

Meditationsinhalt

„Wie wirken geordnete, objektive Vorstellungsinhalte auf die Seele und im Gegensatz dazu rein aus der Erinnerung getroffene Wahrnehmungen und intellektuelle Schlussfolgerungen? Wie zeigen sich Licht und Schattenverhältnisse in diesen Prozessen der Übung?“

Diese Aufgabe wurde im letzten Meditationsbrief gestellt.

Eine der ganz häufigen und bekannten Meditationsübungen, die aus dem Buddhismus kommen, sind die Achtsamkeitsmeditationen. Diese beziehen sich beispielsweise auf den Körper, das Atmen, auf Körperhaltungen im Gehen, Stehen, Sitzen, die eigene Tätigkeit (*kaya*) die Gefühle und Empfindungen (*vedana*), das Bewusstsein (*citta*) und schließlich auf mentale Inhalte (*dhamma*).

Sehr wenig unterscheiden diese Achtsamkeitsübungen, wie sie allgemein in den meisten Lehrveranstaltungen übermittelt werden, die freien Beobachtungen von den gebundenen. Objekt und Subjekt, die man für jede Form der Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit differenziert herausstellen müsste, treten noch nicht ausreichend in ein Gegenüber. In praktischer Hinsicht ist man deshalb achtsam mehr auf sich selbst und seine eigene bisher bekannte Welt bezogen und lernt nur äußerst begrenzt eine nächste übergeordnete oder noch nicht bekannte Stufe der Wahrnehmung kennen. Eine höhere Wirklichkeit kann deshalb erst dann in die Geburt gelangen, wenn der Übende die Aufmerksamkeit längere Zeit an einem Objekt halten lernt und sein Subjekt tatsächlich gänzlich in Ruhe zurücklässt.

Krishnamurti bezeichnete diesen Prozess bereits leichter zugänglich und durchaus schon etwas genauer: „Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.“

Bei Platon erscheint der Vorgang des Definierens eine zentrale Aufgabe des Philosophen. Beim Definieren ist es wichtig, alle Merkmale, die eine Erscheinung zu der werden lassen, die sie ist, vollständig korrekt anzugeben und sie von anderen Erscheinungen abzugrenzen. Die Philosophie von Platon forderte ein objektives Eindringen in die Wirklichkeit der Phänomene. Interessant ist, dass er einerseits von Sinneswahrnehmungen ausgeht und beobachtet, was die Sinne darbieten, aber darüber hinaus ebenso die wesensbestimmenden Merkmale hinter dem Schein, d.h. das Wesen der Sache. Der objektive Vorgang frei vom Körper ist für eine philosophische Betrachtung zwingend.

Gelingt es dem Übenden sich in einem Phänomen frei von sich selbst aufzuhalten, in Gedanken und Beobachtung, sodass dieses tatsächlich objektiv und frei im Lichte der Betrachtung weilt, entstehen rückwirkend beispielsweise schöne kristallene Formbildekkräfte, die das Antlitz des Betrachters verschönern und mit der Zeit den ganzen Körper harmonisch weiterentwickeln. Es entsteht eine Neubelebung mit Ätherkräften, die aus der Sphäre der Beobachtung herangezogen werden und sich zu den bisherigen Ätherkräften im Leibe ergänzend und stärkend hinzuorganisieren.

Der Prozess dieser Bewusstseinsaktivität wäre heute für alle Menschen zu einem gewissen Grad wichtig. Die gewöhnliche Achtsamkeit, die noch sehr in gebundenen, meist auf die persönliche Sphäre ausgerichteten Beobachtungen verweilt, sollte mit der Anforderung zur zunehmenden Subjekt- Objektdifferenzierung eine Förderleistung erhalten und der Übende kann auf der jeweiligen Stufe erleben, wie jede objektive Wahrnehmung verbunden mit Gedanken- und Vorstellungsbildung zu einem Objekt, mehr in Beziehung führt und eine Art Neuanfang gewährt.

Wie lässt sich weiterhin der Prozess dieser objektiven Bewusstseinsbildung von seinem Wirken, von seinem physischen und metaphysischen Erscheinungsbild beschreiben? Wie lässt sich die gesundheitliche Wirkung dieser Übungen im allgemeinen skizzieren?

Zu dieser Fragestellung des positiven Entwicklungsbildes kann es hilfreich sein, wenn ein negatives Bild vergleichsweise betrachtet wird.