

Meditation und Alltag

„Nach innen geht der geheimnisvolle Weg.

In uns oder nirgendwo ist die Ewigkeit.“

- Novalis -

Was Novalis hier in aller Kürze beschreibt, ist nichts anderes, als der Prozess der *Meditation*. Meditation besteht in der Tat – einer alten und allgemeingültigen Definition zufolge - im „Nach-Innen-Lenken der Aufmerksamkeit“. Die natürliche Tendenz unseres Verstandes bzw. Geistes ist es, sich nach außen, den Ereignissen und Objekten der äußeren Welt zuzuwenden. Alle Formen der Meditation – aus welcher religiösen oder spirituellen Tradition sie auch stammen mögen – laufen darauf hinaus, diese Bestrebungen des Geistes umzukehren, damit man zum leuchtenden Zentrum des eigenen Wesens, dem inneren Selbst, gelangen kann. Dieses innere Zentrum ist der absolute Punkt der Ruhe in uns. An diesem Punkt oder Ort in unserem Inneren gibt es keine Aktivität, Veränderung, Vergänglichkeit oder dergleichen. Dieser Punkt oder Ort ist reines Sein – die Ewigkeit, von der Novalis sprach. Hier ist das Zentrum des Tanzes der kosmischen Schöpfung, wie die indischen Yoga-Meister es nennen. Es gleicht einem geheimnisvolles Paradox: Von diesem in uns befindlichen und gleichzeitig allgegenwärtigen, absoluten Ruhepunkt geht jede Aktivität aus. Diesen Mittelpunkt allen Seins – beschrieb der große, englischsprachige Schriftsteller T.S. Eliot folgendermaßen:

*„Am Ruhepunkt der sich drehenden Welt, weder Fleisch noch fleischlos;
weder von noch nach; am Ruhepunkt dort ist der Tanz, aber weder Halt noch Bewegung.
Und nenne es nicht Beständigkeit, wo Vergangenheit und Zukunft versammelt sind.
Weder Bewegung von noch nach, weder Aufstieg noch Niedergang.
Wenn es den Punkt nicht gäbe, den Ruhepunkt,
gäbe es keinen Tanz,
und es gibt nur den Tanz.“*

Allein wenn wir das so über unser Inneres hören oder lesen, überkommt uns bereits ein Gefühl der freudigen Zuversicht und großen Erleichterung: „Ahh, dieser Ort befindet sich

wirklich in mir!“ Nur leider gibt es da ein ganz entscheidendes Problem: Wir kennen diesen Ort in unserem Inneren nicht – jedenfalls nicht wirklich. Nacht für Nacht, im Tiefschlaf – so sagen uns die Yoga-Philosophen – begeben wir uns ganz in die Nähe dieses Ortes. Weshalb wir am nächsten Morgen erfrischt und gestärkt aufwachen. Aber bewusst und zielgerichtet gelangen nur sehr wenige Menschen zu diesem tief im Inneren befindlichen Zentrum des Universums.

Aus dem bisher Gesagten ergeben sich nun, wie ich meine, zwei entscheidende Fragen:

1. Warum erfahren wir diesen Ort, wenn es sich doch um das Natürlichste der Welt handelt, nicht?
2. Was hat das alles, was hat Meditation, mit unserem Alltag zu tun?

Zur Beantwortung der ersten Frage bemühe ich zwar das in den alten Yoga-Werken festgehaltene Wissen der großen Meister und Philosophen, doch, mit einiger Beobachtung der alltäglichen Vorgänge kann man es leicht selbst herausfinden:

Wir erfahren unser wahres Inneres aus zweierlei Gründen nicht oder nur sehr selten, weil wir *erstens* den Zugang mit Gedanken und Eindrücken unseres Geistes völlig zudecken. Der Ozean unseres Geistes ist Tag und Nacht aufgewühlt und kommt eigentlich nie zur Ruhe. Da sind nicht bloß Gedanken-*Wellen* in uns. Es sind riesige Wogen, wahre Orkane, die sich im Ozean unsers Geistes abspielen. Unter solchen Umständen ist es geradezu unmöglich auf den leuchtenden Grund dieses Ozeans zu blicken, geschweige denn dorthin abzutauchen. Deshalb gab der große Patanjali – Urvater des klassischen Yoga – in seinem *Yoga-Sutras*, folgende grundlegende Definition des Yoga: *Yoga Sutra 1. 2. – yogash chitta-vritti-nirodhah*: „Yoga ist das Beruhigen der Bewegungen des Geistes.“

Der *zweite* Grund für das Fehlen der bewussten Erfahrung unseres inneren Selbst liegt darin begründet, dass wir unsere Aufmerksamkeit, den Fluss unserer geistigen Energie, unaufhörlich nach außen richten. D.h. wir konzentrieren uns auf alles Mögliche in der äußeren Welt, nur eben nicht auf unser inneres Selbst, unseren Wesenskern. Und weil wir in die falsche Richtung blicken, können wir niemals finden, was wir suchen – Liebe, Glück, Freude. Ein Meditierender hingegen – so die *Bhagavad Gita* – lebt im Zustand des Glücks, weil er sich auf sein Inneres ausrichtet und sich dadurch der Abhängigkeit von äußeren Reizen entzieht – wodurch er auch ein Höchstmaß an Autonomie und Freiheit erfährt:

Bhagavad Gita 5. 21 –

„Wenn die Seele nicht mehr an äußeren Objekten haftet,
findet der Mensch jenes Glück, das im Selbst ist.“

Solch einer, der sich in der Meditation auf das Absolute [in seinem Inneren] richtet, erfährt endloses Glück.“

So manchem von uns – auch jenem, der bisher dachte, dass Meditation nur etwas für Menschen sei, die ein ruhiges und besinnliches Leben führen – mag es nun langsam dämmern, was ein erfolgreiches und glückliches Leben gerade im Alltag mit Meditation zu tun haben könnte.

Denn Meditation ist mitnichten nur für Menschen gedacht, die in Klöstern und Bergeinsiedeleien leben und sich damit dem hektischen Alltagsleben entziehen. Gerade denjenigen, die sich, ob im Berufs- oder Familienleben, täglichen Herausforderungen stellen müssen, kann Meditation von großer Hilfe sein. Zum einen heilt Meditation den insbesondere durch alltagsbedingte Belastungen unruhigen und immerzu nach außen orientierten Geist. Zum anderen lernen wir durch Meditation zu unserem Inneren vorzudringen und uns mit den Kräften unseres Inneren zu verbinden, die wir im Alltag so dringend benötigen. Jemand, der die Erfahrung der Meditation hingegen nicht kennt, ist mit seinem Inneren nur selten wirklich in Verbindung und verliert sich deshalb sehr leicht im Äußeren, oder wie der amerikanische Unternehmensberater Lance Secretan es ausdrückte:

„Meditation ist eine der wirksamsten Methoden, um unseren Geist zu beruhigen, das mentale Geplapper im Kopf zu verringern und das Unterbewusste für Informationen zu öffnen, die wir normalerweise nicht wahrnehmen. Ohne Meditation neigen wir dazu, blockiert zu sein, das Offensichtliche zu übersehen und uns jenen Informationen und Energien zu verschließen, die uns mit unserer Bestimmung, Aufgabe und Berufung in Kontakt bringen können. Meditation ist ein kraftvoller Weg, um das Herz und die Seele – wie auch den Geist – für die grenzenlosen Möglichkeiten zu öffnen.“ (L. Secretan, Inspirieren statt motivieren. Bielefeld 2006)

Stellen wir uns einmal vor, wie viel leichter unser Leben wäre, wenn wir im alltäglichen Leben, in der Familie und am Arbeitsplatz, nicht blind auf unsere Gedanken und Gefühle reagieren würden. Vielleicht sind wir zu Beginn noch nicht gleich dazu in der Lage, unseren Geist völlig zu beherrschen. Aber es ist schon viel geholfen, wenn wir ihn beobachten können: „Schau, da ist wieder dieser Gedanke, den kenne ich doch schon, ist er nicht faszinierend. Ich betrachte ihn, ich weiß sehr wohl, dass er aus der Energie meines Geistes besteht, aber ich lasse mich nicht auf ihn ein. ... Und hier, da ist wieder das Gefühl, das mich im Inneren ganz klein und beengt werden lässt – was versucht denn mein Geist mir jetzt schon wieder einzureden – ‚niemand liebt mich‘? Was hab’ ich denn mit einem solchen

Gedanken zu tun.“ Sobald wir unsere Gedanken wahrnehmen, beginnen wir, uns nicht mehr mit ihnen zu identifizieren und werden zunehmend freier.

Doch normalerweise sind wir uns des Kampfes im Inneren nicht bewusst. Unsere Aufmerksamkeit ist nach außen ausgerichtet, auf das, was um uns herum geschieht. Solange wir keine Methoden oder Wege der Introspektive kennen und praktizieren, ereignen sich die wildesten und verrücktesten Szenarien in uns, ohne dass wir je davon etwas mitbekämen. Aber wenn wir beginnen zu meditieren – hoppla, dann sehen wir, was sich da alles im Inneren abspielt – was sich da bisher zu jeder Zeit, Tag und Nacht, ereignet. Durch die regelmäßige Praxis der Meditation lernen wir, wie die Yogis es nennen, „dem Geist bei seiner Arbeit zuzuschauen“. Und was wir in der Meditation „gelernt“ haben, überträgt sich – oft ohne dass wir es bemerken – auf unsere alltägliche Wahrnehmung, auf unser alltägliches Verhalten. So beginnen wir, uns aus den Fesseln des Geistes zu lösen.

Meditation kann auch in anderer Hinsicht unser alltägliches Leben revolutionieren. Häufig wissen wir, dass wir unseren Lebensstil und unsere Verhaltensmuster ändern müssten, um glücklicher, erfolgreicher und auch für unsere Umwelt lebenswerter zu sein. Wir wissen sogar, was genau wir zu tun haben, um diese Änderung bzw. Verbesserung zu erreichen. Aber die Vorsätze auch in die Tat umzusetzen, fällt uns sehr schwer. Sich selbst zu verändern ist eine der schwierigsten Dinge auf der Welt. Regelmäßige Meditation jedoch – das ist die Erfahrung zahlloser Menschen – hilft uns, die anvisierte Veränderung zu erreichen. Durch den Zugang zu unserem inneren Kraft-Reservoir nimmt auch unsere Willenskraft zu.

Wenn wir eine Zeit lang Meditation praktiziert haben geschieht auch noch etwas anderes sehr Wesentliches: Uns wird bewusst, was wir so alles in unser inneres System hinein lassen. Bei unserem Computer haben wir eine Firewall und Virensuchprogramme, aber was unser Inneres anbetrifft... Das ist fast so, als würde man die Haustür Tag und Nacht offen stehen lassen, und jeder könnte hinein kommen und sich nehmen was ihm beliebt, könnte irgendwelchen Unrat abladen oder uns gar bedrohen. So etwas würde kein vernünftiger Mensch tun. Warum aber gestatten wir dann unseren Gedanken, viel tiefer in uns einzudringen und uns viel größere Schwierigkeiten machen? All das jedoch ändert sich, Schritt für Schritt, wenn wir beginnen durch Meditation die Natur und Arbeitsweise des Geistes zu verstehen.

Meditation ist also ein Heilungs- und Lernprozess. Und dieser Prozess hilft und unterstützt uns im Alltag, aber er ist auch ein Prozess, der ohne die Erfahrung unseres Alltags gar nicht

erst möglich wäre. Meditation und Alltag gehören zusammen. Sie sind die zwei Ruder des Bootes, mit dem wir auf dem Fluss des Lebens zum Ziel schwimmen. Wir müssen beide gleichermaßen einsetzen, sonst bewegen wir uns im Kreis.

Betrachten wir es genau: Was geschieht, wenn wir uns morgens nach der stillen Meditation erheben – ist damit die Meditation zu Ende? Den Zustand der Meditation, den wir täglich aufbauen und erneuern, tragen wir in die Welt hinaus, ins tägliche Leben, zu unseren Familien, zu unseren Arbeitsplätzen, zu unseren Mitmenschen, zu den Orten und Situationen, die unser Leben ausmachen. Im Laufe der Zeit werden wir erkennen und erfahren, wie der Zustand der Meditation, die Energie der Meditation, uns überallhin begleitet.

Wenn wir zu meditieren beginnen erfahren wir zunächst Meditation als eine Methode, dann im Laufe der Zeit auch als den oben beschriebenen Heilungs- und Lernprozess. Doch irgendwann wird sich uns die Meditation als ein nie endender und allgegenwärtiger Zustand offenbaren. Meditation ist eben nicht zeitlich begrenzt. Sie endet nicht, wenn wir nach der Praxis der stillen Meditation die Augen öffnen und uns von unserem Platz erheben. „Wahre Meditation“, so sagte einmal ein großer Yoga-Meister, „bedeutet, sich an das innere Selbst zu erinnern, inmitten der alltäglichen Aktivitäten“.