

# Meditation I

*von Christina Gasser, Schweiz (Freihof, 22. August 1998)*

## Verehrte Anwesende

Darf ich um Ihre volle Aufmerksamkeit bitten, denn ich habe als erstes eine kleine Aufgabe für Sie.

Das Thema des Vortrags lautet: Meditation

Versuchen Sie nun den ersten Gedanken zu erfassen, der Ihnen zu «Meditation» einfällt und schreiben Sie ihn bitte auf das ausgeteilte Kärtchen. Fühlen Sie sich bitte völlig frei; auch wenn er Ihnen unpassend oder unsinnig erscheint, spielt das überhaupt keine Rolle. Ich werde diese Kärtchen dann einsammeln oder einsammeln lassen und wir werden sehen, was daraus entsteht. Vielleicht ein neuer Vortrag, oder vielleicht kommen wir schon heute darauf zurück.

Wenn Sie sich die Grundlagen der Meditation erarbeitet haben, wie sie im Buch «Einführung in die Meditation» von Billy beschrieben sind, ist dies für die folgenden Ausführungen natürlich von Vorteil, aber nicht unbedingt Voraussetzung. Trotzdem möchte ich, um Missverständnissen vorzubeugen, kurz darauf aufmerksam machen, dass wahrliche Meditation nach den Richtlinien der FIGU nicht ein Gedankennachhängen oder ein Illusionschaffen ist, sondern ein Gegenwärtighalten der Achtsamkeit.

Jeder Mensch begeht und erlebt jedoch den Weg der Meditation seinen Möglichkeiten entsprechend und wird sich die Frage: «Was ist Meditation?» anders beantworten. Auch ich habe versucht, eine kurze, möglichst neutrale und doch verständliche Antwort zu geben. Sie lautet:

**Meditation ist eine Kontaktaufnahme mit der in jedem Menschen präsenten Kraft.**

Welche Kraft ist das? Und: Wie gelingt uns eine solche Kontaktaufnahme? Und: Was erreichen wir damit? Diese Fragen möchte ich nun versuchen zu beantworten.

Was können wir mit Meditation erreichen?

Klären wir dies zuerst, denn damit können wir uns eine Motivation schaffen, die es uns erleichtert, ein altes Verhaltensmuster zugunsten eines neuen aufzugeben, was für die Erlernung der Meditation letztendlich unumgänglich ist.

Ich habe hier für sie 30 Formulierungen von Zuständen zusammengestellt, die durch die Meditation zu erreichen oder in der Meditation zu finden sind:

- |                    |                 |                    |
|--------------------|-----------------|--------------------|
| • Ruhe             | • Erkenntnis    | • Weisheit         |
| • Frieden          | • Stabilität    | • Gelassenheit     |
| • Liebe            | • Vertrauen     | • Humor            |
| • Erholung         | • Zufriedenheit | • Aggressions- und |
| • Wissen           | • Freiheit      | • Gewaltlosigkeit  |
| • Wahrheit         | • Inspiration   | • Gesundheit       |
| • Liebe            | • Gewissheit    | • Selbsterkenntnis |
| • Harmonie         | • Eindrücke     | • Kraft            |
| • Ausgeglichenheit | • Entspannung   | • Entfaltung       |
| • Erfüllung        | • Intuition     | • Güte             |

Alles Formulierungen, über die man einen eigenen Vortrag zusammenstellen könnte und eigentlich Motivation genug, um sogar einen Sprung ins Dunkel zu wagen. Eine Verknüpfung von Vorstellungen, die leider viele Menschen machen und die auch dafür verantwortlich zeichnen, dass sie zurückschrecken vor meditativen Bemühungen. Aber Meditation ist kein Sprung ins Dunkle, im Gegenteil, sie führt aus der Dunkelheit und Unwissenheit heraus und vermag Tür und Tor unserer selbstgebauten Gefängnisse zu öffnen, die sich aus fehlgesteuerten oder unkontrollierten Gedanken gebildet haben.

Wir haben nun also zu formulieren versucht, was Meditation beinhalten kann, und wir müssen dabei die Feststellung machen, dass dies Zustände sind, die einen krassen Gegensatz zu unseren Alltags-Erfahrungen bilden, die meistens bestehen aus:

- |                      |                      |                     |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| • Hetze              | • Furcht             | • Anspannungen      |
| • Stress             | • Angst              | • Verkrampfungen    |
| • Ungeduld           | • Zwängen            | • Gewaltsamkeiten   |
| • Unausgeglichenheit | • Verzweiflung       | • Herausforderungen |
| • Unzufriedenheit    | • Plagen             | • Druck             |
| • Sorgen             | • Nöten              | • Krieg             |
| • Kummer             | • Unfreundlichkeiten | • Lärm              |
| • zweifelhaften      | • hektischer         | • Ab- oder          |
| • Vergnügungen       | • Geschäftigkeit     | • Ausschweifungen   |
| • Zerstreuungen      | • Sinnlosigkeit      | • und               |
| • Ablenkungen        | • Emotionen          | • Unachtsamkeit     |
| • Ärger              | • Gefühlen           | • usw.              |

Nehmen wir nun an, dass wir uns, wenigstens für wenige Minuten täglich, von all diesen uns belastenden Übeln befreien und distanzieren möchten. Nicht um der Welt endgültig den Rücken zuzukehren, nein, um

uns ihr immer wieder mit neuer Kraft zu stellen und so viel wie möglich von den in der Meditation erfahrenen heilsamen Zuständen hinüberzubringen; hinüberzubringen und einzubringen in jenen Alltag, der unsere liebevolle Zuwendung bitter benötigt.

Wenden wir uns also der Frage zu, wie wir einen erfolgreichen Kontakt zu dieser in uns waltenden Kraft aufnehmen können. Einigen unter Ihnen mag dieses Experiment bis zu einem gewissen Grad schon gelungen sein, anderen wiederum wird dieses Vorgehen noch neu und unvertraut sein. Doch zu welcher Gruppe Sie sich momentan auch zählen – denn das kann sich im Laufe der Entwicklung immer wieder ändern –, versuchen wir nun einfach, uns dieser Kraft zu nähern, so offen und neutral, so behutsam, vorsichtig und aufmerksam wie möglich, wie wir dies einem völlig unbekanntem Wesen gegenüber tun würden. Stellen wir uns vor, dass wir Forschungsreisende seien, in einer fremden Kultur unter ganz anders funktionierenden Charakteren, als wir selbst sind. Zuerst werden wir vielleicht feststellen, dass uns die Kommunikationsmittel völlig unbekannt sind und wir erst herausfinden müssen, ob und wie eine Verständigung stattfinden kann. Durch unsere Untersuchungen würden wir dann vielleicht eines Tages darauf stossen, dass sich diese unbekanntem Wesen auf einer Ebene verständigen und mitteilen, die nur in einem Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht werden kann. Es würde uns nichts anderes übrigbleiben, wenn wir mit einem von ihnen kommunizieren möchten, als auch uns in diesen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit zu versetzen. Nun ist aber dieses Wesen nicht ein unbekanntes, weitentferntes, sondern es ist unsere eigene innerste Natur, die uns aber nichtsdestotrotz fremd geworden ist und weiterhin fremd bleiben wird, wenn wir uns nicht bemühen, ihre Sprache zu lernen. Wenn es sich nun, wie im vorliegenden Fall, um einen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit handelt und nicht um eine neue Sprache im üblichen Sinn, dann können wir davon ausgehen, dass zur Erlernung dieses Kommunikationsmittels andere Wege, als die bisher bekannten, beschritten werden müssen. Denn ein Zustand kann nicht erlernt werden, er muss erzeugt werden. Sie können Ruhe nicht erlernen, Sie müssen sie erzeugen. Wie erzeugt man aber Ruhe, und vor allem auch, wo muss diese Ruhe erzeugt werden, die es ermöglicht, mit diesem uns weitgehendst unbekanntem Wesen, dieser in jedem Menschen vorhandenen Kraft, Kontakt aufzunehmen?

### **Wo muss diese Ruhe erzeugt werden?**

Es kann hilfreich sein, wenn die äusseren Bedingungen, also der Ort, eine gewisse Atmosphäre, eine gewisse Körperhaltung und eine bestimmte