

Meditation

Ralph M. Lewis

aus: Das Innere Heiligtum von Ralph M. Lewis
Verlag AMORC-Bücher

Meditation

John Locke, ein englischer Philosoph des siebzehnten Jahrhunderts, sagte in seiner Abhandlung »Versuch über den menschlichen Verstand«, daß die Intelligenz wie ein Auge sieht und alle Dinge wahrnimmt, jedoch sich selbst dabei überhaupt nicht beachtet. Damit wollte er zum Ausdruck bringen, daß unserem Bewußtsein, unserem Verstand mehr daran liegt, die uns umgebenden Dinge zu erkennen und zu untersuchen, als das Ich zu erforschen, das heißt, das Selbst durch das Selbst zu betrachten. So wichtig es ist, in einen Spiegel zu sehen, um uns zu sehen, so wichtig ist es, unser Bewußtsein auf uns selbst zu richten, es zu interpretieren, um die Empfindungen, die Gefühle oder die Antriebe des inneren, psychischen Selbst kennenzulernen. Diese Selbstanalyse, dieses Verstehen des Verstandes, können wir die Kunst der Meditation nennen, eine alte und wahrhaft mystische Kunst.

Die Meditation ist ein Zustand der Abstimmung und außerdem ein Zustand der Verbindung zweier Bewußtseinsarten: des objektiven Bewußtseins oder des äußeren Selbst mit dem subjektiven Bewußtsein in Verbindung mit dem inneren Selbst.

Es ist wichtig, zwischen Konzentration und Meditation zu unterscheiden. Viele oberflächlich Studierende verwechseln

diese beiden Begriffe, setzen den einen für den anderen und bleiben infolgedessen sowohl in dem einen als auch in dem anderen ohne Erfolg. Man glaubt ja auch nicht, daß links und rechts die gleichen Richtungen seien und beide zu demselben Ziel führen. Psychologisch ist unter der Konzentration die Bemühung des Menschen zu verstehen, seine Geisteskräfte und die Empfänglichkeit seines Bewußtseins stets auf einen bestimmten Eindruck zu lenken. Wir lassen unser Bewußtsein ständig von den Eindrücken und Erfahrungen eines unserer Sinne zu denen eines anderen Sinnes überwechseln. Wir sind ständig dabei, entweder zu sehen oder zu hören oder zu riechen und so weiter. Manchmal glauben wir auch, daß wir all dies auf einmal tun. Daß wir das glauben, liegt aber nur daran, daß wir die Fähigkeit haben, rasch von einer Serie von Eindrücken auf eine andere überzuwechseln.

Bei der Konzentration öffnen wir uns den auf uns zukommenden Eindrücken, wir setzen das Bewußtsein ein. Wir lassen uns von einem Teil dessen, was unser Wesen bewegen kann, beeindrucken. Bei der Meditation beginnen wir mit einem bestimmten Gedanken, mit irgend etwas, über das wir mehr Erleuchtung zu erhalten wünschen, auf daß es sich uns in einem deutlicheren Lichte zeige. Doch ist bei der Meditation das Erwarten nicht auf einen einzigen Punkt gerichtet und wir begnügen uns nicht damit, bloß zu sehen oder zu lauschen.

Wir lassen alle Eindrücke sich in unserem Bewußtsein sammeln und sich über den Gedanken verbreiten, den wir im Sinne haben. Meditation gleicht sehr dem Eintritt in eine große Halle. Wir betreten sie, um einer Aufführung beizuwohnen. Es gibt dort viele Türen, die zur Bühne oder Tribüne führen. Die Schauspieler können durch die gleiche Tür eintreten, aber auch durch verschiedene kommen. Wir wissen nicht, durch welche

der Türen sie erscheinen werden. Wir entspannen uns und warten einfach, bis sie durch irgendwelche dieser Türen erscheinen, und wir richtig verstehen und wahrnehmen, was vor sich geht. Diese Türen können wir die Türen des Gedächtnisses nennen, die Türen unserer Erfahrungen, unserer Intuition oder die Tür des kosmischen Bewußtseins. Die Meditation ist ein passiver, aufnahmebereiter Zustand, im Gegensatz zum dynamischen Zustand der Konzentration, bei der wir mit einem einzigen Sinn danach streben, etwas zu unserer Kenntnis zu bringen.

Man bereitet sich auf eine Meditation durch einfache, aber bedeutsame Rituale vor. Das erste dieser altüberkommenen Rituale besteht in der Reinigung. Das Bewußtsein darf dabei nicht mit den Erinnerungen des Gedächtnisses belastet sein. Man soll es nicht zulassen, daß unkontrollierte Gefühle und Wünsche Bilder oder belanglose Gedanken hervorbringen, die das Bewußtsein gefangen halten und beim Aufstieg in das Reich des Selbst hindern. Um dieser geistigen Reinigung willen ist es ratsam, zunächst Hände und Gesicht in kaltem Wasser zu waschen und anschließend mit einer geistigen Reinigung zu beginnen. Rufen Sie ganz bewußt das in den Vordergrund des Bewußtseins – Menschen, Vorfälle und Ereignisse – was in Ihnen Gefühle, wie Neid, Eifersucht, Zorn oder Haß hervorgerufen hat. Mildern Sie dann diese Gefühle mit voller Absicht. Setzen Sie an deren Stelle ein Gefühl des Verstehens. Bemühen Sie sich, die Schwäche der menschlichen Natur zu erkennen, die jene Gefühle hervorgerufen haben mögen – Ihre wie auch die der anderen. Lassen Sie Mitleid und Vergebung die Stelle der Feindschaft einnehmen.

Ich kann Ihnen nicht sagen – denn ich bin nicht mit den entsprechenden lyrischen und klassischen Schriften einverstanden – daß man jene lieben müßte, die Sie zutiefst beleidigt

haben. Für einen Mystiker im Stadium des Neophyten ist so etwas schier unmöglich. Jedes hartnäckige Beharren darauf hieße, das psychologisch Unmögliche zu fordern. Das kann zur Selbsttäuschung oder gar zu verächtlicher Heuchelei führen. Wenn Sie sich von vergangenen Erlebnissen befreien wollen, ist es besser, ein Gefühl der Toleranz aufkommen zu lassen gegenüber jenen, von denen Sie annehmen, daß sie Ihnen eine Beleidigung zugefügt haben. Ist ein Gefühl der Toleranz entstanden, sollten Sie alle früheren Gedanken entlassen. Damit werden Sie sich geistig und spirituell gereinigt haben, das heißt, daß Sie das Ritual der Reinigung innerlich vollzogen haben.

Meditation setzt ein möglichst geringes Maß an Ablenkung voraus. Wenn wir uns bemühen, zu dieser Abstimmung zu gelangen, müssen wir so weit wie möglich von allen Störungen frei sein. Wenn wir dann die Verbindung zwischen den beiden Arten des Selbst aufrechterhalten wollen, darf das objektive Bewußtsein in keiner Weise von Geräuschen, Gesichtseindrücken oder anderen Dingen abgelenkt werden. Wenn Sie ein Telefongespräch führen, bei dem jedes Wort, das Sie sagen, wichtig ist, auch jedes Wort, das am anderen Ende der Leitung gesprochen wird, möchten Sie auch nicht gestört werden. Vielleicht könnten Sie ein solches Gespräch auch inmitten einer lauten Menge geschäftiger Menschen führen, doch sollten Sie immer versuchen, solchen Verhältnissen aus dem Wege zu gehen. Sie werden lieber einen ruhigen Ort suchen, um störungsfreie Verhältnisse um sich zu haben. Auch für die Kunst der Meditation ist Abgeschlossenheit vonnöten, ein Zustand des Alleinseins.

Darüber hinaus ist eine harmonische Umgebung förderlich. Es genügt nicht, in einem Raum allein zu sein. Er sollte von einer wesensverwandten Atmosphäre erfüllt sein. Es darf

keinerlei Störung geben. So sollte beispielsweise die Temperatur weder zu kalt noch zu warm sein. Es sollten sich in dem Raum Gegenstände befinden, die angenehme Erinnerungen wecken, die harmonisch und zu innerer Ruhe stimmen. Von außen her sollten keine Geräusche dringen, und es sollte keine grelle Beleuchtung geben. So ist es nicht ratsam, die Meditation in einem Zimmer durchzuführen, in das durch ein Fenster ein stets wechselndes Licht dringt, denn auch bei geschlossenen Augen werden Veränderungen der Lichtstärke wahrgenommen. Das aber würde ablenken und die Verbindung mit dem inneren Selbst stören.

Der nächste Schritt in der Kunst der Meditation besteht darin, ein Problem oder irgendeinen ganz bestimmten Wunsch mit hinüberzunehmen, oder einen Gedanken, der sich durch die Verbindung verstärkt oder auch eine Bitte, die Sie erfüllt haben möchten. Bei allem aber, was Sie erstreben, müssen Sie völlig aufrichtig sein. Es muß sich um etwas handeln, von dem Sie glauben, daß Sie es von sich aus nicht zuwege bringen können oder, wenn es sich um ein Problem handelt, daß Sie es nicht selbst lösen können. Sie dürfen das alles aber nicht in der Form einer Herausforderung verlangen, denn das psychische Selbst, die Intelligenz des in Ihnen wohnenden göttlichen Geistes, hat es nicht nötig, seine Macht und Fähigkeiten zu beweisen. Erstaunliche Dinge vollziehen sich. Wenn Sie dennoch eine Haltung einnehmen, in der Sie eine solche Beweisführung erwarten, werden Sie nichts als Fehlschläge erleiden. Wenn Sie eine Telefonzelle betreten oder wenn Sie daheim oder im Büro den Hörer des Telefons abnehmen, rufen Sie doch auch nicht zu dem Zweck an, festzustellen, ob das Telefon funktioniert, sondern weil Sie mit jemanden in Verbindung treten wollen, um Ihre Gedanken mitzuteilen oder um Auskünfte zu erhalten. Wenn Sie also in die Meditation eintreten,

sollte als Begründung der Kontaktaufnahme ein ähnlicher Zweck vorliegen, um auf gleiche Weise wertvolle Informationen zu empfangen.

Es ist nicht nötig, daß Sie bei allem laut sprechen oder überhaupt sprechen. Sie können Ihren Wunsch schweigend vortragen, was ebenso kraftvoll geschehen kann. Bringen Sie Ihre Worte geistig vor Ihre Augen. Halten Sie sie lebhaft im Bewußtsein, so daß jedes Wort aus brennenden Buchstaben zu bestehen scheint, und Sie nur diese sehen und sonst nichts von dem, was sich im Zimmer befindet. Geben Sie sich ganz einem Zustand hin, als ob Sie in Träume versinken wollten, und vergessen Sie vollständig Ihre Umgebung. Nur den Sinn Ihrer Frage, Ihrer Bitte, sollten Sie immer im Bewußtsein behalten. Dabei ist es nötig, daß Sie das vollkommen verstehen, worum Sie bitten oder wonach Sie fragen. Wenn Sie nicht genau wissen, um was Sie eigentlich bitten, oder wenn Sie Ihrer Bitte nicht so recht sicher sind, können Sie weder eine Antwort erwarten noch hoffen, daß sich das psychische Selbst damit befaßt.

Sind Sie im richtigen Zustand und sind nur Ihr Problem oder Ihre Bitte und das Bewußtsein Ihres inneren Selbst zurückgeblieben, mag es sich ergeben, daß Sie intuitiv den Wert dessen fühlen, was Sie erstreben. Sie können dann vielleicht plötzlich eine Demütigung empfinden und sich dessen, was Sie erbeten haben, schämen und gleichzeitig mit diesem Gefühl der Demütigung erkennen Sie vielleicht, daß es sich bei Ihrem Problem oder Ihrer Bitte um etwas Selbststüchtiges handelt, um etwas, das auf Habgier oder auf sonst etwas beruht, aus dem Sie Nutzen ziehen wollten, und das vielleicht sogar auf Kosten Ihrer Mitmenschen. Schließlich werden Sie spüren, daß Sie sich wegen dieser Dinge auf keinen Fall an Ihr inneres Selbst hätten wenden dürfen. Sie werden sich schuldbe-

ußt fühlen und Reue empfinden. Sie werden vielleicht zugeben müssen, daß der tiefere Grund Ihres Wunsches oder Ihres Problems Bosheit oder Rachsucht war. Werden Sie sich eines solchen Urteils bewußt, sollten Sie die Meditation sofort abbrechen und nichts weiter versuchen. Dazu – und das ist besonders wichtig – sollten Sie von Ihrem Problem oder Bitte völlig Abstand nehmen, denn Sie sind gerügt worden, weil Sie eine unsaubere Haltung eingenommen haben.

Lagen Ihrem Vorhaben jedoch rechtschaffene Veranlassungen zugrunde und haben Sie die Kunst der Meditation richtig anzuwenden gelernt, ist es sehr wahrscheinlich, daß nach einigen Minuten der Versenkung blitzartig ein intuitiver Einfall in Form eines Wortes oder eines Gedankens aufleuchtet, der die vollständige Lösung des Problems, die Antwort auf Ihre Frage bringt. Diese Antwort wird völlig überzeugend sein. Sie haben nicht erst nötig, über sie Erörterungen anzustellen oder sie zu analysieren. Ihr Inneres wird bestätigen, daß Sie die richtige Antwort erhalten haben. Diese Antwort wird von keinem Befehl begleitet sein. Es wird nicht gesagt werden, dies oder das zu tun oder dorthin zu gehen. Das ganze Problem wird für Sie gelöst. Nehmen wir beispielsweise an, Ihr Problem wäre gewesen, zu wissen, wieviel zwei plus zwei ist. Sind Sie in der Kunst der Meditation erfolgreich, dann muß in Ihrem Bewußtsein wie ein Blitzstrahl entweder die Zahl vier aufleuchten, daß Sie diese bildhaft vor sich sehen, oder Sie werden in Ihrem Innern des Wortes »vier« gewahr. Sie haben dann nicht erst nötig, die Mathematik anzuwenden, um sich über die Richtigkeit dieser Antwort zu vergewissern oder das Urteil zu erhärten. Sie werden dann aufgrund eines Gefühls, das zusammen mit der Antwort in Ihnen rege wird, wissen, daß die Antwort richtig ist. Sie werden sich erhoben fühlen, werden ein Glücksgefühl erleben und sogar ein Kitzeln im Solarplexus wahrneh-

men, eine Art Wärme, eine Glut, ein Erschauern. Eine Leichtigkeit des Geistes; ein Gefühl der Erleichterung wird über Sie kommen, und Sie werden von einem Vertrauen erfüllt sein, das das Ergebnis Ihres Wissens und Ihrer Überzeugung ist.

Sie können die einzelnen Schritte in der Kunst der Meditation genau nehmen und so verfahren, wie es Ihnen aufgrund Ihrer besonderen Fähigkeiten am besten erscheint und dennoch keine Erfolge haben. Solche Fehlschläge können verschiedene Gründe haben. Es sind vor allen Dingen drei Ursachen, die verantwortlich für solches Versagen sind. Die erste Ursache ist Zweifel. Zweifeln Sie daran, daß Ihr tiefgründiges Problem, die schwerwiegenden Sachverhalte, die Sie mit ins psychische Selbst hinübernehmen, plötzlich und leicht vom göttlichen Geist in Ihnen gelöst werden können? Wenn Sie skeptisch sind, daß ein Problem, mit dem Sie sich in vielen Stunden des Studiums und des Forschens beschäftigt haben, ohne dabei zu einer Lösung gelangt zu sein, durch eine Meditation gelöst werden könnte, werden Sie keinen Erfolg haben. Die zweite Ursache ist Übereifer. Wenn Sie versuchen, eine Verbindung möglichst rasch zustande zu bringen und Sie das innere Selbst in dem Sinne anleiten wollen, zu sagen, was zu tun ist und auf welche Weise vorangegangen werden müsse, um zu den gewünschten Ergebnissen zu kommen, werden Sie ebenfalls einen Fehlschlag erleiden. Die dritte Ursache kann darin bestehen, daß Ihr Problem zu kompliziert ist. Wenn Sie die einzelnen Bestandteile, aus denen Ihr Problem besteht, nicht sauber voneinander getrennt haben und diese Teile dann dem psychischen Selbst nicht nacheinander unterbreitet haben, werden Sie ebenfalls einen Fehlschlag erleiden. Sie werden zu viel auf einmal erfragt haben.

Nehmen wir an, Sie seien erfolgreich gewesen und hätten das wichtige Wort, die Lösung aus der Quelle des inneren

Wissens empfangen, dann müssen Sie die physischen Fähigkeiten Ihres Wesens einsetzen. Sie müssen die Energie Ihres gesunden Körpers und Ihren Verstand gebrauchen, um die empfangene Inspiration auf die Wirklichkeit anzuwenden. Sie müssen beginnen, etwas in dieser Beziehung zu unternehmen. Sie mögen sich mit einem Problem, einem geschäftlichen Problem vielleicht, an das göttliche Selbst gewandt haben. Das göttliche Selbst mag wohl eine Verfahrensweise umrissen haben, doch liegt es an Ihnen, diese in die Tat umzusetzen. Zwei Voraussetzungen müssen also erfüllt sein, um das Wissen des mystischen Lebens vollkommen anwenden zu können: die eine ist die physische Gegebenheit, die Erhaltung eines gesunden Körpers und gesunden Geistes, die andere ist die mystische Lebensführung, die mystische Verhaltensweise.

Kosmische Meditation ist keine Flucht, sie ist vielmehr die Zuflucht zu einem großen Brunnen der Weisheit. Aus ihr gewinnt der Mensch spirituelle Anregungen, deren Inhalt sein Geist zur Anwendung bringen und zu einer nutzvollen Lebensweise führen muß. Was der Mystiker durch die Meditation erreicht, muß er an die Menschheit weitergeben. Dies wird ihm dadurch möglich, daß er solche Erfahrungen zu Realitäten und zu Wissen werden läßt, damit es von anderen Menschen übernommen werden kann. Die Enthüllungen, die einem Mystiker auf diese Weise zuteil werden, sind ihm nicht zu ausschließlich persönlichem Besitz gegeben worden, die er einfach dem Schatz seiner in Minuten geistiger Erhebung erlangten Einsichten hinzufügen und dann wegschließen kann. Er muß diese Erkenntnisse benutzen, um anderen Menschen in ihrem Beruf, in ihrem Geschäft oder in ihren sozialen Bestrebungen zu helfen. Auf diese Weise gibt er das, was er empfangen hat, an die Menschheit weiter. Eine auf diese Weise empfangene Inspiration kann sich beispielsweise in der Kon-

zeption und gelungenen Ausführung eines wunderbaren Kunstwerkes zeigen oder auch in erstaunlichen wissenschaftlichen Leistungen, durch welche die Gesetze der Natur ausgiebiger zum Nutzen der geistigen, kulturellen und spirituellen Entwicklung des Menschen verwendet werden können.

Es ist eine Tatsache, daß viele Menschen Mystiker sind, ohne sich dessen selbst bewußt zu werden. Sie haben mystische Einsichten auf eine Weise empfangen, die der hier beschriebenen durchaus ähnlich ist. Sie betrachten sich gar nicht als Mystiker und erkennen auch nicht, daß sie mystische Einsichten erfahren haben. Häufig haben sich solche Menschen in die Einsamkeit zurückgezogen, sei es auch nur in eine stille Ecke ihrer Behausung, um sich dort zu entspannen. Sie haben schweigend und ohne vorher bestimmte Formalitäten erfüllt zu haben, der vielen Wohltaten gedacht, die sie empfangen haben, und wären das in Wirklichkeit auch nur recht bescheidene gewesen. Ebenso mögen sie dann gehofft haben, auf irgendeine Weise zu einem Werkzeug werden zu können, das dazu beiträgt, die Welt zu einem besseren Aufenthaltsort zu machen. So mögen sie sich angeboten haben, der Menschheit zu dienen. Bei einer solchen Geisteshaltung, verbunden mit innerer Entspannung, haben sie dann unbewußt das Ritual der Reinigung vollzogen und sich auf das Selbst und den Kosmos abgestimmt. Dann kommt das über sie, was sie eine große Erleuchtung nennen, eine Eingebung, einen sonderbaren Einfall, der von nirgendwo her zu kommen scheint. Die Folge ist dann, daß ihr Herz vor Freude jubelt. Sie sind begeistert und frohlocken. Später wird dann ihr Geist wach, so hellwach, daß es ihm leicht fällt, den Einfall zur Wirklichkeit werden zu lassen. Auf diese Weise haben sie wahre mystische Meditationen erlebt.