

Was ist eigentlich Meditation?

Meditation ist ein Zustand der Ruhe. Diese Ruhe führt unmittelbar zu einer Entgrenzung. In dieser Entgrenzung entsteht ein Kontakt. Dieser Kontakt ist andersartig als alle anderen Kontakte, die hergestellt werden in anderen Ruhezuständen. Er unterscheidet sich vom Traum und er unterscheidet sich von einer Einsicht, die gewonnen wird, wenn zwei Menschen miteinander kommunizieren durch Worte oder durch Berührungen.

Meditation ist in jedem Fall ein Zustand der Entspannung, der nicht in den Schlaf führt, sondern zu einer erhöhten Aufmerksamkeit, einer Wachsamkeit und Bewusstheit, die dem Tagesbewusstsein des Alltags, mit dem ihr eure Arbeiten verrichtet und eure Vergnügen genießt, einen neuen Aspekt abgewinnt.

Meditation heißt auch Geschehenlassen, Geschehenlassen in diesem Zustand der Ruhe und Entspannung, was immer geschehen will. Das bedeutet auch, wenn ihr euch zwingt, still zu sitzen, wenn Bewegung geschehen will, wenn ihr euch zwingt, die Augen geschlossen zu halten, wenn sie sich öffnen wollen, wenn ihr euch zwingt, eine unbewegte Miene zu zeigen, wenn ihr bewegt seid, handelt es sich nicht um Meditation, sondern um eine Übung in Unterdrückung.

Wir wollen damit sagen: Meditation ist ein natürlicher Impuls, der jedem Menschen innewohnt, und den man zulassen oder unterdrücken kann. Eine Technik ist nicht von Nöten, um diesen natürlichen Zustand herbeizuführen. Eine Technik ist nur dafür gut, eine Erkenntnis über das herbeizuführen, was euch natürlich ist. Und die Techniken sind beliebig. Es gibt keinen Königsweg, es gibt keinen Bettlerweg. Die Techniken sind so beliebig und so vielfältig, wie ihr selbst seid.

Für jeden von euch wäre eine andere Technik, eine andere Vorbereitung, ein anderer Weg sinnvoll. Doch wissen wir wiederum, dass ein solcher Vorschlag, wie wir ihn euch machen, nicht praktikabel ist. Also erkennen wir, dass es Methoden gibt, die für eine große Anzahl von Menschen zu einer Ruhe und einer Entspannung führt, die sie vorher nicht gekannt haben und eine andere Methode wiederum für eine andere Gruppe von Menschen einen Zustand herbeiführt, der ihnen angenehm ist und sie zu einer Erkenntnis bringt.

Wenn wir aber sagen, dass Meditation ein natürlicher Zustand ist, bedeutet dies auch, dass Millionen, ja Milliarden von Menschen täglich in diesem Zustand verweilen, ohne je zu meditieren oder überhaupt je von Meditation gehört zu haben.

Wer immer Augenblicke der Ruhe kennt oder sucht, und die ihm gemäße Form findet, einen Kontakt mit sich selbst, mit seiner Seelenfamilie oder mit anderen Instanzen seines Bewusstseins herzustellen, ist in Meditation.

Dies kann bei der Hausarbeit geschehen, auf dem Felde, auf dem Krankenlager, am Fließband, beim Lesen eines Buches, beim Sport. Es gibt keine Einschränkung, es gibt kein Verbot oder Gebot, um diesen Zustand zu erreichen. Alkohol kann helfen, Drogen können helfen, diese Augenblicke zu verlängern. Allerdings ist es selten möglich, die gewonnenen Kontakte und Einsichten im Bewusstsein zu verankern, wenn der entgrenzte Zustand durch künstliche Mittel der Bewusstseinsweiterung erreicht wurde.

Manche Menschen müssen ruhen, um Ruhe zu finden, andere wiederum müssen sich bewegen. Dies hängt ab von ihrer Seelenstruktur, von ihrem Bedürfnis, das eine oder andere zu tun, von ihren Zielen, z.B. ob sie nur ihre Nerven beruhigen wollen oder einen Kontakt zu ihrem Gott herstellen möchten, ob sie sich selbst finden mögen oder Zugang zu einem anderen Menschen suchen. Nichts ist geboten und nichts ist verboten. Es handelt sich um einen natürlichen Zustand, der in jedem von euch latent vorhanden ist. Ebenso wie das Schlafbedürfnis, lässt sich das Bedürfnis nach Meditation nicht auf Dauer unterdrücken. Nun ist es so, dass die einen es Meditation nennen und auch gerne diesen Zustand pflegen und die anderen nennen ihn nicht Meditation und pflegen ihn genauso.

Und dann gibt es ganz besonders in eurer westlichen Hemisphäre eine Anzahl von Menschen, die versuchen, auf Meditation ebenso zu verzichten wie auf Schlaf. Ihr kennt nicht wenige, die unter Schlaflosigkeit leiden oder ständig zu wenig nächtliche Ruhe oder zur falschen Zeit diese Ruhe finden. Und ebenso ist es auch mit der Meditation, dass es vergleichbar einer Schlaflosigkeit auch eine Meditationslosigkeit gibt oder einen angespannten Zustand, der einem Meditationsmangel gleichkommt.

Und so wie gegen Schlaflosigkeit nicht immer ohne weiteres etwas zu machen ist, weil sie nicht selten ihren Sinn hat in einer Ökonomie der Psyche, so lässt sich auch gegen die Meditationslosigkeit nicht immer mit Gewalt, mit Techniken und Methoden etwas unternehmen. Allerdings, wenn der Tag gekommen ist, dass die Meditationslosigkeit sinnvoll behoben werden kann, gibt es zwei wichtige Ansätze. Und wiederum vergleichen wir es mit der Schlaflosigkeit: Meditationslosigkeit kann man begegnen, indem man für eine Weile einen Wandel in der Lebensführung vornimmt, so wie ein Schlafloser oft im Urlaub, oder wenn er lange Zeit nicht in Anspruch genommen wird von der Arbeit und von der Familie in der Regel besser schläft, so kann auch ein meditativer Zustand in natürlichem Sinne wieder eintreten, wenn ein Mensch, der überspannt ist und von dieser Natürlichkeit abgetrennt, sich eine Entspannung gönnt, die seinem

normalen Lebenswandel entgegengesetzt ist. Und je länger die Meditationslosigkeit angehalten hat, je länger muss die Erholungsphase dauern.

Wie es denn notwendig ist, eine Schlaflosigkeit zuweilen mit Medikamenten zu behandeln, so ist es auch notwendig, eine Meditationslosigkeit zuweilen mit Meditationstechniken zu behandeln. Seht also Techniken, die sehr stark angespannte Menschen brauchen, um ihre Natürlichkeit wieder zu gewinnen, wie ein Schlafmittel, wie eine Tablette, die sie einnehmen müssen, um überhaupt wieder zu erkennen, was Schlaf ist, was Erholung bedeutet, wie sie sich fühlen können, wenn sie eine ganze Nacht ruhig durchgeschlafen haben und in ihre natürliche Rhythmik wieder eintreten. Eine Meditationstechnik hat dieselbe Wirkung.

Wer also spürt, dass er angespannt ist und nicht von selbst wieder in die Ruhe zurückpendelt, die die Anspannung dual ergänzt, braucht eine Technik. Aber die Technik ist nicht die Meditation selbst, ebenso wenig wie die Schlaftechnik nicht der Schlaf selbst ist.

Frank: Wir haben jetzt viel über Technik gehört. Um das jetzt praktisch auch auswerten zu können wäre es wichtig zu wissen, kann man etwas genauer sagen, wie die Matrix eines Menschen mit den möglichen Techniken oder den natürlichen Meditationsformen zusammenhängt?

Säuglingsseelen und Kindseelen sind auf ganz natürliche Weise meditativ und erst Junge Seelen, die in diesem kriegerischen Zustand sich an die Grenzen ihrer Möglichkeiten fordern und auch überfordern, werden zum ersten Male „nervös“. Kindseelen und Säuglingsseelen kennen keine Nervosität, sie kennen höchstens Nervenkrankheiten. Wenn man aber nicht nervös ist, verspürt man kein Bedürfnis nach irgendwelchen strukturierten Meditationsformen. Wenn man ruhig ist braucht man keine Ruhe suchen. Wenn man entspannt ist, ist es nicht nötig, entspannte Zustände außerhalb des Tagesablaufs zu kreieren.

Eine **Junge Seele**, die zum ersten Mal ihre eigene Anspannung feststellt, wird mit einer Technik, die in erster Linie die Bewusstheit und die Selbstbeobachtung fördert, nicht viel anfangen können. Was ihr guttut ist meditatives Malen, ist die Arbeit mit Mantren, sind Gehmeditationen, Gartenarbeit und Rudern.

Frank: Ich vermute mal, das junge Seelen auch harte Disziplin fordernde Meditationen bevorzugen.

Ja, genauso ist es.

Eine Reife Seele braucht einen Gegenstand. Dieser Gegenstand, dieses Objekt kann bestehen in einem Gedanken, in einem Gefühl, in einem Vorbild, in einer Idee, in dem Wunsch, einen bestimmten Zustand zu erreichen, aber auch in der

Vorstellung, bestimmte Teile des Körpers in besonderer Weise zum Zentrum des Interesses zu machen. Den Bauch, das Herz, das dritte Auge, die Füße, die Hände. Die reife Seele liebt Meditationsformen und auch Techniken, die ihr helfen, eine Konzentrationsfähigkeit, die sie ohnehin besitzt, auf bestimmte Bereiche zu richten, um sie besser zu erkennen und Einsichten zu gewinnen, die ihr helfen, ihr Leben zu gestalten. Was innerhalb solcher Momente der Einsicht geschieht, ist vor allem Überraschung. Der Kontakt mit der inneren Wahrheit, der sich unmittelbar ergibt, wird durch zentrierte Aufmerksamkeit hergestellt. **Das Nachdenken, das Nachfühlen, das Nachsinnen über bestimmte Inhalte und Objekte ist in dieser Phase besonders wohltuend. Wie dies geschieht, ob in einem körperlichen Ruhezustand oder in Bewegung, durch Aktivität verschiedenen Ausmaßes oder den Wechsel von Bewegung und Ruhe, das ist gleichgültig.**

Die Arbeit, die ein Jeder in seinem Leben leistet, ist förderlich, wenn sie mit der Betrachtung von Vorstellungen, Ideen, Gedanken und Vorbildern verknüpft wird. Es gibt keinen Bereich des Lebens, der von Meditation ausgeschlossen bleiben muss. Da es sich um einen natürlichen Zustand handelt, der alle Aspekte von Lebendigkeit begleitet und latent unablässig vorhanden ist, durchwebt er auch alle Bereiche des Lebens und ist nicht reserviert für die eine Stunde oder die eine Minute, die ein Mensch dieser inneren Haltung bewusst reserviert.

Alte Seelen haben vor allem ein Interesse und dieses Interesse nimmt mit fortschreitendem Seelenalter zu. **Sie wollen ihre eigene Identität erkennen, um sie zugleich zur Auflösung zu bringen.** Dies ist ein schrittweiser Prozess, der sich ebenfalls unablässig vollzieht. Es gibt für eine alte Seele gar nicht die Möglichkeit, sich ihm zu entziehen, **denn die Selbsterkenntnis durch Geschehenlassen, und die Auflösung durch Geschehenlassen ist ihr Lebenselixier.**

Wir möchten euch jedoch vor einem Missverständnis warnen. Nur wenige, auch unter den alten Seelen, vollziehen diesen Prozess mit Hilfe einer bewussten Lenkung oder durch kognitive Einsichten. Alte Seelen meditieren mit größter Befriedigung durch Augenkontakt mit einem anderen Menschen, denn darin erkennen sie sich selbst als Teilaspekt einer gewaltigen Ganzheit. Auch die Betrachtung der Wunder der Schöpfung mit offenen oder geschlossenen Augen beglückt sie sehr. Je älter eine Seele wird, um so unkonventioneller werden ihre Mittel und Methoden sich mit sich selbst, der Seelenfamilie und dem großen Ganzen zu verbinden.

Frank: Welche Funktion hat ein Leiter oder Meister bei der Meditation?

Er stellt seine innere Ruhe und seine Fähigkeit zur Entspannung all denen zur Verfügung, die sich emotional, mental oder technisch auf seine Führung

einlassen. Die Erfahrung mit den vielfältigen Kontaktmöglichkeiten, die ein wahrer Lehrer und Meister mitbringt, stellt er liebevoll zur Verfügung. Er kreiert einen Energiebereich, in dem mehr Ruhe und Entspannung, mehr Selbsterkenntnis und mehr Kontakt, mehr Freude und mehr Ernst ermöglicht werden.

Frank: Manche östliche Traditionen legen einen großen Wert darauf, dass die Meditation ein Königsweg zur Erleuchtung ist. Was meint ihr dazu?

Menschen, die in den Zivilisationen der westlichen Erde verankert sind, denken seit jeher über sich und die Welt nach. Den Menschen der östlichen Hemisphäre ist dieses Nachdenken, dieses Reflektieren, dieses Zweifeln und Rechten, das Hadern und Wünschen weitgehend fremd.

Seine Zivilisation erzieht ihn nicht dazu, Fragen zu stellen. Dafür wird ein ebenso wichtiger Teilbereich der menschlichen Existenz in anderer Weise gelebt und betont, der wiederum den westlichen Menschen immer unzugänglicher wird. Es sind die Grundphänomene des Lebens, besonders die Vergänglichkeit, die Krankheit, der Tod und der unmittelbare Genuss von Nahrung als Nahrung - nicht das Verzehren von Luxusgütern, wenn es 1 Uhr mittags ist - die Wahrnehmung der natürlichen Rhythmen des Tagesablaufs usw.

Wenn nun - und darauf wollen wir hinaus - ein Mensch oder viele Menschen gar nicht gewohnt sind, über sich nachzudenken und das eigene Sein, das Handeln und Erleben zu befragen, an der Realität seiner Wahrnehmungen zu zweifeln, wird ihm jede kognitive Bereicherung ganz unabhängig von seiner Intelligenz wie eine Erleuchtung vorkommen. Wenn ein Mensch nicht gewohnt ist, mit Widersprüchen zu leben und Gegensätze zu pflegen, wird ihm die Aufhebung von Gegensätzen, das Ineinanderfallen von Widersprüchen nicht als etwas Besonders vorkommen. Für den Menschen der östlichen Hemisphäre ganz allgemein gesprochen ist alles eins. Wenn ein solcher Mensch ein Erlebnis der Einsicht in das große Ganze erhält, geht ihm in aller Regel die Zweiheit auf. Den Menschen der westlichen Hemisphäre hingegen tut sich ein Blick in die Einheit auf. Er erlebt das ganz andere. Beide komplettieren ihre duale Struktur.

Frank: Unsere Lage ist ja, dass wir diese östlichen Meditationstechniken zum Teil als etwas sehr Großartiges und etwas sehr Wertvolles interpretieren und auch gewisse Erwartungen daran knüpfen, die zum Teil auch durch östliche Traditionen genährt werden, und wo dann nach meinem Eindruck häufig eine Enttäuschung einsetzt, wenn das nicht so funktioniert, wie versprochen.

Wir müssen ein wenig ketzerisch argumentieren, um euch eine Hilfe zum Verständnis dieses Phänomens zu geben. Wenn zwei Menschen gewohnt sind, miteinander über Buschtrommeln zu kommunizieren, kommt ihnen ein Telefon wie etwas Überirdisches oder etwas Göttliches vor. Wenn ein Mensch nach

langem Herumirren im Nebel eine Kerze brennen sieht, ist dieses Licht für ihn eine Erlösung. Aber es gibt auch Scheinwerfer, die ein ganzes Fußballfeld erleuchten können. Es gibt den Mond der eine ganze Erdhälfte in Licht taucht.

Es kommt also für jeden Menschen immer darauf an, wo er beginnt. Jeder von euch kann diese Erleuchtungserlebnisse, die wir beschreiben, erleben und für sich in Anspruch nehmen. Dieses jedoch als etwas Endgültiges zu bezeichnen wäre genauso, als wollte derjenige, der endlich im nebligen Dunkel die Kerze erblickt, dieses Licht für die Sonne halten.

Geht also immer davon aus, dass ihr, ein jeder von euch, auf jeder Stufe eurer seelischen Entwicklung und mit jeglicher Kombination des Seelenmusters eine eigene Empfindung von Erleuchtung entwickelt und dass niemand mehr Licht ertragen kann, als es seine augenblickliche Empfindlichkeit erlaubt.

Wenn ihr lange in einem dunklen Zimmer eingeschlossen wart, wird euch schon ein winziger Lichtstrahl, der plötzlich durch einen Ritz in der Wand fällt oder durchs Schlüsselloch, vollkommen blenden. Gleichzeitig gibt er euch Hoffnung, eine Hoffnung, die ihr schon aufgegeben hattet. Und andere können am Äquator tagtäglich die sengende Sonne ertragen, ohne zu erblinden. Es gibt aber keinen Unterschied in der Qualität des Erlebens. Für den einen ist es so und für den anderen ist es anders.

Wenn ihr beginnt zu vergleichen und andere um ihre Fähigkeit zu beneiden, dies oder jenes ausgehalten zu haben, dann begeben euch der Möglichkeiten, das schätzen zu lernen, was ihr erleben könnt. Stellt euch also unter Erleuchtung nichts Konkretes, Definiertes oder Formierbares vor. Strebt danach, eure eigene Erkenntnis zu finden. Nur sie ist gültig, nur sie ist wertvoll. Die Erkenntnisse eines anderen Menschen sollten euch gestohlen bleiben.