

Meditation – Tor zur Unendlichkeit

1. Die von vielen Gebrechen, Schicksalsschlägen und vom Scheitern geplagten Menschen träumten und träumen immer noch von einer Existenz in Frieden, Freiheit, ohne Sorgen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen, also von einem Leben im Paradies.

Dieser Menschheitstraum vom Paradies, griechisch Elysium, ist uralte und reicht sicherlich bis in die Steinzeit zurück. Das Paradies ist eine andere Welt oder Sphäre, gänzlich anders als unsere reale Welt, in der wir leben.

Wir kennen das Bild vom Paradiesgarten aus dem 1. Buch Mose, wo mit der Vertreibung das Dasein der Menschen im irdischen Jammertal erklärt wird. Es ist – unabhängig vom Alten Testament – ganz natürlich, dass Menschen, die vom Schicksal geschlagen sind, sich nach „paradiesischen Zuständen“ sehnen und von ihnen träumen.

Schon aus dieser tiefen Ur-Sehnsucht der Menschen können wir erkennen, dass offenbar im kollektiven Gedächtnis der Menschheit noch eine andere „Welt“ als die unsere, eine andere Sphäre verankert ist, die Hoffnung auf Besserung gibt.

2. Wir können davon ausgehen, dass es drei solcher Sphären gibt, die für uns Menschen von Bedeutung sind.

a. Da ist zunächst die **KÖRPERWELT**, die irdische, sichtbare Welt mit dem ganzen Universum. Wir bezeichnen sie auch als die reale Welt, weil sie mit unseren Sinnen erfahrbar und erfassbar ist. Sie kann naturwissenschaftlich vermessen und immer weiter erforscht werden, je nach Stand der Wissenschaft.

Diese Körperwelt ist dem Diktat der linear verlaufenden Zeit und damit der Vergänglichkeit unterworfen. Es findet ein ständiges Werden und Vergehen statt. Die laufende Veränderung und Umwandlung ist das Wesen dieser Welt. „Panta rhei“, alles fließt, nichts bleibt bestehen im Sinne von Heraklit. Das ist unsere ständige Erfahrung.

b. Daneben gibt es die **GEISTESWELT**, die wir auch als Phantasiewelt bezeichnen können. Der vom Schicksal getriebene Mensch hat glücklicherweise die Möglichkeit, aus seiner realen Körperwelt zu entfliehen, indem er sich in eine eigene gedankliche Welt zurück zieht. Der menschliche Geist und die Phantasie können völlig neue, andere Welten erschaffen. Die Phantasie ist grenzenlos und kann den Menschen bis in die Weiten der Unendlichkeit führen.

In diese neue Welt kann der Mensch auf verschiedene Weise eintreten. Das kann durch Phantasie ganz bewusst geschehen, aber auch durch die Träume der Menschen, durch Zustände der Ekstase, der Trance, der Hypnose oder durch rauschartige Zustände.

Diese Phantasie- oder Traumwelt hat die bedeutsame Besonderheit, dass sie nicht an die linearen Zeitabläufe der „realen“ Welt gebunden ist. Die Zeit existiert nicht als ein lineares Band, das wie ein Flusslauf sich immer weiter in eine Richtung fortbewegt und damit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft produziert.

Die Zeit ist in der Geistes- und Traumwelt zwar noch immer vorhanden. Damit ist auch die Bindung des träumenden oder denkenden Menschen an seine körperliche Existenz mit allen Begleiterscheinungen noch nicht aufgehoben. Aber die Zeit stellt im Traum, der Trance etc. kein ablaufendes, unaufhaltsames Band mehr dar. Vielmehr stellt die Zeit einen Raum dar, in dem sich der Mensch jederzeit nach allen Seiten bewegen kann.

Er kann wie ein Fisch im Wasser mit seiner Phantasie überall hin „schwimmen“, in die Vergangenheit genauso wie in die Zukunft. Er kann Regionen aufsuchen, die er noch nie gesehen hat oder die überhaupt nicht in seiner Welt existieren. Er kann sich mit seinem eigenen Leben, dem seiner Vorfahren oder dem Leben und Treiben ganz fremder Menschen befassen. Er hat in der Geisteswelt eine unendliche, grenzenlose Freiheit. Vor allem ist er nicht durch seine eigene körperliche Begrenztheit eingeengt.

Ein Beispiel für diese Geisteswelt ist z.B. die „Traumzeit“ der australischen Aborigines. Aber auch in Trance versetzte Schamanen, die tanzenden Derwische oder das Orakel von Delphi könnten hier in Betracht gezogen werden.

c. Schließlich gibt es aber noch den dritten Raum, die SPHÄRE der ZEITLOSIGKEIT, im Sprachgebrauch der Religionen die Sphäre der EWIGKEIT.

Zeitlosigkeit oder Ewigkeit bedeutet: ohne Anfang und ohne Ende. Damit wird auch die Göttlichkeit in den meisten Religionen definiert.

Das uns bekannte Universum hatte einen Anfang vor ca. 13.7 Mrd. Jahren. Es hat auch ein Ende, auch wenn wir das als Menschheit nicht mehr erleben werden. Unser menschliches Leben und unsere Individualität hatte einen Anfang und wird in absehbarer Zeit ein unwiderrufliches Ende erfahren.

Wir Menschen sind mit unserer Suche nach dem Paradies letztlich auf der Suche nach der Erlösung von unseren irdischen Qualen. „Es muss doch etwas geben, das uns diese Erlösung bringt!“

Ja! Diese im kollektiven Gedächtnis eingebrannte Ahnung von einer Erlösung trägt nicht.

Aber es ist nicht das durch die falschen Versprechungen der Religionen eingeblendete „ewige Leben“ unseres schon vorhandenen Individuums, das mit dem Tod einfach nur in einen anderen Zustand und damit in das Paradies, die Hölle, das Fegefeuer, die Unterwelt etc. transportiert wird.

Die Erlösung besteht vielmehr – wie an anderer Stelle ausgeführt – in der Auflösung des Individuums, in der Beendigung jedweder Individualität und Rückkehr unserer materiellen und energetischen Bestandteile in das Universum. Wir gehen dorthin, wo wir her kamen. Wir waren „Sternenstaub“, tragen das in uns und tragen mit der Auflösung unseres Körpers und Geistes diesen „Sternenstaub“ auch wieder zurück.

Das Universum ist aber noch zeitgebunden, also nicht ewig. Doch mit der Auflösung des Universums und unserer Bestandteile gelangen wir dann endlich und sicher in den Zustand der Zeitlosigkeit, d.h. in den Zustand der Ewigkeit, den wir auch als den Zustand der Göttlichkeit betrachten können.

Deshalb ist für uns Menschen, aber auch für die gesamte belebte Natur, der Tod und die damit verbundene Auflösung der Individualität das größte Geschenk, das uns die Natur bereits mit unserer Geburt in die Wiege gelegt hat.

Ein Abschied von allem Leiden, den wir als „ewige Ruhe“, als Nirvana oder als innere Meeresstille bezeichnen können. Aber auch ein Abschied von allen Freuden und Genüssen! Denn Genuss und Glück sind endlich und im dualistischen System der Religionen stets auch mit Leiden verbunden.

Die Rückkehr in die Zeitlosigkeit ohne die Qual der eigenen Persönlichkeit ist dagegen die Erlösung, denn so werden wir Teil der Ewigkeit und haben im religiösen Sinne wieder den Anteil an der Göttlichkeit, den wir spätestens mit unserer Menschwerdung verloren haben.

3. EXKURS:

Nach Ansicht vieler Religionen verlieren wir mit dem Tod zwar unseren leiblichen Körper, leben aber als Geisteswesen mit unserer Seele und unserer Persönlichkeit weiter. Im Himmel mit Freude und Genuss, in der Hölle mit Leiden und Qualen.

Reine Geisteswesen haben aber keine Gefühle. Der Geist schwebt über den körperlichen Reaktionen, zu denen auch Gefühle zählen. Diese Projektionen der Religionen können also nicht richtig sein.

Hier sind die Religionen sogar gegenüber ihren sonstigen Geisteswesen, dem Gott, den Göttern, Engeln etc. inkonsequent. Götter oder der Gott, der zürnt, sich über Gebete und Gehorsam freut, der Menschen fast sadistisch prüft (Isaak, Hiob), der Opfertgaben wohlgefällig annimmt, der unbotmäßige Menschen straft, ist nur ein Abbild des Menschen mit all seinen Schwächen und kein allmächtiger Gott.

Hier ist der jüdisch-christliche-islamische Gott nicht besser als die indogermanischen Gottheiten der Griechen, Römer und Germanen. Letztlich stecken nicht nur die vielzähligen Götter des Hinduismus, des Mahajana-Buddhismus und der Indogermanen mit ihren menschlichen Eigenschaften tief in der Antike. Ein Gott, der die guten und schlechten Taten und Eigenschaften der Menschen überwacht und wie ein Buchhalter spätestens beim großen Gericht abrechnet, belohnt und bestraft, handelt wie ein Mensch, wie ein gütiger, gerechter oder strafender „pater familias“, aber nicht wie ein allmächtiger Gott.

4. In der VERSENKUNG und MEDITATION aber kann sich für den Menschen ein Blick in die Unendlichkeit, in die Zeitlosigkeit und damit den Zustand der Ewigkeit eröffnen.

Meditation ist nicht Grübeln!! Das ist ein altes und weit verbreitetes Missverständnis. Meditation bedeutet, sich selbst verlieren, seine Individualität, seinen Körper zu verlassen, um in der Zeitlosigkeit auf zu gehen.

Meditation schaltet unsere Gedanken aus, kein Nachdenken über unsere Probleme oder die Probleme dieser Welt. Meditation ist: nicht mehr Denken, nichts mehr Fühlen. Vielmehr: Versenken in das Nichts, Hineinhorchen in den Geistesraum, in die Sphäre hinter den sichtbaren Dingen und den irdischen Problemen.

Meditation bedeutet, geschehen lassen, nicht dirigieren oder lenken, nicht ablenken. Es bedeutet, den „göttlichen Funken“ wirken oder sprechen zu lassen. Gegenwärtig zu sein, ohne Wertung, dem Atem zuzuhören, nach innen lauschen und warten.

Das ist schwer. Doch irgendwann beginnt die innere Reise in die Zeitlosigkeit mit der Loslösung vom eigenen Ich, den eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnissen, der eigenen Wichtigkeit. So sein, als wenn du nie existiert hättest, weder für dich, noch für andere. Dann entsteht innere Unabhängigkeit.

Allein in der Meditation bin ich bei meinem Selbst. Ich muss alle abschweifenden Gedanken, alle Gedanken verbannen. In der dann sich ausbreitenden großen Leere finde ich mich.

Natürlich ist es am Anfang schwer, die schweifenden Gedanken zu verbannen. Sie kehren immer wieder. Aber es wird mit zunehmender Übung immer leichter, immer besser. In den Räumen zwischen den Gedanken bin ich in der Meditation und damit bei mir selbst. So gelingt es mir mit zunehmender Übung, immer weiter zu mir und zu meinem Selbst vorzudringen. Das ist schon der beginnende Eintritt in die Ewigkeit.

5. Meditation ist ein Hinausschlüpfen aus den körperlich-menschlichen Fesseln in die Freiheit der Ewigkeit, wenigstens für eine kurze Zeit oder einen Augenblick. Dazu bedarf es keines besonderen Raums, abgelegen und einsam. Meditieren können wir an jedem Ort, auch im Büro oder im Menschengewühl. Wir müssen uns „nur“ nach innen wenden.

Dann können wir mit fortschreitender Übung und Versenkung die innere Gelassenheit und Stabilität finden, die wir immer schon gesucht haben. Dann werden wir lernen, die Angst vor den Schicksalsschlägen, vor schweren Krankheiten, vor allem vor dem Tod zu verlieren und die Fügungen des Lebens mit innerer Ruhe zu erwarten und anzunehmen, soweit sie nicht geändert werden können.

Durch diese innere „stabilitas“ können wir auch ermessen und akzeptieren, dass in dieser Welt sich alles nur im Relativen bewegt. Da nur die Zeitlosigkeit absolut und unveränderlich ist, finden wir in unserem Leben, der Gesellschaft, der Natur etc. nichts Absolutes, Unwandelbares. Sich darauf einzulassen, kann im Einzelfall sehr schwer sein.

6. Doch wir erkennen, dass der schwerste Schicksalsschlag nur relativ ist, da es im Zweifel noch Schlimmeres gibt. Die schlimme Krankheit relativiert sich ebenso wie die größte Freude. Wer sich über die Meditation zumindest teilweise von seinen Ansprüchen und Bedürfnissen, von seinem Ich und seiner Wichtigkeit lösen kann, der sieht sein Ziel in der Aufgabe seiner Individualität und in der Vereinigung mit der großen Stille in der Zeitlosigkeit. Wer das erlernt, erlangt eine Ruhe und Sicherheit, die ihn über den Unwägbarkeiten des Lebens stehen lässt.

Diese Sicherheit besteht vor allem in dem Bewusstsein, nicht mehr sein zu müssen, gehen zu können, ohne etwas zu versäumen oder zu verlieren. Hier schon zu fühlen, dass ich Bestandteil der Zeitlosigkeit bin und von dieser ohnehin aufgefangen werde, befreit von allen Abhängigkeiten, sowohl in materiellen, wie in menschlichen Bereichen.

Das Eintreten oder Schauen in das Absolute, in das Zeitlose ist Befreiung und Glückseligkeit im menschlichen Sinne, quasi schon ein kleiner Vorgriff auf die „innere Meeresstille“.

Auch wenn dies alles nicht oft und nicht immer gelingt, lohnt es den Versuch, durch Meditation sich der außerirdischen Zeitlosigkeit anzunähern und sich der Relativität des menschlichen Daseins bewusster zu werden. Zu erfahren, dass meine Bedürfnisse, Ängste und Fähigkeiten relativ sind, befreit und hilft, das Leben freier zu führen und dem Tod unbeschwert und als Freund entgegen zu gehen.