

# **Mit Meditation zu den inneren Quellen**

## **Reto Zbinden**

*Yoga stellt weder ein System zur Entfaltung persönlicher Wirksamkeit dar, um im weltlichen Leben bessere Erfolge zu erzielen, noch eine Therapie, mit der man Krankheiten los wird. Jene, die ihn auf diese Weise darstellen, haben weder den ihm innewohnenden Geist verspürt noch sein wichtigstes Anliegen verstanden.*

*Paul Brunton*

Yoga, so hört man immer wieder, sei nicht gleichzusetzen mit Gymnastik, mit Körperertüchtigung oder Turnen; denn Yoga führe darüber hinaus in die Weiten des Geistes. Was damit meistens gemeint ist, ist, dass zum Yoga als wesentlicher Bestandteil auch die Meditation dazugehört, dass die Meditation sogar die Krönung der Übungspraxis darstellt.

In der Tat beginnt die Gheranda Samhita (vgl. Literaturliste), einer der wichtigsten Quellentexte des Hatha Yoga (ca aus dem 15. Jahrhundert n. Chr.) mit dem Geleitwort: „Ich verneige mich vor Ihm, dem höchsten Herrn, der das Wissen vom Hatha Yoga gegeben hat. Wie eine Leiter erscheint es dem, der den hohen Raja Yoga zu erklimmen sucht. Unter Raja Yoga ist in diesem Fall eine spirituelle Disziplin zu verstehen, die die Arbeit an den geistigen Prozessen ins Zentrum stellt. Geht man in der Geschichte noch weiter zurück bis zu den um die Zeitenwende zusammengestellten Yoga Sutras des Patanjali so findet man, dass dort unter Yoga keinerlei Körperübungen beschrieben sind, dafür nehmen die meditativen Praktiken und Phänomene bzw. deren philosophische Einordnung den meisten Raum ein.

Im Lichte dieser Fakten wird man zusammengefasst folgende Aussage gelten lassen dürfen: „Im Yoga sind klassischerweise die Körperübungen eher eine Beifügung an die Meditation als die Meditation eine Beifügung an die Körperübungen.“

## **Im Orient das Rückgrat des spirituellen Lebens**

Die klassischen Yoga Texte stehen, indem sie auf die Meditation verweisen keineswegs allein da. Sie selbst wurden in hohem Masse durch die Lehre des Buddha (ca 5. Jahrhundert v. Chr.) geprägt. Der Buddha darf wohl als der einflussreichste Meditations-Propagator aller Zeiten gelten, wiewohl auch vor und neben ihm im antiken Orient andere Meditationsschulen und -strömungen bestanden. Schliesslich gibt es, wenn auch in deutlich geringerem Ausmass, im Abendland, besonders in mystischen Kreisen, so etwas wie eine Meditationstradition.

## **Lenkung des Bewusstseins**

Es gibt unzählige Formen der Meditation, die sich im einzelnen zum Teil stark unterscheiden. Bereits in den Lehrreden des Buddha lassen sich über vierzig Meditationstechniken

eruiieren, auf die er seine Anhänger von Fall zu Fall verwies. Auch die Yoga Sutras des Patanjali sind als Kompilation verschiedener Ansätze und Methoden anzusehen.

Gemeinsam handelt es sich bei den meisten Formen der Meditation um einen Prozess der Einkehr in sich selbst, der Innenschau. Dieser erfolgt durch eine vorsätzliche Lenkung des Bewusstseins z.B. auf Bilder, Gedanken oder Körperabläufe. Wird von „Meditation im Alltag“ gesprochen, so ist meist die Lenkung des Bewusstseins auf die täglichen Verrichtungen, wie gehen, liegen, essen, sprechen, arbeiten etc. gemeint. Das durch die rasante Ausbreitung des Buddhismus im Westen derart berühmt gewordene Wort „mindfulness“ oder Achtsamkeit, beschreibt die geistige Disposition in der der Meditationsadept wandelt.



## Die Parabel von den zwei Vögeln

In den Veden ca (2000 v.Chr.) findet sich die Parabel von zwei Vögeln, die in einem Baum wohnen. Der eine pickt die Früchte, der andere schaut zu. Im übertragenen Sinn ist dies eine Beschreibung der Achtsamkeit. Mit einem Teil seines Wesens wirkt der Mensch in der Welt und kostet deren süßen und sauren Früchte. Mit einem anderen Teil seines Wesens schaut er dem Vorgang unbeteiligt zu.

Wird von Hatha Yoga als von einer meditativen Praxis gesprochen, so kann man darunter die mit den Bewegungen synchronisierte Lenkung des Bewusstseins in und durch

den Körper verstehen. Wird beispielsweise eine Dehnung ausgeführt, versucht man gleichzeitig die in Körper und Geist auftretenden Reaktionen bewusst wahrzunehmen. Charakteristisch bei derartigen Ansätzen ist, dass die Übungen langsam und ohne schweisstreibende Anstrengung durchgeführt werden.

## **Meditation zur Entspannung**

Dass die Meditation der Entspannung dienen kann, und damit das ideale Mittel gegen Stress ist, haben bereits Millionen von Menschen erfahren. Professor Herbert Benson von der Harvard Universität in Kalifornien konnte zeigen, dass regelmässige Meditation eine heilende Wirkung auf praktisch alle stressbedingten und stressmitbedingten Krankheiten hat, bzw. wirksam davor schützt. Die Skala reicht dabei von verhältnismässig harmlosen Leiden wie erhöhtem Blutdruck oder Schlaflosigkeit bis hin zu lebensgefährlichen Krankheiten wie Herzinfarkt (vgl. den nachfolgenden Beitrag). Soll die Meditation eine Wirkung haben, so muss sie praktisch täglich, z.B. zweimal eine halbe Stunde ausgeführt werden. Nur von Zeit zu Zeit zu üben, bringt in der Regel nichts.

## **Meditation zur Vervollkommnung des Menschen**

Es mag überraschen, dass Entspannung und „Auftanken“ nicht die Ziele schon gar nicht die Hauptziele der Meditation sind. Meditation diene sowohl im Orient als auch im christlichen Abendland zu allen Zeiten der Vervollkommnung des Menschen. Mit Hilfe der Meditation kann es gelingen, tiefere Schichten der eigenen Psyche zu erkennen und den Sinn des Lebens neu und vollständiger zu verstehen. Ein derartiger Weg ist allerdings sehr aufwändig und kann Jahre oder Jahrzehnte dauern, mit Hunderten oder gar Tausenden von Stunden stiller Arbeit am eigenen Geist.

Heute ist es gelungen, die positiven Effekte intensiver und langjähriger Meditation auf die Persönlichkeit des Menschen empirisch nachzuweisen. So konnte der Abbau von Suchtverhalten, Kriminalität, Selbstwertstörungen etc. sowie der Aufbau von Lebenszufriedenheit, allgemeiner Gesundheit etc. festgestellt werden. Untersuchungen in Altersheimen legen sogar eine lebensverlängernde Wirkung regelmässiger Meditation nahe.

## **Bausteine des Meditationsweges**

Wie ein Meditationsweg aussieht, kann hier nur skizziert werden. Um ihn erfolgreich gehen zu können, ist ein persönlicher Lehrer oder ein eingehendes Literaturstudium hilfreich. Die grossen Meditationstraditionen der Menschheit sind alle eingebettet in religiös-philosophische Systeme wie z.B. die Buddha-Lehre, die Christus-Lehre, der Patanjali-Yoga und andere. Es ist sinnvoll, sich mit diesem theoretischen Hintergrund bis zu einem gewissen Grad vertraut zu machen, um einen Rahmen zu haben, in den sich die persönlichen, zum Teil aufwühlenden Meditationserlebnisse einordnen lassen.

Die Meditationstraditionen legen Wert darauf, dass parallel zur Meditationsübung grosse ethische Anstrengungen im täglichen Leben unternommen werden. Die Selbstsucht,

der eigennützig-e Ehrgeiz sollte unter allen Umständen in Schranken gehalten werden. Dies gilt insbesondere dann, wenn sich durch die Meditation zusätzliche geistig-psychische Kräfte (sogenannte Siddhis) einstellen und der Zauberlehrling versucht ist, diese für seine persönliche Zwecke und zum Schaden anderer auszunützen.

## **Ruhig sitzen lernen**

Sind diese Vorbedingungen einmal erfüllt, so bestehen die Probleme des Anfängers vor allem darin, ruhig und völlig bewegungslos eine gewisse Zeit sitzen zu können. Dies muss nicht unbedingt drei Stunden sein, wie in gewissen Yoga-Schriften nahegelegt wird, aber 20 Minuten dürften doch als ein Minimum angesehen werden. Die Innenschau kann sich nicht einstellen, wenn man sich alle paar Minuten bewegt oder Manipulationen am eigenen Körper, wie sich kratzen, die Nase putzen etc. vornimmt. Im berühmten achtgliedrigen Yogaweg wird die Fähigkeit fest und ruhig zu sitzen als eine eigenständige Stufe und damit ein nicht zu unterschätzendes Lernfeld dargestellt. Dies ist im Westen wahrscheinlich zu oft übersehen oder missinterpretiert worden. Für Personen, die den Meditationsweg ernsthaft gehen wollen, kann sicher nur empfohlen werden, einen gewissen Aufwand zu betreiben, um in einer der klassischen Sitzstellungen komfortabel zu werden.

## **Zügelung des Geistes**

Die Konzentration auf das gewählte Objekt kann meist nur ganz kurz aufrechterhalten werden, denn es sind äussere Ablenkungen wie Geräusche, aber vor allem auch innere Ablenkungen, nämlich die eigenen stets neu entstehenden Gedanken da, die die Konzentration stören. In dieser Phase ist Meditation oft eine Auseinandersetzung mit körperlichen Schmerzen, verschiedensten Emotionen und nicht zuletzt mit der Langeweile. Es braucht den absichtsvollen Willen und eine entschiedene Anstrengung um Fortschritte zu machen. Viele geben die Meditation bereits auf dieser Stufe wieder auf. In der Tat braucht es eine gewisse Vertrautheit mit der Technik oder gute Lehrer, um die Bewegungen des eigenen Geistes zwar zu erkennen, sich jedoch ihnen nicht hinzugeben, d.h. sich nicht in Gedankengängen oder Tagträumen zu verlieren, sondern die Aufmerksamkeit immer wieder zum Objekt der Meditation zurückzuführen.

## **Konzentrationshilfen**

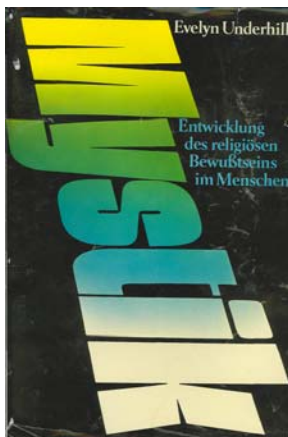
Man wird feststellen, dass die Befindlichkeit des Geistes sich von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde, manchmal sogar von Minute zu Minute ändert. Manchmal ist es einfach sich zu konzentrieren und manchmal fällt es unendlich schwierig. Mit etwas Erfahrung wird man je nachdem die Technik etwas anders anwenden. Ist man sehr unkonzentriert, hilft es vielleicht ein Mantra laut aufzusagen oder einem Lehrer zuzuhören, der eine Meditation diktiert. Nicht zuletzt wird auch das Beten Personen, insbesondere Kindern empfohlen, die die Fähigkeit sich zu konzentrieren nur in beschränktem Mass besitzen. Ist eine gewisse Stabilität erreicht, sagt man sich das Mantra vielleicht nur noch innerlich auf und ist die Konzentration noch besser kann man zu einem noch feineren Meditationsobjekt, z.B. zum Atem, übergehen.

## Eintritt in die Meditation

Nach anhaltender Übung bereitet einem das ruhig Sitzen und die Konzentration keine Mühe mehr. Praktisch automatisch kommt es dann zum Erleben ozeanischer Gefühle. Erst ab diese Stufe sprechen Fachpersonen von Meditation, um sie gegenüber den Stufen der Konzentration abzugrenzen. In diesem korrekten Sinn betrachtet, ist Meditation der Zustand, der sich mit Worten nicht vollständig beschreiben lässt, der gewissermaßen den Menschen überkommt, nachdem er intensiv genug eine Konzentrationsmethode angewendet hat. In diesem Moment bleibt das Bewusstsein nicht mehr auf ein bestimmtes Objekt fixiert, sondern verbreitert sich zu einem generellen Gewahrsein verbunden mit angenehmen Gefühlszuständen. Wie weit der einzelne schliesslich in die Gefilde der Meditation eindringen kann, hängt von einigen weiteren Faktoren ab, die hier nur gestreift werden können:

1. Es gibt so etwas wie eine Veranlagung oder ein Talent für Meditation oder die Fähigkeit zum Fortschritt auf dem mystischen Weg. Im Orient würde man dies den in früheren Lebenszyklen unternommenen Anstrengungen zuschreiben.
2. Der Lebensstil insgesamt kann die Meditation fördern oder hemmen. Dauernde Sinnesreizung wie z.B. stundenlanges Fernsehen, Konsum von Alkohol etc. trennen den Menschen von den mystischen Erlebniswelten, während ein ruhiges und ausgeglichenes Leben die Meditation fördert.
3. Selbstredend spielt die eigene Anstrengung und zwar vor allem die Kontinuität der Meditationspraxis eine entscheidende Rolle.

Es sei angefügt, dass der Weg nicht unbedingt so geradlinig verläuft, wie er hier aus systematischen Gründen dargestellt wird. Es können lange, manchmal jahrelange Durststrecken, Phasen der Stagnation, für die Johannes vom Kreuz den Ausdruck „die dunkle Nacht der Seele“ geprägt hat, auftreten. Gelegentlich wird man vielleicht sogar das Gefühl haben, Rückschritte zu machen. Es können sich Apathie und Lustlosigkeit, Zweifel am Sinn des Ganzen etc. einstellen. Eine interessante Struktur des mystischen Weges, bestehend aus den fünf Abschnitten „Erwachen“, „Reinigung“, „Erleuchtung“, „Dunkelheit“ und „Leben in der Einheit“ ist im Klassiker „Mystik - Entwicklung des religiösen Bewusstseins im Menschen“ von Evelyn Underhill ausführlich dargelegt.



*Evelyn Underhill: Mystik - Eine Studie über die Natur und Entwicklung des religiösen Bewusstseins im Menschen. ISBN: 379990 162 0*

## Höhere Stufen der Meditation

Sind alle Parameter günstig, ist es möglich zu dem durchzubrechen, was der Buddha den überweltlichen Pfad nennt. Das Gleiche versteht vermutlich Patanjali unter dem Begriff Samadhi. Es gibt keine spezielle zusätzliche Meditationstechnik für diese Stufe. Alles Sinnen und Trachten soll darauf gerichtet sein, den Geist in vollkommen reinem unbewegten Zustand zu halten. Weder das Haften am Wohlgefühl der bisherigen Meditationserlebnisse und der erworbenen geistigen Fähigkeiten, noch irgendein Wunsch oder eine Erwartung sollen die kleinste Trübung verursachen. Gleichsam als Gnade mögen sich dann weitere Stufen einstellen, die in der mystischen Literatur und auch in der neueren Mystikforschung recht eingehend beschrieben werden, wiewohl immer mit dem Vorbehalt, dass jegliche Beschreibung das Erlebnis einem nicht Eingeweihten nicht wirklich vermitteln kann. Wie stark man sich vorher auch theoretisch damit beschäftigt: Sollte sich das Erlebnis einstellen, wird es eine Überraschung sein und den Charakter des Menschen irreversibel verändern.

## Meditation und das Leben

Die grossen Meditationsschulen proklamieren, dass Meditation nicht das ganze Leben ausmachen soll, sondern dass die Meditation eher eine Vorbereitung für das Leben in der Einheit darstellt. Auch nach der grossen Einheitsschau geht das Leben weiter und es sind tägliche Verrichtungen nötig. Was sich jedoch durch die Einsichten der Meditation wandelt, ist unsere innere Einstellung. Wo vorher Ehrgeiz, Furcht, Jagd nach Gütern und weitere persönliche Motive die Triebfedern waren, tritt nun Gelassenheit, erlöster Gleichmut, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und der Wunsch selbstlos und ohne Ostentation Gutes zu wirken.



# ***Praktische Hinweise***

## **Kontraindikationen**

Einen intensiven Meditationsweg zu beschreiten ist normalerweise für alle Personen möglich, die dazu genügend motiviert, und gleichzeitig gewillt sind, sich ethisch-spirituell zu fördern. Psychisch kranken Menschen (z.B. starke Depression, Schizophrenie) oder solchen, die parallel bewusstseinsverändernde Substanzen zu sich nehmen, oder die die Meditationstechniken für psychotische Zwecke verwenden, ist abzuraten. Vielfach sind in diesen Fällen vorgängig Therapien oder die vorbereitenden Übungen des Hatha Yoga sinnvoll.

In den letzten Jahren hat es im Westen einen Trend gegeben, Meditation als etwas Rational-Materialistisches darzustellen, und unter klingenden vielfach sogar patentierten Namen, losgelöst von jeglichem philosophischen Hintergrund anzubieten. Heute beginnt man jedoch langsam wieder zu erkennen, dass die jahrhundertealte Einbettung der Meditation in einen Sinnzusammenhang und vor allem in ein ethisches System sehr wohl ihren Grund hat. Deshalb ist es wahrscheinlich ratsam, für eine intensive Schulung in Meditation sich an einen Ort zu wenden, wo im Sinn und Geist einer bewährten Tradition (z.B. buddhistisch, patanjali-yogisch, christlich) unterrichtet wird.

## **Sitzstellungen**

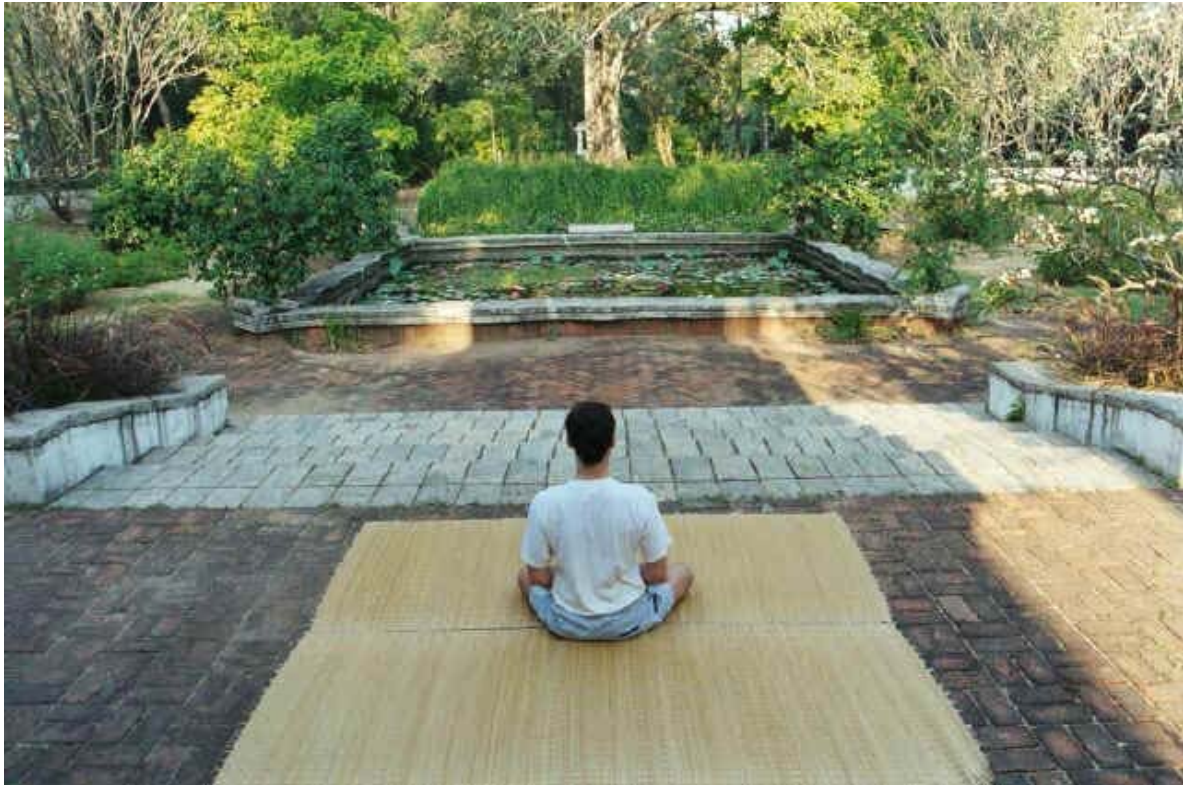
Der Sitz des Yogis sei fest (ruhig) und angenehm ist ein vielzitatierter Satz der Yoga Suttas. Fest dürfte hier vor allem als ein Gegensatz zu schlaff verstanden werden. Buddha-Statuen zeigen normalerweise einen wunderbar proportionierten Körper, Rücken und Kopf aufrecht und die Beine im Lotussitz verschränkt. Angenehm heisst hier wohl „nicht verspannt“. Den Rücken völlig durchzustrecken ist zu vermeiden. Erst nach etlichem Üben wird man die Haltung in seinem eigenen Körper hervorbringen können, in der man sich völlig im Lot fühlt, ohne dass irgendwo die geringste Anspannung vorhanden ist und man den Körper und seine Haltung gleichsam für die Zeit der Meditation völlig vergessen kann.

Vielen Menschen macht es Mühe, die Beine im Lotussitz zu verschränken. Wenn nicht ein spezielles physisches oder konstitutionelles Problem vorliegt, handelt es sich um mangelnde Beweglichkeit und zwar sowohl in den Hüften, als auch in den Knien und den Füßen. Sicher soll man den Lotussitz nicht erzwingen, jedoch macht auch hier Übung den Meister, d.h. wer den Lotussitz wirklich erlernen will, dem gelingt dies in einigen Monaten und mit noch mehr Ausdauer wird man den Sitz als stabil und angenehm erleben.

AnfängerInnen, mit wenig Beweglichkeit, können auf ein hohes Kissen sitzen und die Beine kreuzen und die Füsse zum Körper ziehen. Als Faustregel gilt, dass die Knie nicht höher als die Hüftknochen zu liegen kommen. Geht es gar nicht anders, soll die Meditation auf einem Stuhl sitzend versucht werden. Auch hier ist es ratsam den Rücken und Kopf aufrecht zu halten und keinesfalls den Kopf anzulehnen, da dies zum Eindösen führt.

## Handhaltungen

Die Handhaltung wird in der Regel nicht als entscheidend angesehen. Der meditierende Buddha hat die Hände im Schoss ineinandergelegt. Damit bei dieser Handstellung die Schultern locker und die Körperverhältnisse harmonisch bleiben, müssen die Beine im Lotossitz verschränkt sein. Ist dies nicht möglich, kann man die Hände auf die Knie legen und zwar ist es möglich, sowohl mit den Handflächen nach unten als auch nach oben.



## Konzentrations- und Meditationsmethoden

Unter den zahllosen möglichen Meditationsmethoden seien hier drei aufgeführt, die jeweils einem unterschiedlichen Sinneskanal (hören, sehen, spüren) zugeordnet werden können. Ausgeführt wird die Meditation in der Regel an einem ruhigen Ort, in der Einsamkeit, in einem abgedunkelten Raum oder an einem anderen geeigneten Platz. Ist man geübter, kann man die Meditation auch im Trubel des täglichen Lebens, z.B. während einer Bahnfahrt pflegen.

### Mantrameditation

Innerlich wird eine Silbe, ein Wort oder ein Satz immer wieder aufgesagt. In Indien gilt die Silbe „Om“ als heilig. Der Mahatma Gandhi soll in der Sekunde seines Todes das Wort „Ram“ ausgehaucht haben. Mit weltlich orientierten Personen hat Herbert Benson



den Versuch gemacht, immer das Wort „eins“ zu wiederholen und das scheint ebenfalls gut zu klappen.

### **Visualisierungen**

Vor dem inneren Auge lässt man ein Bild entstehen auf das man sich konzentriert. Z.B. stellt man sich weisses Licht vor. Gleichzeitig kann man die Augen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen richten.

### **Atemachtsamkeit**

Man lenkt die Aufmerksamkeit auf das Berührungsgefühl, das durch die ein- und ausströmende Atemluft an den Nasenflügeln bzw. im Naseninnern erzeugt wird.

Bei allen diesen Methoden geht es darum, das Objekt so kontinuierlich wie möglich im Bewusstsein zu halten und sobald andere Gedanken Raum im eigenen Geist nehmen, sich wieder auf das Objekt der Konzentration zu besinnen und weiterzufahren. Der Anfänger wird merken, dass es recht schwierig ist, sich auch nur einige Minuten völlig zu konzentrieren, ohne jemals an etwas anderes zu denken.

## **Hatha Yoga und Meditation**

Wahrscheinlich hatte der Hatha Yoga ursprünglich den Zweck, den meditativ-spirituellen Weg für den Schüler zu vereinfachen und zu beschleunigen. Auffällig ist, dass in den klassischen Schriften nur recht wenige Körperübungen empfohlen werden, und dass es sich bei zwei Dritteln davon um Sitzstellungen handelt. Es ist deshalb die Theorie vertreten worden, die Körperübungen dienten dazu, den Rücken auf das lange Sitzen vorzubereiten, bzw. in Meditationspausen zu regenerieren. Andere Theorien meinen, die Kräftigung und Reinigung des Organismus verfolge das Ziel, einen festen Boden für spätere spirituelle Erlebnisse und deren Verarbeitung zu schaffen.

Offensichtlich ist schliesslich, dass durch die hatha-yogische Atemarbeit „Pranayama“ verbunden mit lokalen Muskelkontraktionen (Bandha) und mentalen Übungen eine Aktivierung der sogenannten Kundalinienergie beabsichtigt ist, die bei Phänomenen der Bewusstseinsweiterung und -veränderung eine wichtige Rolle spielt.

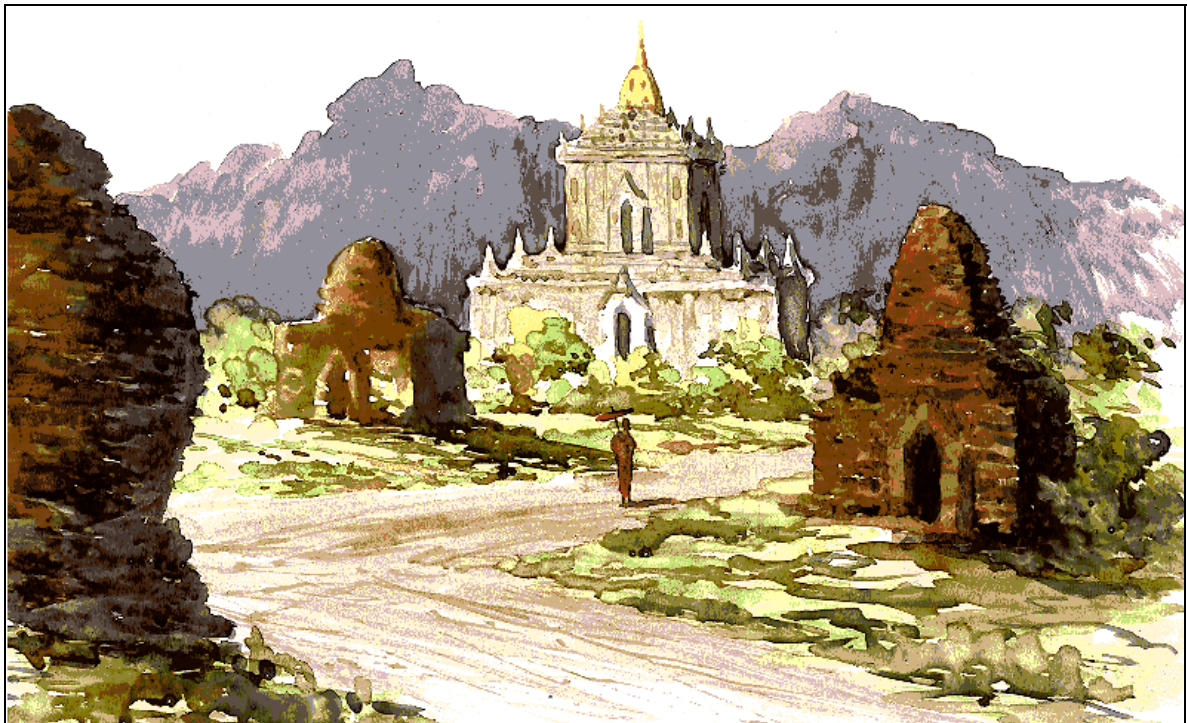
Alles in allem ist der Hatha Yoga kein rein mystischer Weg, sondern schliesst magische und alchimistische Auffassungen und Praktiken ein. Wenige Menschen gehen heute sowohl in Indien als auch im Westen den sehr aufwendigen, intensiven und wohl nicht ganz ungefährlichen Weg des ursprünglichen tantrischen Hatha Yoga. Die heute gängigen Formen sind in der Regel abgemildert und legen das Schwergewicht auf die Bewusstseinsarbeit während der Körperübungen bzw. verstehen Pranayama eher als Atemregulation und Atemachtsamkeit denn als Methode zur mechanischen Stimulierung der Kundalinienergie.

# ***Den alltäglichen Fluss der Gedanken unterbrechen***

## ***Interview mit Herbert Benson***

*Prof. Dr. Herbert Benson ist Professor für Verhaltensmedizin an der Harvard Medical School und Leiter des Mind/Body Institutes am New England Deaconess Hospital in Boston. Er gilt als Entdecker der „Relaxations Response“, der durch Meditation erzeugten Entspannungsreaktion des Körpers und deren physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Gegenüber der Zeitschrift „Psychologie heute“ äusserte er sich wie folgt:*

Als Kliniker und Kardiologe habe ich die Entspannungsreaktion bei Krankheiten getestet. und in nun über zwanzig Jahren haben ich und andere Forscher nachweisen können, dass der systematische Einsatz dieser Entspannungsreaktion bei jeder Krankheit hilfreich ist, die durch Stress entstanden ist. Aber auch die psychischen Wirkungen sind enorm: Angst und leichte und mittlere Depressionen lassen sich vermindern, und - ganz wichtig - Wut und Feindseligkeit lassen sich abbauen. Diese psychischen Zustände werden ja von physiologischen Veränderungen begleitet: Angst erzeugt Übelkeit, Durchfall, Schlaflosigkeit, Nervosität. Wut und Feindseligkeit sind Risikofaktoren erster Ordnung für Blut-Hochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Je höher der Stressanteil bei den Krankheitsursachen, desto hilfreicher wirkt die Entspannung.



Hilfreich ist die Entspannungsreaktion auch bei jeder Form von Schmerz. Spannungskopfschmerzen lassen sich fast vollständig durch Entspannung heilen. Bei dramatischeren Schmerzen kann sie zwar den Schmerz nicht beseitigen, aber herabsetzen. Eine mei-

ner Kolleginnen konnte mit einer Untersuchung zeigen, dass sich die Arztbesuche von Schmerzpatienten um 38 Prozent vermindern lassen, wenn die Patienten Entspannung praktizieren.

Die Entspannungreaktion wirkt ebenso bei Herzrhythmusstörungen, beim Prämenstruellen Syndrom und, wie wir in einer grossen Studie herausgefunden haben, auch bei Unfruchtbarkeit. Unfruchtbarkeit ist in der Mehrheit der Fälle eine Folge von Stress. Ovulation und Spermaproduktion werden beide durch Stress negativ beeinflusst. Auch für Frauen in den Wechseljahren ist Entspannungstraining hilfreich, denn Stress verschlimmert die Symptome, etwa Hitzewallungen, noch mehr.

Die Stressreaktion beeinträchtigt durch die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin im Körper auch die Immunfunktion - wir werden anfälliger für Viren und Bakterien. Wenn wir unter Stress stehen sind wir nachgewiesenermassen anfälliger für Erkältungen. Ron Glaser und Janice Kiecolt-Glaser haben nachgewiesen, dass umgekehrt die Entspannung auch die Aktivität der sogenannten Killerzellen erhöht.

Schlaflosigkeit ist sehr häufig die Folge von Stress. Einer meiner Kollegen konnte gerade 75 Prozent einer grossen Gruppe von schlaflosen Patienten zu normalem Schlaf verhelfen, durch Entspannungstechniken. Sie schlafen jetzt nicht nur mehr und besser, ihre Gehirnwellenmuster im Wachzustand sind ruhiger und gleichmässiger geworden - das heisst, sie sind buchstäblich ausgeglichener, weniger „auf dem Sprung“.



# ***Aufzeichnungen eines Meditierenden***

## ***Aus dem literarischen Nachlass von Paul Brunton***

*Aus den „Notebooks“ von Paul Brunton wurde u.a. der Band über Meditation auf deutsch herausgebracht. Auf ungefähr 350 Seiten finden sich annähernd zweitausend kleine Abschnitte mit Überlegungen und praktischen Hinweisen zur Meditation. Sowohl AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene finden darin viel Interessantes und Hilfreiches.*

Diese Idee oder dieser Glaube, wir müssten irgendwohin gehen, irgend jemanden aufsuchen, irgend etwas lesen, um die beste Erfüllung im Leben zu erlangen, ist der erste und letzte Fehler. Am Ende, wie am Anfang, haben wir nichts anderes zu tun, ausser der uralten Aufforderung „suche inwendig!“ Folge zu leisten.

Die unmittelbaren und vorläufigen Zwecken dienende Wahrheit lässt sich aus Büchern und von Lehrern lernen, aber die Wahrheit der höchsten und letzten Offenbarung kann man nur durch Meditation in Erfahrung bringen.

Wenn in einem der ernsthafte Drang aufsteigt, mehr vom eigenen spirituellen Wesen zur Entfaltung zu bringen, dann zählt die Übung der Meditation zu einem der besten Mittel aktiv zu werden.

Aus den Stunden stiller Meditation schöpft ein Mensch seine wahre Kraft und seine wirkliche Weisheit. Sie laden die Batterien seiner höchsten Willenskraft mit neuen Energien auf. Sie füllen seinen Geist mit einer Güte, die ihm ein Gefühl inneren Friedens verleiht und andere aufrichtet.

Wer zur Ungeduld neigt, reizbar ist und leicht in Wut gerät, bedarf der Meditation in einem noch grösseren Mass als andere. Er braucht ihre harmonisierende Wirkung auf die ganze Persönlichkeit, ihren besänftigenden Einfluss auf die dunkleren Impulse und Leidenschaften. Für das Werk der Umgestaltung des Charakters und der Erweiterung des Bewusstseins ist die regelmässige Ausübung der Meditation unabdingbar.

Äusserlich mag Euer Leben unter jeder erdenklichen Art von Begrenzung zu leiden haben, von körperlicher Lähmung, bis zu einer elenden Umgebung, aber in der Meditation seid ihr innerlich frei, nach einer Sphäre des Lichts zu greifen, der Schönheit, Wahrheit, Liebe und Kraft.

In zwei aufeinanderfolgenden Stufen wird die Kunst der Meditation erzielt - erstens in geistiger Konzentration; zweitens in geistiger Entspannung. Die erste ist positiv, die zweite passiv.

Von dem Augenblick an, da man die Türe zu seinem Zimmer schliesst, um die tägliche Übung wieder aufzunehmen, sollte man ein anderer werden, eine neugestaltete Identität annehmen. Man sollte alles vergessen, was nicht im Zusammenhang mit der Suche steht.

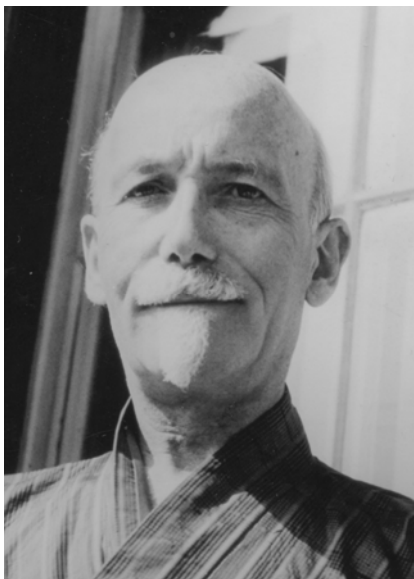
Es muss die Meditation damit beginnen, dass wir die körperlichen Sinne völlig ausschalten. Erst nachdem wir den Körper zur Ruhe gebracht haben, können wir beginnen, den Geist zur Ruhe zu bringen; erst nachdem wir die Sinne untätig gemacht haben, können wir den Intellekt untätig machen. Die erste Belohnung und das erste Zeichen des Erfolgs, wodurch sich der Abschluss der ersten Stufe auszeichnet, ist ein Gefühl der Schwerelosigkeit im Körper und der Gefühllosigkeit in Beinen und Händen. Dies zeugt von einer erfolgreichen Loslösung vom Gedanken an den Körper.

Wenn die Gedanken völlig still sind und der Körper völlig reglos ist, ist die Meditation in ihrer zweiten Stufe an ihr Ende gekommen.

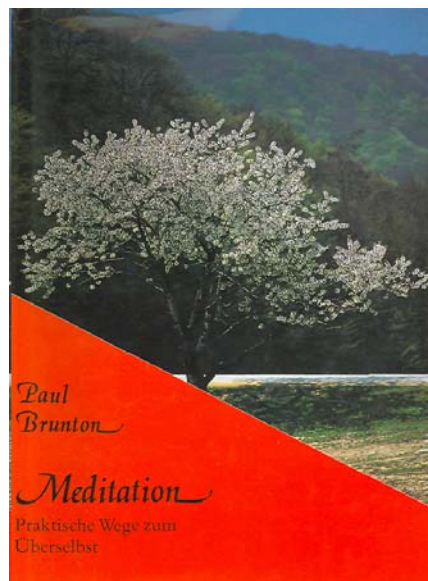
Die erste und die zweite Stufe der Meditation könnt ihr - kraft euren Willens - erarbeiten, nicht aber die dritte. Alles was ihr tun könnt, ist, die Vorbedingungen für ihr Kommen zu schaffen. Wenn sie dann kommt, wird sie sich eurer bemächtigen und euch verschlingen; und mit ihrem Kommen beginnt die Kraft des persönlichen Egos zu zerrinnen, jenes Elementes, das ihrem Kommen Widerstand leistet.

Der Übergang von der zweiten zur dritten Stufe erfordert in grossem Mass die Fähigkeit, unbeirrbar und geduldig weiterzufahren, bis die Notwendigkeit sich anzustrengen von selbst aufhört. Die Versuchung, auf halbem Weg stehenzubleiben, mit den Leistungen zufrieden zu sein, die man bereits erzielt hat, wird sich bei jeder Meditations-sitzung unweigerlich spürbar machen. Dies ist ein Hauptgrund dafür, dass so wenige je ans Ziel gelangen.

Freilich ist und sollte die Meditation nur ein Teil des Programms sein. Man kann ihr auch ein übertriebenes Gewicht beimessen. Auch die Arbeit im Alltag, am eigenen Charakter und den eigenen Tendenzen ist wichtig. Genauso wichtig ist die Auseinandersetzung mit den Lehren; und so ergibt sich aus all diesen Wegen ein Heranwachsen, das uns vorbereitet auf die volle Erkenntnis und volle Aufnahme der Gnade - sollte sie kommen.



*Paul Brunton*



*Paul Brunton: Meditation - Praktische Wege zum Überselbst. ISBN: 3-89427-049-7*