. Om oder einer Formel, z.B. Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner; es kann auch eine Bewegung oder ein Ton immer wiederholt werden oder Licht visualisiert werden.

Daneben gibt es die Betrachtung von Gegenständen, wie z.B. einer Kerze, einer Ikone usw. Konzentration auf ein Meditationsobjekt bedeutet, loszulassen von all dem, womit

mein Geist innerlich beschäftigt ist und die Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt zu richten. So entwickeln wir eine Fähigkeit, nicht nur hin- und hergetrieben zu sein von den Gedanken, den Gefühlen, den Körperempfindungen oder den Geräuschen der Welt, sondern in der Lage zu sein, den Geist zu steuern und auf einen Punkt zu richten. Auch dies ist eine natürliche Entwicklungsrichtung des Geistes, sich immer feiner und genauer auf einen Punkt konzentrieren zu können. Dies wird in der buddhistischen Meditation als "Einspitzigkeit des Geistes" bezeichnet.

Die Konzentration führt im Laufe der Zeit zu einer Beruhigung des Denkens. Ist der Geist ruhig und still geworden, dann kann er tiefere Einsichten gewinnen. Nur aus der Verankerung in der Stille des Meditationsobjekts kann ich erkennen, wie unruhig das Denken ist und was ein Gedanke überhaupt ist. Nur in der Position des Nichtdenkens, einer Stille jenseits der Gedanken, ist das Wesen der Gedankenmuster und Gedankenformationen zu erkennen. Wenn diese wiederum entspannt und losgelassen werden, so vertieft sich die Stille als ein Erfahrungsraum jenseits der Geräusche und der inneren und äußeren Bewegungen. Diese Vertiefungs- oder Versenkungszustände werden im Hinduismus und im Zen-Buddhismus als Samadhi bezeichnet. Sie können außer als Stille auch als großer innerer Frieden, Seligkeit oder Verzückung, als unendliche Weite oder vollkommene Harmonie oder Gelöstheit erfahren werden. Diese Zustände sind Früchte der Konzentration und können spontan erlebt oder systematisch geübt werden. Typische Meditationsmethoden,

die den Weg der Stille betonen, sind die Atembetrachtung, die Gehmeditation, die Mantrameditationen oder auch die verschiedenen Varianten der Chakrenmeditationen.

Der Weg der Stille benötigt die Fähigkeit loszulassen und dies führt uns zum dritten Schwerpunkt jeder Meditation.

Beginnen wir auch diesmal mit einem kleinen Experiment:

Schauen Sie sich hier im Raum um und machen Sie sich einen Moment lang bewußt, daß wir gemeinsam hier sind, gemeinsam diesen Raum teilen, was auch immer uns hergeführt hat.

Nun schließen Sie die Augen und versuchen Sie, die Verbindung unter uns, die gemeinsame Atmosphäre zu spüren.

Versuchen Sie sich von der Atmosphäre des Verbundenseins tragen zu lassen, sich ihr anzuvertrauen. Ist es möglich, sich dem Verbundesein ganz hinzugeben? Vielleicht spüren Sie, daß Sie die Verbundenheit sind. Sie sind Wir! Oder wie Krishnamurti sagte: "Du bist die Menschheit".

Weg der Hingabe

Jede Meditation führt zunehmend zur Erfahrung der Verbundenheit, zunächst einmal ganz einfach mit dem Meditationsobjekt. Indem ich mich mit meiner Aufmerksamkeit in das Meditationsobjekt versenke, verbinde ich mich mit ihm. Je tiefer ich mich verbinde, umso mehr werde ich eins mit ihm, verschmelze mit dem Meditationsobjekt. Dies ist der dritte Weg der Meditation, der Weg der Hingabe. Hingabe bedeutet, alle Vorlieben, Identifikationen, Lieblingsgedanken und Überzeugungen loszulassen und mich anzuvertrauen, mich hinzugeben. Zunächst bedeutet die Hingabe eine Verbindung mit dem Meditationsobjekt, eine Hingabe an die Meditation. Dann ist sie zunehmend eine Hingabe an den spirituellen Weg, an das Leben, letztlich an das Sein selbst. Wenn diese Hingabe geschieht, kann der Fluß des Erlebens erfahren werden: Es atmet (diese Erfahrung findet sich auch im Autogenen Training oder in atemtherapeutischen Übungen), es geht, es fließt. Der Weg der Hingabe läßt die Verbundenheit der Existenz erfahren. So entstehen eine zunehmende Achtung und Ehrfurcht vor der Größe des Daseins, ein Respekt vor der Natur und eine

Güte und Liebe zu sich selbst und den Menschen, die alle Teile einer verbundenen und verwobenen Existenz sind. Ein wesentlicher Aspekt des Weges der Hingabe ist eine Relativierung dessen, was wir als Ich bezeichnen, so daß das Wesen des eigenen Seins tiefer und tiefer erfahren werden kann. Die Persönlichkeit wandelt sich um und handelt zunehmend aus der Hingabe an etwas Größeres, Höheres und zugleich Tieferes, als Ich es bin. Meditationen, die den Weg der Hingabe besonders betonen, sind die Meditationen des Herzens, Meditationen zur Entfaltung der Liebe, Heilmeditationen, Lichtmeditationen und jeder Art von Energiemeditationen. Dabei kann eine Auflösung der üblichen begrenzten Erlebnisweise geschehen. Ich lasse mich durchströmen von Energie, Liebe, Licht oder Heilkräften. Aber nicht nur diese, sondern jede andere Meditationsmethode ist nur mit einer gewissen Hingabe möglich.

Verschiedene Schwerpunkte

Diese drei Wege der Meditation finden sich in jeder Meditationsmethode. Jede Methode trägt aber eine etwas andere Mischung oder Betonung dieser drei Schwerpunkte in sich. Für jeden Menschen ist es wichtig, sofern er meditieren möchte, einen Weg zu finden, der ihm entspricht. Für manche Menschen ist es gut, mehr den Weg der Erkenntnis zu nutzen, für andere ist es gut, den Weg der Ruhe und Stille zu beschreiten. Für dritte ist es gut, mehr den Weg der Verbundenheit und der Hingabe zu gehen. Und es ist wichtig herauszufinden, was mir liegt und wo ich meine Stärken habe. Das Ziel bei all diesen Wegen ist das Gleiche. Eine tiefe Erkenntnis über die Existenz ist auch eine Hingabe an die Existenz. Eine tiefe Hingabe an einen anderen Menschen, eine tiefe Verbundenheit zu einem anderen Menschen ist auch ein Zustand von großem innerem Frieden und von großer innerer Stille. Diese Wege sind ineinander verwoben.

Ich hoffe, daß ich Ihnen Antworten andeuten konnte auf die Frage, was Meditation ist. Was Meditation anstrebt, geht über das Gewöhnliche, Alltägliche und Normale hinaus und entsteht erst allmählich, wenn ich nicht mehr nur damit beschäftigt bin, mehr Geld zu verdienen, mehr Besitz zu sammeln, Karriere zu machen, anerkannt zu werden, geliebt zu werden usw. Wenn also meine persönlichen Bedürfnisse erfüllt sind oder zumindest für einen Moment erfüllt sind, dann ist es möglich, daß ich mich für eine Erfahrung öffnen kann, die über das Persönliche hinausgeht, für eine transpersonale Erfahrung. Und dann kann sich eine neue Welt auftun, die Welt der Transzendenz, des Heiligen, des Göttlichen, des größeren Zusammenhangs, eine Welt, für die die Kirchen und Religionen beanspruchen zuständig zu sein. Aber es ist eine Welt in jedem von uns. Ich kann sie nur erlangen, wenn ich meine persönlichen Identifikationen loslassen kann, wenn ich mich selbst relativieren kann. Dann kann ich erkennen, daß in der Tiefe in mir etwas Größeres verborgen ist, das unterschiedlich benannt wird: der göttliche Funke, Atman, die Buddha-Natur, das Höhere Selbst. Dies sind unterschiedliche Bezeichnungen aus unterschiedlichen spirituellen Richtungen. Zweierlei ist notwendig und in Harmonie zu bringen: Unsere Persönlichkeit, also unser Ich, und unsere innere transpersonale Welt, also unser Höheres Selbst, das Heilige in uns. Dann kann ich "transparent sein für die Transzendenz". Ich kann durchlässig sein für das Höhere. Praktisch ausgedrückt: wir lernen, die Fähigkeiten unseres Ichs, zu sprechen, zu organisieren, zu telefonieren oder Vorträge zu halten, in den Dienst des Göttlichen, des Absoluten, der Existenz zu stellen. In einer spirituellen Sprache ausgedrückt: wir werden Instrument der universellen Liebe oder Diener Gottes. Wir sind nicht Anhänger oder Verkünder einer bestimmten Religion, sondern Botschafter des Seins. Diese Durchlässigkeit für das Größere und Höhere kann sich in allen möglichen alltäglichen oder nicht alltäglichen Tätigkeiten ausdrücken, beim Spaziergehen, im Gespräch, beim Essen oder beim Zähneputzen.

Das ist Meditation!