

Die Meditationsinhalte werden wörtlich, wie sie sind, in die Konzentration geführt. Die Übung dauert etwa zehn bis fünfzehn Minuten. Durch diese Übung entsteht eine intensivere Beziehung zu den genau benannten Worten. Es ist wichtig, dass die Worte in der Vorstellung anschaulich vor dem Haupte wahrgenommen werden. Sie bleiben im Sinne einer Objektbetrachtung. Je tiefer die Beziehung in der Konzentration zur Entfaltung kommt und je besser der Betrachter sich des zu betrachtenden Satzes bewusst wird, desto mehr spricht er sich aus seiner eigenen, innerliegenden Wirklichkeit aus.

Zu dieser Konzentrationsübung fügt sich eine natürliche Beschäftigung mit den Worten und der Bedeutung des Inhaltes hinzu. Der Übende sollte sich forschend mit der Wirklichkeit seines Zieles, das ist das Entschlüsseln des Geheimnisses, das in den Worten lebt, auseinandersetzen.

Im letzten Meditationssatz waren die Wörter „Hören“ und in der Folge „Tun“ betont. Nun kann sich der Übende ganz besonders mit diesen beiden Wörtern auseinandersetzen. Was bedeutet das Hören und schließlich das Tun?

Die Auseinandersetzung mit dem Hörvorgang, wenn sie etwas genauer erfolgt, liefert hochinteressante Ergebnisse. Einerseits gibt es ein äußeres Hören von Worten und andererseits existiert ein Wahrnehmungsprozess, der sich mehr auf die geheimnisvolle, verborgene Wirklichkeit bezieht, die in dem Sinngehalt der gesprochenen oder dargelegten Worte liegt. Der Übende muss sich ganz zur Aktivität und dem Einsatz des Bewusstseins entscheiden, damit er das Hören nicht nur als Unterhaltung oder passives Entgegennehmen von Anweisungen erlebt, sondern in die Wirklichkeit des Wortes eindringt.

Für die kommende Meditation sollten nun das Hören und das Tun, das im unmittelbaren logischen Zusammenhang mit dem Ersteren steht, genauer untersucht werden. Am besten geht man nach der Art vor, dass man „Hören“ einmal auf ein Blatt Papier schreibt. Schließlich entwickelt der Übende einen unterscheidenden Sinn, wie dieses Wort gewöhnlich und in passiver Weise verwendet wird. Wie gebraucht es beispielsweise die Theologie oder wie wird es in der Musik verstanden? Welche Möglichkeit besteht im Bewusstwerdeprozess des Hörens?

Nachdem das Hören ausreichend in seiner Bedeutung und seiner wirklich möglichen, aktiven Leistung erkannt ist, folgt die Aufmerksamkeit und Auseinandersetzung in gleicher Weise mit dem Tun oder allgemein ausgedrückt, dem Umsetzen des Gehörten. Welche Möglichkeiten liegen in diesen beiden Worten? Welche großen Ideale warten in einem einzigen Satz?

#### *Weiterführende Quellen*

1. In der indischen Philosophie wird das Hören im Sinne einer Überlieferung religiöser Texte und sogar im Sinne von Initiationen, mit der sogenannten *śruti* bezeichnet. Worte wurden früher nicht niedergeschrieben, sondern mündlich vom Meister zum Schüler überliefert. Diese Tradition existiert jedoch heute in der Buchdruckzeit kaum mehr.
2. Ernst Marti beschreibt den Sinnesprozess des Hörens einerseits mit Vibrationen, die an das Trommelfell herantreten und andererseits, schreibt er, dass es sich um Distanzen und Intervalle im Sinne eines geistigen, übergeordneten Ausdruckes handelt. Die Auseinandersetzung jedenfalls mit dem Urbegriff des Hörens bietet sehr viele wertvolle Einsichten in geistige Zusammenhänge. (Ernst Marti, *Das Ätherische, Klangäther-Wasserelement-Schwerkraft*, S. 44/45)
3. Im Werk des Autors „Der freie Atem“ auf Seite 53 wurde die *Asana* in ihrer stillstehenden Phase mit dem Hören verglichen. Dieser Prozess repräsentiert das intensivste Bewusstsein. Er erfordert Ruhe und körperliche Stille. Der Körper wird zur genau bemessenen, bewussten Empfänglichkeit geführt.