

Laszlo Bösörmenyi

Moderne Meditation

Gibt es so etwas wie moderne Meditation? Ist das nicht eine Art Quadratur des Kreises?

Mit dem Wort modern assoziieren wir meist ganz andere Dinge. Computernetze, Weltraumschiffe und dergleichen unverständliche, aber (oder gerade deswegen) sehr beeindruckende Hochtechnologien. J. R. R. Tolkien sagt in seinem Essay über Märchen im Zusammenhang mit *science fiction*: „Diese Propheten sagen manchmal eine Welt voraus (und nicht wenige scheinen sich nach ihr zu sehnen), die wie ein einziger großer, glasüberdachter Bahnhof wäre. Doch ist von ihnen in der Regel nur sehr schwer zu erfahren, was die Menschen in einer solchen Weltstadt *tun* werden.“ Das hat Tolkien 1938 geschrieben. Seither hat sich einiges von dieser Vision des weltvereinigenden Superbahnhofs realisiert – und wir wissen bis heute nicht, was wir darin tun sollten. Die Frage ist aber jetzt: Ist es wirklich das, was wir unter „modern times“ verstehen müssen?

Mit Meditation assoziieren wir meist auch etwas ganz anderes. Wir denken an langbärtige indische Gurus, Yogis oder Psychologen, die uns in irgendwelche mysteriöse Höchstgefühle einweihen. Jedenfalls wird unter Meditation meistens eine Art *relaxation* verstanden, bei der der Körper irgendeine ruhige Position annimmt und die Seele angenehm und unkontrolliert (man nennt das „frei“) herumschweift.

Wenn wir dieses Bild der Meditation mit dem des Superbahnhofs verbinden, dann erhalten wir die erbärmlichste Karikatur dessen, was wirklich modern ist, was also den *heutigen* und *zukünftigen* Bedürfnissen des Menschen entspricht. Denn die Hochtechnologie ist sicherlich ein Produkt des modernen Bewusstseins, ist aber nicht der Ausdruck seiner Zukunft, sondern der seiner Vergangenheit. Es ist übrigens nicht unüblich, dass etwas dann allgemein als „modern“ anerkannt wird, wenn es gerade schon in die Dekadenz eintritt. Und hinter vielen sogenannten meditativen Turnübungen des Bewusstseins steckt eine grundsätzlich retrograde, nostalgische Gebärde, womit die Passagiere zwar den Superbahnhof zu verlassen versuchen, die sie aber nicht zu der Wirklichkeit der Wolken über dem Glasdach, sondern höchstens in den Speisesaal erstklassiger Selbstbefriedigungen führt. Den beiden Vorstellungen gemeinsam ist, dass das Unverständliche im Mittelpunkt steht: unverständene Technologie und unverständene Mystik. Die Technologie sollte zwar im Prinzip verständlich sein, sie ist es aber nicht mehr (kein Mensch durchschaut sie). Die „Mystik“, als polare Vorstellung, ist gerade der Kniefall vor dieser Unverständlichkeit.

Was ist also wirklich modern, wirklich zeitgemäß? Die Hochtechnologie ist ein Ausdruck des naturwissenschaftlichen Zeitalters. Das wichtigste Merkmal dieses Zeitalters ist die Gebärde, mit der sich der Mensch von der Natur trennt. Der Naturwissenschaftler zeigt auf die Welt und sagt: Das ist die Natur. Und er fügt hinzu: Und ich bin ein Teil davon. Richtigerweise müsste er sagen: Das ist die Natur, mein Leib ist ein Teil davon; ich aber, der das bemerkt habe, stehe

außerhalb. Der Mensch hat die Natur als Geschenk bekommen, dass er sich darin erblicke. In der Naturwissenschaft gelingt es ihm, diesen Spiegel zu einem solchen Stillstand zu bringen, dass er sich darin tatsächlich erblicken kann, dass er zu seinem wachen Selbstbewusstsein gelangt. Damit entsteht die Möglichkeit seiner Freiheit – das ist das Moderne.

Er muss nun diese Möglichkeit ergreifen, seine neuen, freien Gebärden finden – das ist die moderne Meditation. Sie hat mit Wohlgefühl, mit nebliger Mystik nichts zu tun. Sie geht vom heutigen Stand des Menschen, vom heutigen Alltagsbewusstsein aus. Der hellste Punkt dieses Bewusstsein ist die denkende Aufmerksamkeit, deshalb geht sie vom Denken aus. Das kann enttäuschend klingen – und wir meinen: Das Denken kennen wir schon, aus ihm wird ja kaum unser Heil kommen können. Diese Meinung beruht auf einer grundsätzlichen Unkenntnis des Potentials des Denkens. Der kombinierende Verstand ist nur das Vorzimmer im Schloss des Erkennens – wie schade, dass wir uns meist schon damit begnügen. Das gewöhnliche, gegebene Denken enthält nur einen schwachen Strahl des Weltenlichts – und ist trotzdem unser größter Schatz, zunächst sogar unser einziger vertrauenswürdiger Wegweiser. Jede Bewusstseinsgebärde, die weniger hell ist als die Helligkeit des Denkens, ist retrograd und wirkt der Freiheit des Menschen entgegen.

Die moderne Meditation geht also vom Denken aus – so, wie es gegeben ist –, wovon sonst könnte sie wahrhaftig ausgehen? Ein klares, unvoreingenommenes Denken ist die erste Voraussetzung der Meditation. „Aber, womit es am schlechtesten bestellt ist in der Gegenwart, das ist nicht etwa die übersinnliche Erfahrung; womit es am schlechtesten bestellt ist in der Gegenwart, das ist die gesunde Logik, das ist wirklich gesundes Denken, das ist vor allen Dingen auch die Kraft der Wahrhaftigkeit. In dem Augenblick, in dem Unwahrhaftigkeit sich geltend macht, schmelzen die übersinnlichen Erfahrungen ab, da kommen die Menschen nicht zu einem Verständnis der übersinnlichen Erfahrungen.“ – sagt Rudolf Steiner in einem Vortrag (*Geistige und Soziale Wandlungen der Menschheitsentwicklung*, 18. Januar, 1920. GA 196).

Das klare, unvoreingenommene Denken ist im naturwissenschaftlichen Zeitalter generell *nicht* gegeben, nur seine Möglichkeit ist gegeben. Gesund könnte man nur ein Denken nennen, das ein beliebiges – à priori nicht interessantes – Thema beliebig lang und tief vor sich halten kann. Die ersten Versuche in der *Gedankenkonzentration* – im inneren Konzentrieren auf einen einfachen, verstandenen, menschengemachten Gegenstand – zeigen, wie wenig wir das können. Wir werden abgelenkt, weil die Aufmerksamkeit schwach, zerstreut ist. Diese Schwäche ist keineswegs harmlos – dahinter steckt immer unser Egoismus. Der Egoismus ist das Zerrbild der Individualität, er ist die Individualität des schwachen Menschen. Die Übung der Gedankenkonzentration kann aber die Aufmerksamkeit stärken, und dadurch wird das freie Individuum in uns stärker. Das Maß jeglicher Wirklichkeit ist nur das Maß unserer freien Individualität. Wer sich einbildet, Weisheiten begreifen zu können, die größer sind als seine freie Individualität, der betrügt sich. Ohne konzentrierte Aufmerksamkeit gibt es kein wahres Ich, ohne Ich gibt es keine Wirklichkeit – wem sollte es sie geben?

Im Laufe der Konzentrationsübung stellen wir uns einen einfachen Gegenstand bildhaft oder begrifflich vor. Wir versuchen, uns seiner Funktion – die alle möglichen Verwendungen und überhaupt die Erfindung des Gegenstands ermöglicht – zu nähern. Zunächst braucht man sehr viel „Stoff“, um überhaupt den Gegenstand nicht aus den Augen zu verlieren. Wir können uns

Gedanken machen, wie er hergestellt worden ist, welche Arten es davon gibt, wie wir ihn verwenden usw. Mit der Zeit kann es uns gelingen, den „Stoff“ zu reduzieren, ohne den Gegenstand zu verlieren. Die vorgestellten inneren Bewegungen werden immer langsamer, wir brauchen immer weniger inneren Text. Dabei wächst notwendigerweise die Intensität – die Intensität der Aufmerksamkeit. Auf einmal können wir die reine Funktion, die Idee ergreifen – sie ist weder Gedanke noch Bild, sondern reine Bewusstseinsbewegung. Man könnte es aber auch reines oder gesundes Denken (oder Vorstellen) nennen. Die Form, die diese Bewegung beschreibt, könnte man auch *Imagination* nennen. Die Intensität der Imagination ist so groß, dass dabei die imaginierende Aufmerksamkeit sich selbst erfährt. Das Ich erfährt sich zuerst in seiner freien Aktivität – wie sonst?

Das konzentrierte Denken kann zur Meditation weiterschreiten. In der Konzentration gehen wir von einem Gegenstand aus, dessen Idee wir – wenn auch nicht unmittelbar, so doch zumindest in ihren Verwendungen – kennen. In der Meditation können wir uns (in der Gedankenmeditation) tiefsinnigen, uns zunächst nur nominell verständlichen Gedanken nähern – oder (in der Wahrnehmungsmeditation) den uns auch nur äußerlich bekannten Naturphänomenen. Wir schränken uns im Folgenden auf eine kurze Beschreibung der Gedankenmeditation ein (zur Vertiefung siehe z.B. *Vom Normalen zum Gesunden* von Georg Kühlewind).

In der Gedankenmeditation gehen wir vom gewöhnlichen Sinn eines entsprechenden Satzes aus, wie z.B. „Der Mensch ist das Auge oder das Licht der Welt“ (aus Kühlewind, *Die Wahrheit tun*). Die erste Erfahrung ist meistens, dass wir zwar den Satz insofern verstehen, dass wir ihn etwa in eine andere Sprache übersetzen könnten, sonst aber überhaupt nicht. Häufig ist der erste Gedanke: Das ist gar nicht wahr. Im Erblicken des Nicht-Verstehens und entsprechender Fragen können wir den Umkreis des Satzes bewandern. Das wichtigste dabei ist, dass wir das Thema nicht verlieren – nicht einmal durch die Freude über irgendeine "große Entdeckung".

Wir können uns z.B. Gedanken über das Auge machen. Sehen wir, weil wir Augen haben, oder haben wir Augen, damit wir sehen können? Wie hängt das Auge mit dem Licht zusammen? Woher wissen wir, dass wir mit dem Auge sehen? Im Sehen selbst ist das keine Erfahrung – wenn das Auge gesund ist. Das gesunde Auge behält nichts für sich selbst – es lässt alles durch. Was würde das in Bezug auf den Menschen bedeuten? Könnte er selbst in ähnlicher Weise durchlässig werden? Ist sein Selbst-Gefühl nicht eine Krankheit, ähnlich wie das beim Auge der Fall ist, wenn es sich selbst fühlt, anstatt zu sehen? Das Selbst-Gefühl ist die Schicht hinter dem Spiegelglas, die es spiegelnd macht. Hat sich aber der Mensch einmal im Spiegel erblickt, müsste er danach nicht daran arbeiten, diese Schicht zu entfernen?

Wir können uns vom Auge abwenden. Wir könnten fragen: Kann man auch ohne Auge sehen? Wie sieht etwa Gott? Sieht er alles? Wenn er alles sieht, wieso fragt er nach dem Sündenfall: „Wo bist Du, Adam?“ Ist das nur eine rhetorische Frage? Oder ist gerade mit dem Sündenfall etwas in die Weltenentwicklung gekommen, was Gott selbst nicht sehen kann, wohl aber der Mensch? Der Mensch erblickt gerade in diesem Augenblick seine Leiblichkeit – seine Teilhaftigkeit – und verschwindet vor Gottes Augen. Müsste er das nicht gutmachen? Könnte es nicht ein Sinn des obigen Satzes sein, dass der Mensch die Undurchsichtigkeit, die zwischen

Schöpfer und Schöpfung seinetwillen, um seiner Freiheit willen entstanden ist, wieder in Durchsichtigkeit, in Verständlichkeit umwandeln soll? Dass der Satz keine Tatsache beschreibt, die gegeben ist, sondern eine Wahrheit, die erst dadurch entsteht, dass der Mensch sie verwirklicht? Gibt es aber überhaupt andere Wahrheiten? Ist das nicht gerade das, was wir erst mit Recht Wahrheit nennen können? Die man "tun" muss – die es sonst gar nicht gibt?

Nach solchen oder ähnlichen Gedanken können wir anfangen, den Kreis "enger zu ziehen" - ohne das Thema zu verlieren. Wenn das gelingt, steigt wieder die Intensität, ähnlich wie bei der Konzentration. Wir brauchen immer weniger „Stoff“, immer weniger inneren Text – und der Sinn des Satzes ist noch immer da, und zwar immer mehr. Zuletzt können wir den Sinn des Satzes in ein einziges Wort zusammenziehen – das ist der letzte Akt der Konzentration. Sie wird zur Meditation, wenn auch das letzte Wort fallen kann und das Thema trotzdem nicht verloren geht. In diesem Augenblick kehrt die Aufmerksamkeit um, nicht wir halten mehr das Thema – das Thema hält uns, wir sind eins mit dem Thema. Der Strom des Denkens kann ungehindert fließen. Der Mensch ist das Auge oder das Licht der Welt geworden.

Man könnte fragen: Ist das Ganze nicht eine Illusion? Gerade im Gegenteil: Erst in der Meditation wird das Denken zur Realität, zur Wirklichkeit, weil es nicht nur in seinen Produkten, in seiner Vergangenheit, sondern in seiner Gegenwart erlebt wird. Und in der komplementären Gebärde, in der Wahrnehmungsmeditation wird die Wahrnehmungswirklichkeit zur Wahrheit, zum Ausdruck eines Sinnes. In der Meditation wird das dualistische Weltbild in der *praktischen Erfahrung* überwunden. Das ist die Erkenntnisart, die von Steiner als die Grundvoraussetzung für eine menschengemäße Pädagogik gefordert wird (*Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst*, 16. August 1922, GA 305):

“Wir entwickeln heute mit Recht innerhalb unserer Zivilisation eine Erkenntnis, die eine sogenannte intellektualistische Erkenntnis ist, die ganz in uns lebt. Wir glauben die Außenwelt zu erfassen. Aber alle Gedanken, vor denen wir, und vor deren Logik wir allein gelten lassen die Erkenntnis, sie leben ja ganz in uns. Und das Kind lebt ganz außerhalb seiner selbst. Dürfen wir glauben, dass wir mit unserer intellektualistischen Erkenntnis jemals herankommen an dasjenige, was das Kind, das ganz Sinnesorgan ist, mit der Außenwelt erlebt? Das dürfen wir niemals. Das dürfen wir nur hoffen von der Erkenntnis, die selber ganz aus sich herausgehen kann, ganz untertaucht in das Wesen desjenigen, was lebt und west.” Mit „der Erkenntnis, die selber ganz aus sich herausgehen kann“ ist offensichtlich die in der Gegenwart lebende, monistische Anschauung gemeint.

Der ganze Prozess der Meditation ist sonnenhell. Die anfangs gegebene Helligkeit des Alltagsdenkens verlieren wir dabei nie, sie wächst nur. Ist das nicht der Fall, so wurden wir abgelenkt und sind aus der Meditation herausgefallen, z.B. dadurch, dass wir die eingetretene Intensitätssteigerung der Aufmerksamkeit genießen wollten. Sie ist aber nicht dazu da. Die Meditation hat keinen sekundären "Zweck". Sie macht uns weder reich noch schön noch glücklich. Nur frei. Sie hat zwar heilende Wirkung, aber nur dann, wenn wir diese nicht anstreben. Sie ist nicht gegeben und kann auch nicht genommen werden. Sie muss reines Geben

sein. Wir können es nur bekommen, wenn wir uns nichts davon behalten wollen. In einem Meditationssatz ausgedrückt (aus Kühlewind, *Die Wahrheit tun*):

„Dies ist die Reinheit, die man nicht anstreben kann.“