

## Meditation ist keine Technik

Vielleicht könnte Meditation als ein Zustand der inneren Widerstandslosigkeit gegen die sich von Augenblick zu Augenblick entfaltende Wirklichkeit betrachtet werden.

Was ist „Wirklichkeit“ ?

Ich bezweifle, das eine Definition Sinn machen würde. Es ist eine direkte Erfahrung. Und eine sehr persönliche, fast private, zumindest solange unser Geist bewölkt ist. Also fast immer.

Es könnte sein, dass man erleuchtet sein müsste, um eine unpersönliche –oder genauer: überpersönliche- Erfahrung von Wirklichkeit zu haben.

Aber –genug spekuliert für den Moment- zurück zum Thema „Meditation“. Der Prozess der Meditation oder des meditieren Lernens könnte z.B. so beschrieben werden:

Wir beginnen mit einem umwölkten Geisteszustand, d.h. aus einer Nicht-Jetzt Position. Unser Geist ist umgeben und besetzt von Gedanken, halbverstandenen Emotionen, inneren Bildern, Phantasien, Hoffnungen, Befürchtungen, Plänen, Träumen und Alpträumen.

Während wir meditieren haben wir vielleicht kurze Momente, in denen wir die Gegenwart berühren.

Wenn es so etwas wie Fortschritt in der Meditation gibt, könnte er darin gesehen werden, diese Momente auszudehnen und die langen Phasen der Nicht-Gegenwärtigkeit zu reduzieren. Die sog.

Meditationstechnik zu kennen und bis zu einem gewissen Grad zu beherrschen kann bei dieser Entwicklung nützlich sein.

Angenommen, man könnte von der Erleuchtung gewissermaßen zurückschauen, so gab es eigentlich keine Entwicklung. Es war einfach eine natürliche Entfaltung von etwas bereits Vorhandenem.

Der Begriff „Meditation“ bekommt seine Bedeutung durch die alltäglichen Erfahrung von „Nicht-Meditation“ (im Sinne von Nicht-Gegenwärtigkeit).

Umso mehr unser Geist gegenwärtig ist, desto weniger brauchen wir das Konzept „Meditation“. Bis dahin kann es allerdings recht nützlich sein.