

Gefahren der Meditation

Hartmut Rademacher

Einführung

Die Urfrage der Menschheit lautet: Ist der Weg vom Leben zum Tod alles? Die Frage ist dann: Wer bin ich? - Und zwar solange, bis alle Antworten wie Name, Beruf, Eigenschaften, gesund oder krank etc. gegeben sind. Was bleibt dann? Wer bin ich?

Unser tiefstes Selbst liegt zu tief für die Überlegung und Zergliederung des alltäglichen Bewusstseins. Besonders westliches Bewusstsein versucht, Erkenntnis und Information über das Machen von Unterschieden zu erlangen. Dabei verliert man häufig aus den Augen, ob diese geschaffenen Unterschiede dem Leben noch dienlich oder gar wahr sind. Die tieferen Schichten unseres Menschseins entziehen sich solchem Ansinnen. Der geistige Urgrund des Menschen ist dem normalen Bewusstsein nicht mehr zugänglich, auch nicht durch eine partnerschaftliche Kommunikation mit dem Unbewussten wie etwa in der Aktiven Imagination.

Wie beim Baum bedingen sich die Verwurzelung in der Tiefe und die Höhe des Menschseins, das sichtbare Menschwerden aus dieser geistigen Kraft heraus. Beides trägt dazu bei, dass wir uns einer neuen Wirklichkeit des Seins zugehörig fühlen, die in der Erfahrung des Geistigen gegründet ist. Meditation wendet sich deshalb noch tieferen Schichten zu als die Imagination. Hier streben wir nicht mehr danach, Botschaften aus dem Unbewussten ins Bewusste aufsteigen zu lassen, sondern lassen das Auslösen unseres gegenständlichen Bewusstseins zu, und lassen uns hinab in eine Tiefe, wo sich das als getrennt erlebende Bewusstsein im Vertrauen auf ein ständiges Neuwerden auflöst.

Jede wirkliche Meditation hat die Einheit zum Ziel, nicht im Sinne eines theoretischen Wissens, sondern in ihrem unmittelbaren Erleben. Meister Eckehart hat diese Einheit einmal so beschrieben: Sie vollzieht sich im Seelengrund, in dem der Seelengrund in den göttlichen Urgrund, den Quellgrund aller Dinge eingeht. Dies entzieht sich jeder Fassbarkeit in Worte. Hier gibt es keine Definition mehr, sondern nur noch Erfahrung.

Eine solche Erfahrung kann man nicht herbeiführen. Allerdings ist es notwendig, sich dafür zu öffnen und in der Meditation innerlich ganz still zu werden. Beim Meditieren geht es nicht mehr um Bewusstwerdung und Individuation im Sinne eines Erfassens und Verwertens des Erlebten, sondern um Wandlung. Das Tiefste - und dann auch das Höchste - geschieht ohne unser Zutun. Gerade im Loslassen, im Verzichten auf Erkenntnis, im Anvertrauen auf diesen unfassbaren Seinsgrund können wir von einer wandelnden Erfahrung durchdrungen werden, die schließlich auch die Grenzen eines Lebens überschreiten kann, das auf Sicherung, durchschaubaren Sinn und Geborgenheit gestellt ist. Dafür kann etwas geschenkt werden, das nur in der Überwindung des natürlichen Ichs und in der Hingabe an das „Stirb und Werde“ des Lebens zu finden ist.

Je mehr man sich der Erfahrung nähert, desto mehr kommt einem jedes Bild, jede Vorstellung außer Sicht. Der Gedanke an ein Ziel, an dem man einmal ankommen könnte, ist deshalb verfehlt. Bei beständigem Üben wird man irgendwann spüren,

dass es einfach darauf ankommt, den Weg zu gehen, auf dem man jede Vorstellung von einem Ziel bzw. von der wirklichen Tiefe seiner Wurzeln lassen muss. Sinn der meditativen Übung ist: die Einswerdung mit dem Großen Leben und dafür immer wieder neu durchlässig zu werden, sich davon durchdringen zu lassen.

Der leibliche Bezug

Meditative Übung hat seit jeher in allen Religionen auch einen leiblichen Bezug und schließt die Aufmerksamkeit auf unseren Körper als beseelte Gestalt mit ein. Die Tatsache der Beseeltheit unseres Leibes können wir leicht daran erkennen, dass wir unsere geistige und gemütsmäßige Verfassung unmittelbar auch in unserer Haltung, Mimik und Gestik, in unseren Augen und dem Klang unserer Stimme ausdrücken. Wird die Einbeziehung des Leibes in die meditative Übung weggelassen, so besteht leicht die Gefahr eines Zusammensinkens oder Weggesogenwerdens. Solche Erlebnisse können durchaus als angenehm erlebt werden. Sie fördern aber lediglich eine Weltflucht oder geistige Verstiegenheit und tragen wenig dazu bei, eine wirkliche Wandlung herbeizuführen.

Die Rolle des bewussten Ichs

Meditation kann auch ohne den Weg der Individuation, Bewusstwerdung und Ich-Entwicklung vollzogen werden. Vielleicht sucht man dann einfach Stille oder schöne Erlebnisse. Dann können wir ein Gefühl der Auflösung erleben, in dem wir für eine Weile aller Sorgen enthoben sind. Nach der Übung werden wir jedoch unverändert ins „Normale“ zurückkehren. Wir streben über die Grenzen unseres Ich-Horizontes nicht hinaus und versuchen vielleicht, uns das Alltägliche ein bisschen zu erleichtern. Wenn wir aber nach mehr Seinsfühlung und Seinstiefe streben, werden wir manchmal auch unangenehmen Erlebnissen begegnen. Hierzu ist eine gut gespannte Ich-Kraft wichtig, um nicht überschwemmt zu werden.

Die Möglichkeit der Bewusstwerdung ist uns als menschliche Gabe gegeben. Von der Nutzung dieser Gabe abzusehen, würde bedeuten, einen wichtigen Teil des Menschseins nicht in den Dienst unseres Werdens zu stellen und auf die bewusste schöpferische Mitwirkung und Verantwortung im eigenen Leben zu verzichten. Denn

Bilder, die z. B. verdrängte Kräfte anzeigen, weisen auf Energien in uns hin, die als solche jenseits von Gut und Böse sind, auf die aber als Kraftpotential nicht verzichtet werden sollte. Auf die Wichtigkeit dieses Aspekts wurde bereits am Tempel zu Delphi hingewiesen: Erkenne dich selbst, und du wirst das Universum und die Gottheit schauen.

Die Einsicht in die Einheit setzt die Einsicht in das, was uns von ihr trennt, voraus. Graf Dürckheim hat dies einmal so beschrieben: „Wo der Mensch sich, z. B. in geistlicher Übung, nur dem Lichten zugewendet hält, sich um das Dunkle in ihm aber nicht kümmert, bleibt ihm der Teufel im Nacken.“ Auch für die Meditation gilt: Zuerst muss das Ich etwas tun. Dann erst können wir erfahren, dass ganz ohne eigenes Zutun etwas auf uns zukommt und wir etwas empfangen, das uns verändert. Früher war dies wenigen vorbehalten als Einweihung. Heute, wo wir vor einem neuen Zeitalter

stehen, steht dieses Wissen allen offen.

Erhöhung der Leistungskraft

Eine Nebenwirkung der Meditation ist, dass sich unsere Kraft zur Bewältigung des alltäglichen Lebens erhöht. Dies birgt die Gefahr, dass man die Übung einfach in den Dienst eines noch besseren Funktionierens stellt und Meditation schließlich nur zum Zweck der Regenerierung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit betrieben wird. Meditiert man vor allem, um gesünder, erfolgreicher, fitter und leistungskräftiger zu werden, dann hat man die Meditation zu etwas ganz anderem gemacht: Man hat sie in eine Reihe mit Entspannungsübungen, Aufputsch- und Beruhigungsmitteln gestellt, die in die Lage versetzen sollen, die eigene Seele noch leichter für Zwecke der Leistung und eines fragwürdigen Erfolges zu verkaufen. Das hat dann mit einem persönlichen Weg nichts mehr zu tun. Es ist nicht Sinn, sondern nur Nebenwirkung der Meditation, unsere Belastbarkeit zu erhöhen. Letzteres führt vom Wesentlichen weg. Besser ist es, übermäßigen Stress und Belastung frühzeitig bemerken und rechtzeitig und ausreichend auszuruhen.

Das Streben nach höheren Fähigkeiten

Wenn wir auf dem geistigen Weg Fortschritte machen, stellt sich auch ein verfeinertes Wahrnehmungsvermögen ein. Dies kann z. B. Hellsichtigkeit, Hellfühligkeit, ein guter Kontakt zur inneren Stimme sein oder die Fähigkeit zu heilen. Auch hier ist es ein Unterschied, ob diese Fähigkeiten als Nebenwirkung des eigenen Weges auftreten oder geistige Übungen direkt zur Erlangung dieser Fähigkeiten gemacht werden. Strebt man die Fähigkeiten direkt an, so steht das Üben letztlich nicht im Dienst des eigenen Weges, sondern eines machtbegierigen Ichs. Dies gilt auch dann, wenn diese Macht zu einem guten Zweck eingesetzt werden soll. Denn der Weg in eine wirkliche Tiefe ist dadurch gekennzeichnet, dass das Ich erst einmal zurücktreten lernt.

Andererseits kann die Übung solcher Fähigkeiten auch dem geistigen persönlichen Weg dienen. Denn übersinnliche Fähigkeiten können nur dann auftreten, wenn das Ich-Bewusstsein ausreichend in den Hintergrund tritt. Die Übung, das Ich zu lassen, ist immer segensreich, wenn sie im Vordergrund steht und das Erwerben der Fähigkeiten nicht als Hauptsache angesehen wird. Ganz besonders bei solchen Übungen ist es wichtig, im Leib fest verwurzelt zu sein. Denn gerade auf dem Gebiet des Hellsehens und Heilens ist die Versuchung des Illusionären besonders groß.

Für den geistigen Weg ist es wichtig, dass etwas, was wir erleben, niemals auf Kosten der Wahrhaftigkeit geht. Es gibt viele Dinge, die auf uns wirken. Z. B. kann uns ein Lichterlebnis in einer Meditation vielleicht sehr beglücken, muss aber nicht wahr sein. Man kann so etwas auch selber machen. Deshalb muss man unterscheiden zwischen dem, was man macht und dem, was in der geistigen Welt wahr ist.