

Mit Meditation sich selbst entdecken

Auf den ersten Blick scheint uns der Titel dieses Artikels verständlich. Ganz klar, die meisten von uns haben, was das Wort „Meditation“ betrifft, eine ziemlich genaue Vorstellung. Und wer „wir selbst“ sind, das wissen wir doch wohl selbstverständlich auch... Doch vielleicht ist es nicht ganz so einfach, wie es auf den ersten Blick scheinen mag! Wir sollten uns daher vielleicht ein wenig tiefer mit diesen beiden Begriffen „Meditation“ und „selbst“ beschäftigen – und genau damit wären wir schon mitten drin im Prozess der Meditation.

Denn nach einer alten indischen Definition bedeutet Meditation "den Fluss der Aufmerksamkeit nach innen zu lenken", also die Oberfläche zu durchdringen, um immer tiefer zu gelangen. Doch welche Veranlassung könnte es überhaupt geben dies zu tun, zu meditieren? Warum haben sich seit Urzeiten kluge und weise Menschen in allen Kulturen und Religionen mit Meditation – in welcher Form auch immer – befasst. Weil wir, wie sie einhellig sagen, hierdurch tief in unser inneres Wesen vordringen können, zu unserem Selbst, dem Zentrum unseres Lebens, dem heiligsten aller Orte. Außer diesem direkten Zusammenhang zwischen der Meditation und dem Erkennen unseres Selbst gibt es aber auch noch einen anderen, mindest ebenso wichtigen, der uns an dieser Stelle interessieren sollte – der zwischen dem inneren Selbst und Gott bzw. dem Göttlichen.

Dieses Selbst tief im Inneren unseres Wesens ist nämlich nach Aussage der Weisen und Mystiker Indiens eins mit dem Göttlichen, dem Urgrund allen Seins. Die Einheit von innerem Selbst und dem Göttlichen zu erkennen, so ihre uralte Lehre, bedeutet für den Betreffenden, nicht mehr herumgewirbelt zu werden im riesigen und fortwährenden Kreislauf des Werdens, sondern aus dem Zentrum des Seins heraus zu Leben. So heißt es in der berühmten *Shvetashvatara Upanishad* (2. 14-15):

„Wie ein von Staub bedeckter Spiegel, der klar wird, sobald er gereinigt wird, ebenso wird der Mensch, wenn er die Natur des Atman (Selbst) schaut, ganzheitlich, erfüllt und befreit von Sorgen.“

Wenn jemand, der ganzheitlich ist, die Essenz des Brahman (Absolutes, Göttliches) erkennt, wie durch das Licht einer Lampe, indem er die Essenz der Seele als ungeboren, immerwährend und frei von allen Begrenzungen erfährt, indem er so Gott erkennt, wird er von allen Fesseln befreit.“

Die Antwort auf die entscheidende Frage „Wie erkennt bzw. erfährt man seine wahre Natur, das Selbst?“ lautet also auch nach obigem Lehrsatz: „Indem man auf das Göttliche im eigenen Inneren meditiert.“ Darüber hinaus bekommen wir hier das zuvor Gesagte bestätigt: das innere Selbst, die „Essenz der Seele“ hat dieselben Eigenschaften wie das Göttliche und ist daher identisch mit ihm.

Meditation ist also das wohl wirksamste Mittel um sowohl zu unserem wahren „Ich“ zu gelangen, als auch zu Gott, bzw. zur Essenz allen Seins – da beide eins sind. Letzteres ist nebenbei bemerkt eine der grundlegendsten Lehren des Yoga und Tantra. Aber manch einer mag sich denken: „Warum muss es denn immer so abgehoben sein, wenn es um Meditation geht?“ Und das ist vollkommen richtig gedacht. Was also hat die Meditation für unser Hier und Jetzt zu bieten? Eine ganze Menge:

Meditation ermöglicht uns, nicht nur zu entdecken, wer wir in Wirklichkeit sind, sondern auch, welches unglaubliche Potential als Mensch in uns verborgen liegt. Meditation hilft uns einen Schatz zu heben, auf dem wir bereits Tausende von Jahren sitzen. Meditation macht aus unserem alltäglichen Leben und Erleben ein Abenteuer, eine Entdeckungsreise. Denn durch bestimmte, altbewährte meditative Methoden entfaltet sich unser inneres Potential ganz spontan und verhilft uns zu einer Veränderung der Wahrnehmung von uns selbst: vermeintliche persönliche Defizite zeigen sich nun als Chancen, und wo man früher Probleme sah, entdeckt man häufig Lösungen. Meditation führt uns zur inneren Quelle der Liebe, Kraft, Furchtlosigkeit, Spontaneität, Kreativität, etc.

Um hier hin zu gelangen lehren uns die Meister und Meistrinnen der alten Yoga-Traditionen Meditationsmethoden wie z.B. Meditation auf das innere Selbst, Meditation auf den Atem, Meditation mit einem Mantra, Meditation auf bestimmte Klänge, usw. Doch gilt zu beachten, dass all diese nur Hilfen zur Meditation sind und nicht die Meditation selbst. Denn streng genommen ist Meditation ein ganz und gar

spontaner Zustand, ein Zustand des Bewusstseins, eine instinktmäßige Bewegung zum Selbst hin. Also obwohl man von Meditation als von einer „Methode“ spricht, ist sie genau betrachtet ein Seins-Zustand – in den wir ganz gezielt oder auch unvermittelt geraten können, und den die Weisen und Mystiker übrigens nicht als etwas Außergewöhnliches, sondern ganz im Gegenteil, als den eigentlich „normalen Zustand“ bezeichnen.

Betrachten wir Meditation aus einer umfassenderen und weiteren Sicht, so ist sie also nicht auf einen mechanischen und zeitlich begrenzten Prozess des Stillsitzens und Augenschließens zu reduzieren. Eigentlich bedeutet Meditation, unser wahres Selbst zu erfahren inmitten all unserer täglichen Handlungen. Wenn wir diese höhere Form der Meditation praktizieren, dann ist sie nicht auf eine bestimmte Handlung begrenzt, sondern bezieht sich auf einen Zustand, der alle unsere Handlungen begleitet. Praktisch gesehen bedeutet das, dass die Meditation nicht aufhört, wenn wir uns z.B. morgens von der stillen Meditation erheben und unser Tagwerk aufnehmen. Dann fließt dieser Zustand durch all das, was wir tun und erleben hindurch.

Meditation, wie gesagt, ist ein spontaner, natürlicher Zustand. Und ein solcher Zustand – wie jeder natürliche Zustand – beruht auf Balance. Er beruht auf Balance und drückt sich aus in Balance. Einer Balance zwischen dem Fokus auf das, was in uns geschieht und dem Fokus auf das, was sich im Äußeren ereignet. Dieser Zustand drückt sich auch aus in der Balance zwischen dem, was wir den „Geist/Verstand“ und dem, was wir das „Herz“ nennen – einer Balance zwischen dem Denken und dem Fühlen. In unseren Kindertagen war uns dieser Zustand, diese natürliche Balance, sehr vertraut. Als Kinder leben wir in diesem Zustand. Doch leider achtet unsere Kultur den Bereich des Inneren nicht sonderlich. Und so verlieren wir den Zugang zu unserem Inneren, unser Lebensquelle, auf dem Weg ins Erwachsenenendasein. Merkwürdig ist, dass uns das in unserer westlichen Kultur nicht auffällt, da schlussendlich auch die äußere Reise – auf die wir in unserer Kultur soviel Wert legen – behindert ist, wenn die innere Reise fehlgeleitet oder gehemmt wird. Ich weiß das aus eigener Erfahrung, denn Erfolg im Äußeren war mir erst beschieden, nachdem ich – durch Meditation – meine Reise bzw. Entwicklung im Inneren weiter fortsetzen konnte.

Die großen Lehrer der Meditation und des Yoga lehren uns seit Urzeiten, dass wir im Leben keine Kraft und Effektivität besitzen, solange das, was wir denken, fühlen und tun, nicht eins ist. Wir haben, so sagen uns die Wissenschaftler – in unserem Kopf drei verschiedene Gehirne: eines für das Denken, eines für die Emotionen oder Gefühle und eines für die Handlungen. Diese werden, ähnlich wie bei einem großen Orchester, auf einander abgestimmt bzw. harmonisiert, und zwar durch das Herz. Dies ist, so zeigen neuere wissenschaftliche Erkenntnisse, durchaus physiologisch und nicht nur metaphorisch zu verstehen. Wenn unsere Verbindung mit unserem Herz fehlerhaft oder unvollständig ist, identifizieren wir uns vollkommen mit dem Geist/Verstand, bzw. mit unserem Denken. Dann dominiert der „Denk-Teil“ unseres Hirns und die beiden anderen Teile spielen verrückt. Das führt – um es vorsichtig auszudrücken – zu fehlerhaften Handlungsweisen. Ist die Grundlage oder der Nährboden unvollkommen, ist es folgerichtig eben auch das, was daraus erwächst.

Meditation ist ein Zustand in dem wir mit uns selbst nicht im Krieg sondern buchstäblich „in Frieden sind“. Wenn die verschiedenen Anteile von uns – Denken, Fühlen, Handeln nicht mehr im Widerstreit miteinander sind, haben wir freien Zugang zu unserem inneren, schlummernden Potential. Stellen wir uns einmal ein Leben vor, in dem wir das tun, womit wir uns wirklich wohl fühlen. Wie wäre ein Leben, in dem unser Fühlen, Denken und Handeln ein harmonisches Fließen von unserem Inneren nach außen ist. Wir alle kennen solche Zustände, sie zeichnen sich insbesondere durch eines aus: Mühelosigkeit. Beispielsweise Künstler aber auch Sportler berichten von solchen „Flow“-Zuständen, Zustände in denen man höchst kreativ und leistungsfähig ist, aber nichts wirklich zu tun scheint, sondern nur der Beobachter ist. Solche Zustände sind wahre Meditation.

Was – abgesehen von der Harmonisierung des Denkens, Fühlens und Handelns – ereignet sich noch in solch unschätzbar wertvollen Momenten des „Flows“, der spontanen Meditation? Unser „kleines Ich“, unser Ego, das womit wir uns normaler oder zumindest sehr häufig identifizieren, steht nicht mehr im Wege. Nähmen wir die Meditation behutsam und mit Bedacht zu unserem alltäglichen Leben hinzu, würde das, was wir vielleicht schon aus solchen besonderen Zuständen kennen, Schritt für Schritt zu unserem Normalzustand.

Meditation ist eine Geistes- und Lebenshaltung. Nach außen hin ändert sich ja eigentlich nicht viel. Wir leben, wenn wir es klug anstellen, mehr oder weniger das gleiche Leben wie vorher. – und dennoch ist eine Revolution im Gange. Der große Unterschied, den Meditation ausmacht, liegt darin, dass wir nun das äußere Leben und Erleben von einem inneren Standpunkt aus betrachten. Wir erleben eine Veränderung des Blickwinkels auf unser Leben. Wir betrachten das Leben jetzt mehr und mehr aus unserem inneren Wesenskern heraus. Das Ego-Ich, mit dem wir uns zuvor identifizierten, gab uns eine begrenzte Betrachtungsweise auf die Dinge des Lebens. Dieses Ego suggeriert uns eine Welt, in der wir völlig allein und getrennt von allem anderen sind, was natürlich seine Auswirkungen auf unser Selbstempfinden und unsere Handlungsweise hat. Wird das Ego im Verlauf der Meditation aufgelöst, kehren wir von einer totalen Fixierung auf die äußere Welt zu einer Erfahrung des Lebens im und aus dem inneren Selbst zurück.

So paradox wie dies klingen mag, aber durch dieses Verständnis, durch diese Haltung, durch das Leben aus dem inneren Standpunkt heraus, erfahren wir die äußere Welt als eins mit der inneren. Die äußere Welt, auf die wir zuvor ausgerichtet waren, war eine fremde, von uns verschiedene Welt. Das führte soweit, dass wir von uns selbst entfremdet waren. Je mehr wir uns nun durch Meditation unserem inneren Selbst, unserer wahren Identität, nähern, desto mehr erkennen wir, dass auch die Welt dort draußen von uns nicht verschieden ist. Mit Meditation sich selbst zu entdecken bedeutet daher auch, die Welt als von unsterblicher Liebe und ewigem Licht durchdrungen zu erkennen – zu erfahren, dass das Göttliche, diese Welt und das Ich eins sind.