

# Meditation

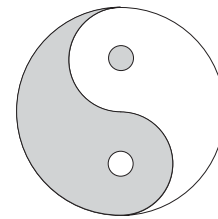
## – Ein Übungsweg zu mehr Lebensmut



Rüdiger Dahm

**Dem legendären Automobilbauer Henry Ford wird der Spruch in den Mund gelegt: „Ob ein Mensch denkt, er kann, oder ob er denkt, er kann nicht – er hat immer Recht!“**

**Daher könnte er auf die Frage, was er von Meditation halte, geantwortet haben: „Ob ein Mensch denkt, Meditation ist Unsinn, oder ob er denkt, Meditation ist etwas Wertvolles – er hat immer Recht!“**



Nach über zwanzig Jahren Meditationspraxis ist unschwer zu erraten, was ich über Meditation denke. Meine Antwort ist grundsätzlich letztere, aber ich kenne auch genug Gedanken und Gefühle passend zur ersten Antwort. Über Meditation zu schreiben ist schwierig, denn es geht dabei um nichts Geringeres als unser tiefstes Wesen, um unsere Seele, um geistige Dimensionen. Dennoch ist es unser Vorrecht und unsere Aufgabe, in aller Bescheidenheit und Demut den Tempel von Delphi zu betreten, an dessen Eingang stand:

**„Erkenne dich selbst.“**

Was ist Meditation? Im Duden steht „Nachdenkliche, sinnende Betrachtung / geistig-religiöse Übung, die zur Erfahrung des inneren Selbst führen soll.“ Eng verwandt damit ist das Wort Kontemplation, definiert als „geistiges sich Versenken in Gottes Wort.“ Meditation ist ein Weg, der schon immer Bestandteil religiöser und geistiger Praxis war – wenngleich mit unterschiedlicher Betonung in den verschiedenen religiösen Systemen. Sinn erhält diese Definition natürlich nur für denjenigen, der den Menschen als Einheit aus Seele, Geist und Körper betrachtet.

Meditation ist eine geistige Übung in einer bestimmten körperlichen Form. Sie bringt allen Menschen – und nicht nur religiösen – positives Wachstum und trägt daher entscheidend zu mehr Lebensmut bei. Eine gewagte Behauptung?

Dieser Artikel ist zur Hälfte auf der Grundlage von Meditation entstanden. Schauen wir, was dabei herausgekommen ist:

Das philosophische Prinzip des yin - yang oder, wie ich es lieber bezeichne, das geistige Prinzip der Einheit lehrt uns unter anderem, dass auf der Ebene menschlicher Existenz Gegensätze existieren, wobei die eine Seite die Existenz der anderen beweist. Der Körper des Menschen beweist also, dass es einen Gegensatz geben muss, der gemeinhin als Seele und Geist bezeichnet wird. Letztlich ist Ursprung und Ziel des Lebens aber die Einheit. Deshalb gilt es zu erkennen, dass Gegensätze nicht nur miteinander verbunden, sondern in gewisser Weise auch Illusion sind. Eine elementare Fähigkeit des Menschen besteht deshalb darin, diese Gegensätze aufzulösen, sie wieder in Einklang zu bringen – und damit auch uns selbst. Aus diesem Prinzip lässt sich ableiten, dass die Gesetze der Physik und die geistigen Gesetze menschlichen Seins eins sind. Körperliche Prinzipien und geistige Prinzipien sind eins. So unterschiedlich sie auf uns wirken, in Wahrheit werden alle Bereiche unseres Lebens von den gleichen Prinzipien geleitet, vielleicht sogar von nur einem einzigen.

Was bedeutet das für die Meditation? Wenn sie eine Wirkung auf Geist und Seele hat, dann muss sie auch auf unseren Körper wirken. Wenn der Mensch eine Einheit aus Körper und Seele – Geist ist, dann ist Meditation eine Übung, die sich an beide richtet, dann bedarf es für die Meditation sowohl geistiger als auch körperlicher Haltungen.

Wenn Meditation wesentlich für den Menschen sein kann, dann muss sie auch wesentliche Bereiche seines Lebens berühren: Erkenntnis, Liebe, Glück, Heilung, Begegnung, Schönheit, Wachstum und Mut zum Handeln.