

Die Bereitschaft zur Lücke

Annegret Torspecken

In der heutigen Zeit, wo Wissen in einem Bruchteil einer Sekunde allerorts zur Verfügung steht, scheint diese Aussage auf den ersten Blick eine provokante, widersprüchliche Forderung in Bezug auf die Erledigung der täglichen Arbeit zu sein. Ganz im Gegenteil, möchte ich behaupten. Das Leben geschieht in Wellen, in Zeiten von Aktivität und Phasen von Passivität. Das können wir täglich, monatlich, jährlich, eben in den bestimmten Rhythmen in der Natur ablesen. Das eine bedingt das andere, ohne das eine kann das andere nicht entstehen. So ist es auch im menschlichen Leben, beim menschlichen Lernen und Arbeiten. Ohne eine zeitweise Phase der Entspannung kann keine Hochleistung erbracht werden.

Seit dem die neuesten Forschungen in der Neurowissenschaft diesem Phänomen auf die Spur kommt, Prof. Hüther spricht in seinen Vorträgen von „*der Notwendigkeit der Gelassenheit*“, spricht man hier von einem gänzlich neuen Weltbild. Diese neue Betrachtung besagt, dass das Gehirn jederzeit für Veränderung und Neuprogrammierung bereit ist und nicht wie man bis dato glaubte, das das einmal Gelernte das Gehirn gestaltet hat und so bis ans Ende des Lebens bestehen bleibt. Das war revolutionär: Das hieß, keine starren erlernten Strukturen und Eigenarten müssen bleiben, das Gehirn und somit der Mensch, kann sich jederzeit selbst verändern, neu „programmieren“. Wenn es neue persönliche Erkenntnisse gibt, die Perspektive verändert wird oder etwas emotional Außerordentliches für diesen Menschen bedeutet, kann eine Neuprägung das vormals gelebte Muster überschreiben. Alte Gewohnheiten können durch neue Ideen ersetzt werden, und alte vorgefasste Lebensmuster, Prägungen aus der Kindheit können revidiert werden.

Bei gewohnten Veränderungen (Wohnungswechsel, Arbeitswechsel, neue Arbeitsschritte, neue Mitarbeiter/Vorgesetzte etc.) halfen uns noch die normalen Pausen, so wie wir sie täglich durch Schlafphasen erhalten, regelmäßig durch entspannende Aktivitäten am Wochenende und jährlich in Form eines Urlaubs, einer Zeit, in der wir die Seele sowie das Gehirn einmal baumeln lassen können.

Nun werden wir jedoch seit einigen Jahren, besonders mit der Einführung der elektronischen Technologien, mit ständigen Informationen beliefert, konfrontiert, regelrecht überflutet. Der gesamte Informationsaustausch in der Gesellschaft, jede Interaktion, Geschäftsvorgänge beginnen mit einer Flut von Informationen, die verarbeitet werden wollen. Hier beginnt der Mut zur Lücke und die Priorisierung: Ist das jetzt für *mich* richtig und wichtig.

Das Wissenszeitalter wurde mit dem Satz: *Wissen ist Macht* – eingeläutet, so dass es für den Einzelnen eine Pflicht bedeutet hier mitzuhaltend, um nicht außerhalb der Norm zu sein. Viele Menschen erleben jetzt durch diese Korrelation Stresssituationen, insbesondere am Arbeitsplatz. Gerade Manager sind hier stark gefordert auch noch zusätzlich Verantwortung für andere zu

übernehmen. Selbstständige und Unternehmer erleben vermehrt ein unternehmerisches Risiko und finanziellen Druck. Bei jedem einzelnen Menschen häufen sich Sorgen und Stress, die von außen durch die Medien noch verstärkt werden oder im eigenen Umfeld entstehen, weil durch die überbetonte, fast zur Sucht gewordene Informationsverarbeitung kein Platz für das eigene Gefühl und Vertrauen blieb und somit auch die Zwischenmenschlichkeit oftmals zu kurz gekommen ist.

Schlimmer noch – persönliche Zusagen sind heute wie Wahlversprechen – nichts mehr wert. Wer das Kleingedruckte nicht wirklich gelesen hat, hat das Nachsehen. Zensuren und Arbeitszeugnisse haben sich mehr Vertrauen erarbeitet, als das Gespräch mit dem Gegenüber. Bilanzen beweisen den Wert eines Menschen/Gewerbes und der Besitz von Wert-/Papieren ermächtigt mich zum Kauf von Waren.

In dieser Situation komme ich mit der Behauptung mit einer Lücke besser Lernen und Arbeiten zu können. Genau an dieser Stelle ist es Zeit inne zu halten, meine ich - loszulassen, Prioritäten zu setzen und dann aus einer selbst generierten inneren Kraft mit frischen Blick und zusätzlicher Wahrnehmung die wesentlichen Informationen zu verarbeiten.

In dieser Zeit reicht es nicht mehr aus, sich am Abend vor dem Fernseher auszuruhen, vielleicht kann man schon lange nicht mehr durchschlafen, erreicht keine erholsame Tiefschlafphase, kann das Wochenende nicht für sich zum Entspannen benutzen oder vielleicht hat das Ersparte nicht ausgereicht oder aus anderen Gründen konnte keine ausgiebige Ruhephase im Urlaub erlebt werden. Die überall gegenwärtigen Informationen nehmen unser Gehirn ständig in Anspruch, Gereiztheit und ein ständiges Gefühl von Gehetzt sein sind die Folgen. Die andauernde Reizüberflutung lässt dem physischen Gehirn keine ruhige Minute der Entspannung. Gerade hier ist es überlebens wichtig tägliche intensive Phasen der Ruhe in den Alltag einzubauen, um neue Energie, Kraft und Hoffnung zu schöpfen.

Das Schöpfen von Kraft und neuer Energie mit Hilfe der Meditation

Die Meditation als Übungsweg, um neue Bereiche im menschlichen Gehirn zugänglich zu machen und andere in eine bewusste Entspannung zu führen:

1. Es werden gezielt Entspannungsphasen eingeübt.
2. Neue Erkenntnisbereiche werden erschlossen.
3. Die Bereitschaft zum (Um)Lernen wird verstärkt angeregt.
4. Der Mensch öffnet sich der höheren Intuition¹.
5. Es entsteht eine gezielt einsetzbare „Möglichkeit zur Lücke“.

¹ Intuition meint einen Geistesblitz, der nicht durch Grübeln und Nachdenken entsteht.

Noch konzentrieren sich die Forschungen in diesem Bereich auf den allgemeinen Nachweis dieser Aktivitäten. Die Schulmedizin kann sehr differenziert die Gehirnaktivitäten von meditierenden Mönchen in den unterschiedlichen Gehirnregionen nachweisen. Hier werden deutliche Veränderungen in bislang ungenutzten Bereichen erkennbar sowie die Neuerschaltung von Bereichen. Nach einiger Zeit der Übung kann sich der Mensch selbstständig und schnell in eine Phase tiefster Entspannung versetzen und holt auf diese Weise einen kleinen Urlaub in das tägliche Chaos.

Durch regelmäßige Meditationsübungen gelingt es gezielt in den sogenannten Alphazustand, den wir sonst nur im Tiefschlaf erreichen, zu kommen. Hier tankt der physische Körper neue Energie und das Gehirn öffnet sich wieder der Möglichkeit Lösungen zu finden. Entspannung tritt ein, Stress und Angst kann verarbeitet und transformiert werden - damit meine ich, dass hier diese einengenden Einflüsse neutralisiert werden können und sich nicht zu Abwehrhaltungen im Gehirn verfestigen. Hierzu ist sicherlich einige Übung notwendig aber man kann ziemlich umgehend mit einer kleinen Übung beginnen, die bereits den nötigen Abstand zum Tagesgeschehen bringt und uns wieder mit dem Inneren verbindet.

Übung: Ob Sie dazu die Augen schließen oder nicht, bleibt Ihnen überlassen, Sie können sich auch bewegen, recken und strecken dabei, wichtig ist, dass Sie ganz bewusst und mit einem von Gedanken befreitem Gehirn einige Male tief Luft holen. Richtig den Bauch nach vorn wölben und sich zur gleichen Zeit mit dem Denken in das dunkle Innere Ihres eigenen Körpers fallen lassen. Sie können sich auf Ihr physisches Herz konzentrieren, auf Ihre Wirbelsäule, auf Ihren Bauch oder einen Wirbelwind vom Kopf bis unten in die Füße schicken. Was auch immer Ihnen am besten liegt, welches Bild Ihnen sympathisch ist, stimmt für Sie. Versuchen Sie es gleich jetzt, damit sich Ihr Körper/Geist/Seele-System in den kommenden Tagen an die wohltuende Mini-Pause erinnert und sich wie von selbst Ihnen in Erinnerung ruft.

Dies geschieht nicht von heute auf morgen ein waches, geschultes und transformiertes² Bewusstsein wird vorausgesetzt und zur gleichen Zeit eine hohe intelligente³ Ausprägung unseres physischen Gehirns benötigt, um bei komplexeren Zusammenhängen zu neuen Lösungen zu kommen. Dies ist eine Kombination von intellektuellem Wissen kombiniert mit intuitivem Wissen.

In täglichen Übungsphasen erhält der Übende allmählich Vertrauen zu sich und seinen feinsinnigeren Wahrnehmungsfähigkeiten, der Möglichkeit in sich zu ruhen und Kraft und Inspiration gerade aus dieser Ruhe, aus diesem Nichts, dem dunklen inneren Bereich des Seins zu schöpfen. Eine neue Lebendigkeit entsteht, eine Bereitschaft neues an sich heran zu lassen, neue Wege können

² Mit dem Begriff „transformiert“ meine ich, dass bereits eine Phase der Selbstreflexion vorangegangen ist und man eine gewisse Distanz zu sich und seinen Reaktionen, Mustern, Emotionen etc. bekommen hat und angefangen ist, neue, hilfreichere Verhaltensmuster anzunehmen.

³ An dieser Stelle meine ich nicht ein intellektuelles Wissen, sondern eher eine schnelle Schaltfähigkeit im physischen Gehirn, eine Begabung umfangreiche Strukturen mit neuen Rückschlüssen zu verbinden und gleichzeitig die Offenheit und Bereitschaft neue Erkenntnisse zuzulassen.

wahrgenommen werden. Hier fehlen uns noch die aussagekräftigen Studien, ich spreche von meinem eigenen Erleben, wenn ich sage, dass sich eine tiefe innere Freude beginnt auszubreiten, eine Zuversicht, die nicht im Äußeren begründet ist.

Höheres Bewusstsein⁴ kann dann stattfinden, wenn die Automatismen der genetischen Struktur, unsere Reaktionsweisen auf Einstellungen und Weltbilder, die genetisch sowie psychogenetisch bedingt sind, erkannt und transformiert wurden.

Wir sprechen hier von der Voraussetzung der Akzeptanz von feinsinnigeren Fähigkeiten des Menschen sowie diesem Prinzip zugeordneten Möglichkeiten eben diese Sinn bringend in unser physisches Leben mit einzubeziehen. Hier beginnen wir effektiv mit einem Wissen zu arbeiten, welches lange Zeit einem abgetrenntem Bereich der Menschheitsgeschichte zugeordnet und in Folge dessen völlig außerhalb unseres bewussten Wirkungsbereich gelassen wurde.

Hieraus ergibt sich die großartige Bedeutung der Meditationspraxis, denn sie strebt nach Abstraktion und sucht die Gefühle und das Denken zu abstraktem Bewusstsein zu erwecken. Durch regelmäßigem – anfangs diszipliniertem – Üben stellt sich zunächst ein Gefühl der Entspannung und Erholung, dann des Vertrauens und des tiefen inneren Glücks ein. Nach einer Zeit der Erfahrung durch die Höhen und Tiefen der Meditationspraxis oder der eigenen Muster und Strukturen gegangen zu sein, kommt allmählich eine gewisse Stabilität, die eine Art Offenheit mit sich bringt, eine Bereitschaft neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten zu finden ohne angestrengt zu suchen. Eine passive Art des Empfangens, ziellos in abwartender Haltung und doch mit einer Frage oder einem abwartendem Suchen nach Lösung oder Rat.

In philosophischen Überlieferungen strebt man nach der Übereinstimmung mit dem Höheren, mit dem göttlichen Wissen. Wenn das geschieht, dann haben wir wirklich die neue Ebene, von der Albert Einstein vielleicht sprach als er den berühmten Satz formulierte: *"Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind."*

Aus meiner persönlichen Meditationspraxis kann ich berichten, dass dieses Arbeiten mit dem höheren Bewusstsein zunächst nur ab und zu erfolgt. Die heutigen bildgebenden Aufzeichnungsgeräte können nachweisen, dass die Frequenz gewisser Gehirnregionen sich bei der Meditation verändern. Wenn das Höhere Bewusstsein Teil des menschlichen Lebens wird, stehen dem physischen Gehirn neue Funktionalität und ein umfassenderes holistischeres Weltbild zur Verfügung.

Gewöhnlich geschieht das heutzutage in unserer eher auf das materiell fassbare Erleben ausgerichteten Welt lediglich in Augenblicken der Not (durch intensives Beten und Hingabe), im humanitären Dienst (durch Mitgefühl und Zuneigung) und zu Zeiten intensivsten geistigen Strebens

⁴ Mit einem *höherem* Bewusstsein meine ich Erkenntnisse, die sich aus dem normalen Tagesbewusstsein kombiniert mit Intuition (Geistesblitzen) ergeben.

(durch Meditationspraxis und Askese). Durch das Verbinden mit dem rationalen Tagesbewusstsein jedoch erfahren auch diese alten Praktiken eine neue Dimension.

Bevor die Persönlichkeit Kenntnis vom höheren Selbst⁵ annehmen kann, muss Abstraktion und Aufnahmefähigkeit stattgefunden haben. Sobald der Wunsch nach einem höheren Bewusstsein das materielle Tagesbewusstsein so stark durchdrungen hat, dass der Mensch sich durch Übungen und Lebensführung einem höheren Bewusstsein und einer höheren Intuition zuwendet, beginnt die Aufnahme im physischen Gehirn, jetzt nimmt die Implementierung ihren Anfang.

Für den vielbeschäftigten Menschen heutzutage ist es schwierig sich von jetzt auf gleich in die Meditation zu begeben, daher gibt es viele körperorientierte Übungen, die man machen kann, damit die Persönlichkeit und das Gehirn poe a poe wieder lernen, dass es gut tut, auch mal nichts zu denken. Joggen, Walken oder Spaziergehen können als wunderbare Formen betrachtet werden, dem Gehirn eine Auszeit zu gönnen während die Physis beschäftigt ist. Gern läuft man mit einem Freund oder benutzt seine Gedanken dazu, die täglichen Aktivitäten durchzuchecken.

Übung: Aber machen Sie einmal den Versuch: joggen Sie alleine, nutzen Sie Ihre nächste sportliche Aktivität dazu, die Leerräume zwischen den Gedanken größer werden zu lassen. Geben Sie den Gedanken, die kommen wollen, bewusst keine Aufmerksamkeit, lassen Sie sie in der Umkleidekabine oder legen Sie sie auf den vorbeiziehenden Wolken ab. Programmieren Sie sich selbst, die dringlichen Aktivitäten nach Ihrer sportlichen Betätigung wieder auftauchen zu lassen. Schauen Sie, wie es Ihnen damit geht und beobachten Sie auf jeden Fall auch, wie sich hinterher Ihre Aufnahmefähigkeit steigert und vielleicht kommt schon jetzt der erste Geistesblitz.

Einstimmung auf höheres Gedankengut

Wenn jemand eine stete Meditationspraxis pflegt, seinem Körper statt schadvoller Stoffe frische Luft und gesunde Nahrung zuführt, sowie der emotionale Bereich bereits durch Selbstreflexion transformiert wurde, beginnt das höhere Selbst bewusst und mit wachsender Stetigkeit sich durch diese Persönlichkeit auszudrücken. Dieser Mensch liebt Ästhetik im Ausdruck, differenzierte Wahrnehmung und bringt jeden Menschen eine selbstverständliche Wertschätzung entgegen ohne ihn verändern zu wollen. Alte Worte sind hierfür edel und gut, allerdings kommt jetzt noch eine neue Dimension hinzu, nämlich die der Gelassenheit für Andersartigkeit.

Höheres Gedankengut drückt sich wie folgt aus:

1. Durch abstraktes Denken (in Bezug auf philosophisches Gedankengut woher-wohin, Kontemplation)

⁵ Bewusst spreche ich hier nicht von einem göttlichen Bewusstsein, weil dieser Begriff über die Jahrhunderte lange Verwendung eine außenstehende und eine hierarchisch übergeordnete Bedeutung erhalten hat.

2. Gedankenblitze (Lösungsansätze/Ideen die auftauchen, ohne, dass man über Denken und Grübeln, Abwägen oder diskutieren darauf gekommen wäre)
3. und durch höhere Intuition (Gedankenblitze, deren Tauglichkeit noch im täglichen Leben eingearbeitet und ggfl. justiert werden muss)

Das besondere daran, was diese Gedanken zu einem qualitativ höherwertigen Gedankengut macht, ist zum einen, dass er aus dieser neuen Art des passiven Denkens stammt und zum anderen, dass diese Erkenntnisse stets von einem inneren Wissen, einer inneren Weisheit oder Gewissheit begleitet wird, die dem Menschen vermittelt „ich weiß nicht wirklich wieso, aber ich weiß, das ist für mich im tiefsten Inneren stimmig so.“

Der Klang des Höheren

Ob mit Beginn einer Meditationspraxis oder ob Sie die o.g. Übungen testen, geben Sie sich eine Phase der Übung und verwenden Sie ein spielerisches Herangehen. Oft wird zuerst Dissonanz und Zwiespalt deutlicher, statt der gewünschten Auszeit entsteht Disharmonie und Kampf zwischen dem höheren und dem niederen Anteil der Persönlichkeit. Es ist sozusagen der innere Schweinehund, der sagt, „Was ist denn nun los, das haben wir ja noch nie so gemacht, was soll denn das werden.“ Im Lauf der Zeit, und mit zunehmender Übung und Kontinuität stellt sich ein Gleichklang ein, der mit einem inneren Gefühl der Stimmigkeit bestätigt, ja, hier gibt es einen neuen Raum der Ruhe, den ich entdecken will. Diese viertel Stunde am morgen, einfach nur Ruhe tut mir gut. Im Tagesgeschehen wird nach einer Weile eine neue Gelassenheit erkennbar, die man auch zunächst öfters wieder verliert und vielleicht wehrt sich auch hier der innere Schweinehund zeitweise erfolgreich. Mit zunehmenden regelmäßigen Übungen tauchen jedoch allmählich neue Ideen, intuitive Wahrnehmungen und neue Impulse auf. Gewöhnlich schiebt sich das ausgesprochen vorsichtig vom Hintergrund her in unser Tagesbewusstsein mit Fragen wie: „Tut mir das jetzt wirklich gut?“ oder „Mmh, der Mann hat recht, ich kann seine Ansicht gut nachvollziehen, dennoch...“. Es entsteht eine kleine Lücke bevor man emotional reagiert bzw. vielleicht taucht ein Geistesblitz auf und man kann völlig auf eine emotionale Reaktion verzichten und statt dessen konstruktiv eine gemeinsame Lösung finden.

Jedes Leben hat die Tendenz nach Größerem. Gewöhnlich sind es emotionale Schwankungen oder mentale Weltanschauungen und Prägungen, die das Durchsickern des Höheren zum Niederen und damit zum physischen Gehirn unterbindet.

Viel Bemühen ist nötig, ehe der Gefühlskörper⁶ in die Ruhe⁷ versetzt und ein Mentalkörper⁸ entwickelt werden kann, der als Filter und nicht als Hindernis wirkt. Wenn das geschehen ist, kann das physische

⁶ Unsere emotionalen Reaktionen auf die Summe aller Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, formt den sog. Gefühlskörper, der wie eine zweite Haut unseren physischen Körper umgibt.

⁷ Diese Ruhe meint die Gelassenheit, die sich einstellt, wenn Meditation eine Zeitlang praktiziert wird.

⁸ Mentalkörper meint hier die Summe aller Gedanken, die wir täglich denken, die Strukturen, die sich daraus festigen und die Verhaltensmuster, die uns prägen. Unsere Weltanschauung.

Gehirn auf neutralen Empfang geschaltet werden⁹, so dass es als Übermittler für das höhere Bewusstsein fungieren kann. An dieser Stelle ist ein guter Lehrer oder ein gesunder Menschenverstand gefragt, kombiniert mit einer guten Portion Lebenserfahrung, damit man lernt Einbildungen oder Ausgedachtes von wirklich höherem Wissen zu unterscheiden. Auch hier stellt sich wiederum das Gefühl der persönlichen Stimmigkeit ein.

Eine erste Meditation: Nehmen Sie Ihren Lieblingsplatz, schalten Sie so gut es geht alle unvorhersehbaren Störungen aus, stellen die Füße auf den Boden, richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und schließen Sie Ihre Augen. Jetzt nehmen Sie Ihre Lieblingsübung von vorher, tiefes Atmen in den Bauch, dehnen strecken etwas Hin- und Hergeruckel, oder den Wirbelwind, der Ihnen die Wirbelsäule herunterschießt, was auch immer für Sie gut und richtig ist, vielleicht probieren Sie anfangs ja auch alles einmal oder sogar alles miteinander aus. Jetzt beobachten Sie was geschieht. Ist es total dunkel vor Ihren Augen oder gibt es Farben zu erkennen, ist alles komplett schwarz oder gibt es Farbvarianten, Farbfelder (dabei nicht den Augapfel bewegen) bleibt alles gleich oder verändert sich was? (Keine Bewertungen denken, alles ist an dieser Stelle richtig.) Tauchen Gedanken auf? Lassen Sie sie ziehen bzw. steigen Sie nicht in die Thematik ein verträsten Sie die Gedanken auf einen späteren Zeitpunkt und versichern Sie sich selbst gegenüber, dass wichtige Gedanken wiederkommen. Kreisen Gedanken ohne mögliche Regulierung in Ihrem Kopf, versuchen Sie zu beobachten, ob es eine Lücke gibt. Beurteilen Sie nichts, wir beobachten nur, wir schauen uns lediglich dabei zu, was geschieht, wenn wir uns in uns selbst zurückziehen, uns eine Auszeit nehmen. Vielleicht 5 Minuten, vielleicht eine Viertelstunde vielleicht nach Gefühl. Alles ist richtig. Nehmen Sie wahr, was ist. Und wenn Ihnen langweilig ist, ist Ihnen langweilig, Punkt. Wenn Sie jetzt noch Zeit haben, schauen Sie einmal nach, ob Sie verkrampft sind. Fangen Sie oben an, Kiefergelenk, klebt die Zunge am Gaumen, haben Sie die Schultern hochgezogen und und und, lassen Sie eins nach dem anderen los und gehen Sie so in die Entspannung und reisen durch Ihren Körper. Wenn Sie sich einen Alarm gestellt haben oder Sie keine Lust mehr haben, so atmen Sie zwei, drei mal ganz bewusst sehr tief und öffnen langsam ihre Augen. Spüren Sie nochmals kurz in Ihren Körper bevor Sie sich dem Alltag zuwenden. Sind Sie frischer geworden? Hat sich Ihr Pulsschlag beruhigt? Sind Sie etwas entspannter? Fein, dann hat sich die Reise nach Innen für 5 Minuten doch schon gelohnt. Wenn nun aber auch gar nichts dabei herausgekommen ist, so überlegen Sie, wie Sie beim nächsten Mal vorgehen könnten, vielleicht probieren Sie einen anderen Platz aus, eine andere Zeit oder eine andere Umgebung. Sie müssen nicht auf dem Alexanderplatz mit der Meditation beginnen, Sie dürfen das zunächst in einer geschlossenen, angenehmen Umgebung Ihrer Wahl.

Die Bedeutung der Meditation

1. Sie erwirkt den Kontakt zu höherem Geistesgut.
2. Sie führt einen Zustand der inneren Gelassenheit herbei.

⁹ Durch Meditation oder Kontemplation.

3. Sie stabilisiert die Gelassenheit.
4. Sie hilft bei der Ausrichtung der Gewichtung.

Grundsätzlich soll Meditation zur Gleichschaltung vom physischen Körper mit den feinsinnigen Energiepotentialen und den höheren Weisheitsebenen verhelfen und damit den Kontakt mit dem höheren Wissen ermöglichen.

Der Mensch ist heutzutage mit vielerlei Dingen beschäftigt und durch den Druck äußerer Umstände gezwungen, sich ganz im normalen menschlichen Selbst zu konzentrieren, wobei die Betonung entweder im emotionalen oder im mentalen Bereich liegt. Eines Tages fängt er an sich Dingen zuzuwenden, nach dem zu streben, was unbekannt ist, in sich die Gegensatzpaare zu erkennen, zu erfühlen und damit in seinem Bewusstseinsbereich bisher ungeahnte Möglichkeiten zu entdecken. Idealerweise beginnt man dann, sein Augenmerk nach innen zu richten und nach der Quelle zu suchen, der man entspringt. Dann fängt man an, zu meditieren, nachzudenken und seine Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen, bis man im Lauf der Zeit die Früchte der Meditation erntet.

Die Meditation erzielt drei Resultate:

1. Sie ermöglicht es dem Menschen, mit seinem höheren Bewusstsein in Verbindung zu treten. Man sagt höheres Bewusstsein im Gegensatz zum Tagesbewusstsein, welches vom physischen Gehirn im Laufe des Lebens konzipiert wurde und hier im aktiven Zustand des Menschen zugänglich ist. Bei dem höheren Bewusstsein handelt es sich um eine feinstofflichere Variante, die außerhalb vom physischen Gehirn in morphologischen Feldern in einer höher schwingenden Frequenz abgespeichert ist. Folglich können wir dieses Wissen nur empfangen, wenn wir unsere Gehirnaktivitäten an diese Frequenz anpassen und uns allmählich für die Aufnahme von diesen feineren Informationen vorbereiten.

2. Sie versetzt den Menschen in die Lage innerer Gelassenheit. Durch stete Praxis erhöht sich die Schwingungsfrequenz allmählich mehr und mehr, bis schließlich die physische Ebene an Attraktivität nachlässt und die geistige Welt zum Bezugspunkt wird. Die emotionale sowie die mentale Ebene rücken in den Hintergrund der Aufmerksamkeit des Menschen, der zu diesem Zeitpunkt Empathie und Mitgefühl für alle Wesen entwickelt hat, sein Wertebewusstsein hat sich stärker den inneren statt der äußeren Werte zugewandt.

Durch diese freiwillige Distanz zu den Dramen des Tagesbewusstseins übernimmt der Meditierende die Verantwortung für seine Kreationen, kausale Gesetzmäßigkeiten werden verstanden und durchbrochen.

3. Die Meditation erweckt eine Bereitschaft für Veränderung und neue Erkenntnisse. Die eigene Vergangenheit, Prägungen und Haltungen haben keine unüberwindbare Macht mehr über diese Persönlichkeit. Jetzt kann die Abstimmung auf das höhere Selbst, der Gleichklang mit dem höheren

Wissen erfolgen. Daraus erschließt sich die wesentliche Natur der Meditation und ihre weise, sorgfältige und ernsthafte Praxis.

Die ersten Meditationsversuche können recht verworren sein, und manchmal mag viel Zeit verstreichen, in denen nur gelegentlich (wirklich) meditiert wird. Die Gelegenheiten, sich ins Innere zurückzuziehen, mehren sich allmählich, bis ein inneres Wohlgefühl entsteht und die Phase des Rückzugs aus den täglichen Aktivitäten als wirkliche Erholung erfahren wird. Jetzt beginnt eine neutrale Betrachtung der eigenen Lebensführung und ggf. folgen neue Entscheidungen oder Versuche, Dinge zu verändern. Es entsteht eine Distanz zum eigenen Handeln, zu Situationen und Emotionen, die eine Möglichkeit der Veränderung erst möglich macht.

Was bei der Wahl der Meditationsform zu beachten ist

Wir haben uns mit der Bedeutung der Meditation befasst, und ich habe auf drei Gründe unter vielen hingewiesen, warum ihre Ausübung zu empfehlen ist. Ich finde es sinnvoll praktische Beispiele anzuführen, die allgemein anwendbar sind.

Bei der Meditationsform müssen gewisse Faktoren in Betracht gezogen werden. Ich versuche kein Schema und keine Methoden festzulegen, sondern lediglich auf die grundlegenden Prinzipien hinzuweisen. Praktische Anwendung und Einzelheiten werden sich durch Vorlieben, Erfahrung, Alltagstauglichkeit und Beharrlichkeit ergeben.

- a) Der „dynamischen Wille“ richtet sich vom Typ her auf ein Ziel aus und geht mit intensiver Zielklarheit und einer ungeheuren Konzentration auf den einen Zielpunkt, alle Hindernisse werden durchbrochen, um so zielgerichtet höheres Wissen anzuzapfen. Da ist also zunächst der *Wille*, der den Menschen durch die Erkenntnis von etwas Höherem zur Vollendung anspricht und der zum Dienst der Macht durch tätige Liebe führt.
(Beispiel Zen Meditation)
- b) Da ist zweitens der Aspekt der „Weisheit Liebe“, der den Menschen durch die Erkenntnis, dass er eins ist mit allem, was atmet, zur Vollendung treibt und zum Dienst der Liebe durch in der Tat ausgedrückter Liebe führt.
(Beispiel christliche, buddhistische Meditation)
- c) Ausdehnung und allmählich wachsendes Miteinbeziehen oder „Inklusivität“ ist der Weg, der für andere wiederum die günstigste Meditationsform darstellt. Es handelt sich also nicht so sehr um eingleisiges Vorwärtsdrängen, als vielmehr um allmähliche Ausdehnung, die von einem inneren Mittelpunkt ausgeht.
(Beispiel Meditation aus der Herzensmitte)
- d) Aktivität, die den Menschen dadurch zur Vollendung bringt, dass er alles und alle in den Dienst des Menschen stellt. Zuerst gebraucht er alles für sich selbst, dann nutzt er alles Wissen zugunsten seiner Familie, dann zur Förderung seiner Berufs- und Lebensgenossen und so weiter in allmählich aufsteigender Linie, bis er alles in den Dienst der Menschheit

gestellt hat. „Aktivität und Anpassungsfähigkeit“ - ist die systematische Anwendung allen Wissens und aller Mittel auf das erschaute Ziel. Es ist die Aufhäufung von Material und von Qualität, die zur Erfüllung der Weltbedürfnisse nötig sind, und die liebevolle und kritisch-sorgfältige Ansammlung von Information.

(Beispiel wissenschaftliche Akribie)

Diese drei verschiedenen Methoden der Meditation in Interaktion mit der aktiven Gestaltung des eigenen Lebens haben das gleiche Resultat und sind im Grunde alle Abwandlungen, die zur Entwicklung von Liebe und Weisheit angewandt werden.

Untergruppen persönlicher Ausprägung

Harmonie - so vollzieht sich die Entwicklung durch innere Erkenntnis von Schönheit und Harmonie. Dieser Mensch versucht die seelische Note mit denjenigen anderer in Einklang zu bringen. Der Ausdruck geschieht z.B. durch Musik in Rhythmus und Malerei. Sie ziehen sich in ihr Inneres zurück, um die Lebensquelle verstehen zu lernen. Äußeres Abbild dieses Lebens in der Welt geschieht durch das, was wir Kunst nennen. Die großen Maler und hervorragenden Musiker erreichen vielfach ihr Ziel auf diesem Weg. Auch im Hochleistungssport gibt es Menschen, die diese Kraft erfolgreich zu nutzen gelernt haben.

Sofern *konkrete Wissenschaft* oder Kenntnis einen Menschen begleitet, so ist die Methode eine sehr interessante. Sie kennzeichnet sich durch intensive Anwendung des konkreten Denkens auf ein Problem aus, dessen Lösung der Menschheit hilft. Die gesamte Denkfähigkeit wird eingespannt und die feineren Körper (mental, emotional) werden zur Ruhe gebracht, so dass durch eine Höchstleistung das in Übereinstimmung gebracht wird, was das Niederströmen höheren Wissens abdämmt. Dabei kommt auch der Wille zur Anwendung, und er ringt der Quelle allen Wissens die erwünschte Auskunft ab. Es ist also in diesem Fall die Denkkraft, die den Menschen zur Vollendung treibt, und die ihn zwingt, all sein Wissen im Liebesdienst an der Menschheit anzuwenden.

Hingabe - so wird das Ziel durch Meditation auf dem Weg unbeirrter Hingabe, durch Liebe zu einer Person oder zu einem Ideal erreicht. Der Mensch lernt es, durch Liebe zu einer Person oder einem Ideal alles mit einzuschließen, all sein Denken und Trachten verwendet er auf die Beachtung dessen, was benötigt wird.

Zeremonie - hier wird das Ziel durch Verherrlichung und Verständnis der Form erreicht. Wie vorher erwähnt, liegt das Ziel aller Meditationsübungen in der Annäherung an das Göttliche im Inneren jedes einzelnen Menschen und dadurch an den Schöpfer selbst.

Rechtschaffenheit - der Mensch studiert das Gesetz, bis er weiß, wie es angewandt wird und aus welchen Gründen. Das Resultat ist Emanzipation, und der Mensch befreit sich aus den Fesseln der materiellen Welt. Es handelt sich also in diesem Fall um eine Methode, die den Menschen dadurch der Befreiung entgegenführt, dass er das Gesetz verstehen und auf sein eigenes Leben

verständnisvoll anzuwenden lernt, dadurch die Lage der gesamten Menschheit verbessert und auf diese Weise zu ihrem Diener wird.

Ziel der Meditationspraxis

Das authentische Sein, - denken, fühlen und handeln stehen im Einklang mit höheren Werten - ist eines der Resultate gelebter Meditation. Die Persönlichkeit des Menschen ist sich einer höheren Ebene bewusst geworden. Es gibt Erfahrungen, Erlebtes, Gefühltes welches zu tiefer inneren Erkenntnis geführt hat, die sich nicht mehr verleugnen lässt.

Er erkennt, dass das höhere Bewusstsein volle - physische, emotionale und mentale - Ausdrucksmöglichkeit in Freiheit haben muss.

Durch Meditation oder durch Zurückgezogenheit in sein innerstes Wesen erlernt der Mensch die Bedeutung des Lebens, und er setzt all seine Eigenschaften diesem Streben aus, bis am Ende nichts übrig bleibt als das Streben selbst.

Durch Meditation oder das Bestreben, vom Konkreten aus das Abstrakte zu erreichen, geht der Mensch in ein höheres Bewusstsein und verwandelt sich aus einer Persönlichkeit ins höhere Selbst.

Der Schwerpunkt verlegt sich während der weiteren Meditationspraxis aus der Persönlichkeit ins höhere Selbst. Die Gewichtung ist jetzt die Intuition; die mentale Einheit von festgefahrenen Mustern und Strukturen verschwindet, und die Führung übernimmt das Geistige. Der Mensch ist dann ein Meister der Weisheit.