Samstag, 18. Dezember 2021, 15:57 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

Die goldene Schnittmenge

Wenn wir uns unsere Freiheit zurückholen wollen, müssen wir aktives Handeln und innere Bewusstheit miteinander verbinden.

von Birgit Bauer
Foto: Brian A Jackson/Shutterstock.com

Weltflucht oder Rebellion? Im spirituellen Umfeld ist die Position sehr verbreitet, dass man durch

Meditation und Besinnung in seinem eigenen Inneren einen schönen, heilen Raum schaffen könne. Das „Böse“ oder die „banale Realität“ sollen dort keinen Einlass haben. Andererseits gehen viele Menschen auf Demonstrationen und meinen, dass das Meditieren allein nicht reiche. Man müsse aktiv werden und „Gesicht zeigen“. Birgit Bauer stellt die zeitaktuelle Frage nach einer konstruktiven Haltung in der Coronakrise. Wie könnte eine friedliche, aber wirksame Haltung aussehen, die tatsächlich positive Veränderungen in der Welt bewirken kann? Die Lösung liegt wahrscheinlich nicht in einem Entweder-oder, sondern in einem Sowohl-als-auch.

Die letzten Monate, die wir unter dem schweren, grauen Mantel der erdrückenden Coronakrise verbringen mussten — und derzeit noch müssen — brachten und bringen viele Fragen, Unsicherheiten und notwendige Entscheidungen mit sich. Es gibt widersprüchliche Informationen, und die einen gehen davon aus, dass die Bevölkerung anlässlich des Auftauchens des SARS-CoV-2-Virus in gewisser Weise Manipulation, Suggestion und Repression ausgesetzt ist, die anderen halten die verordneten Maßnahmen für notwendig oder rufen sogar nach noch stärkeren Beschränkungen der ursprünglichen Freiheit, die wir bis vor Ausbruch der Krise für selbstverständlich genommen haben.

Diskussionen im Familien- und Freundeskreis und am Arbeitsplatz kommen auf, ob man sich impfen lässt oder nicht, und wie Regierungsverordnungen im eigenen Unternehmen umgesetzt werden sollen. Im Zuge der Maßnahmen hat es bereits viele bedauernswerte Opfer gegeben. Ehen wurden geschieden,

Freundschaften sind zerbrochen, Menschen sind vereinsamt oder haben andere Krankheiten, Impfschäden, Gewichtszunahme oder Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Depressionen erlitten.

Gerade gestern hörte ich von dem traurigen Fall eines Selbstmordes, den ein stadtbekannter Restaurantbesitzer beging, weil er aus den Schulden, die sich wegen des Lockdowns angehäuft hatten, und der Verzweiflung, dass ihn seine Freundin verlassen hatte, keinen anderen Ausweg mehr fand. Wenn man von solchen Schicksalen hört und durch eigene Auseinandersetzung mit dem Thema zu dem Schluss gekommen ist, dass die Maßnahmen, die in Deutschland erlassen werden, unverhältnismäßig streng sind, und dass es Zeit wird, sich dagegen zu wehren, dann mag man den Impuls haben, auf die Straße zu gehen und zu demonstrieren oder andere Widerstandsaktionen zu planen, um die Gerechtigkeit, die Freiheit und Würde, die das Grundgesetz eigentlich gewährleistet, wieder einzufordern.

Selbst Menschen, die sich um ein spirituelles Leben bemühen und täglich meditieren, könnten zu der Auffassung kommen, dass es nun angesichts der erdrückenden Dramatik der Ereignisse wichtiger sei, Aktionen zu planen, sich mit anderen zu treffen und für die Gerechtigkeit und Wahrheit zu kämpfen. Die Versuchung ist groß, die tägliche Meditation zu vernachlässigen, weil scheinbar Wichtigeres ansteht. Ist dies aber tatsächlich eine weisheitsvolle Idee?

> ***Welchen Stellenwert sollten wir der Meditation in Zeiten gesellschaftlicher, gesundheitlicher, wirtschaftlicher und politischer Krisen einräumen?***

Zwei Gefahren gibt es in dieser Situation. Es erscheint mir sehr wichtig, diese kurz darzustellen. Einerseits kann die tägliche Meditation zu einer Weltflucht führen. Diese Haltung ist in Yogakreisen sogar sehr gebräuchlich: Ich schaffe mir meine kleine

Insel in meinem Zimmer oder in meinem Inneren und schließe die Augen vor dem Bösen oder Unangenehmen in der Welt. Damit kompensiere ich die unduldsame äußere Situation.

Die andere Gefahr wäre, die Meditationszeiten ganz abzuschaffen und sich nur noch weltlichen und politischen Aktivitäten in äußerer Geschäftigkeit zu widmen. Selbst von spirituell orientierten Personen hört oder spürt man heute auf unausgesprochene Weise den leisen Vorwurf, dass Meditieren allein nicht mehr ausreichen würde, es müsse mehr passieren, man müsse sein Gesicht zeigen und sich in Aktionen öffentlich engagieren.

Welche Haltung ist die richtige? Wie kann man eine *aktive, schöpferische Haltung als Mitte* zwischen gesellschaftlicher Passivität und Weltflucht in die Meditation einerseits und der Aufgabe der spirituellen Übungen zugunsten einer rebellischen, gerechten Protestaktivität andererseits finden? Mir erscheint es weder angebracht, nur das Gute und Schöne in der Welt sehen zu wollen, noch die meditative Praxis aufzugeben, um gegen die Ungerechtigkeiten zu kämpfen.

Durch die Untätigkeit der sogenannten „Guten“ kann sich eben leider das sogenannte „Böse“ auch ungestört ausbreiten. Dieser geflügelte Gedanke wird von verschiedenen Quellen häufig zitiert. Niemand möchte sich im Grunde schuldig machen, vor Ausbruch eines Krieges oder bei schlimmen Lügen und Betrügereien des Regimes weggeschaut und diese/n damit ermöglicht zu haben. Böses gibt es in der Welt und auch in der geistigen Welt, und es braucht eindeutig Menschen, die nicht in eine schöne Traumwelt flüchten oder sich nur um ihre eigene, persönliche „kleine“ Welt kümmern, sondern die die unmoralischen, schädlichen Entwicklungen bewusst und wach wahrnehmen und sich ihnen sogar entgegenstellen. Nur — wie? Und welchen Stellenwert hat ein meditativer Selbstverwirklichungsweg dabei?

Heinz Grill (https://heinz-grill.de/), ein spiritueller Lehrer der Gegenwart drückt es so aus:

„Der Einzelne, der meditiert, muss sich heute entschieden in seiner Urteilsbildung zurückhalten, denn wenn er dieser in Einseitigkeit verfällt und sich in den Diskussionen der Gegenwart verliert, beraubt er sich der entschiedensten Willenskräfte, die er für eine Zukunft nötig hätte. Die Disziplin, die Augen offen zu halten und gleichzeitig mit innerer Reserviertheit den Zeitbedingungen zu begegnen, muss jeder, der einen geistigen Fortschritt machen möchte, aufbringen.“

Die Stellung eines solchen Menschen ist in diesem Bild also quasi „oberhalb“ der bestehenden Verhältnisse. Man verschließt nicht die Augen vor der Krise oder dem sogenannten „Bösen“ und flüchtet in eine meditative Traumwelt, man bekämpft die unduldsamen Verhältnisse aber auch nicht mit Demonstrationen und zu vielen Diskussionen. Soweit ich es verstehe, stellt man sich den Verhältnissen gegenüber und nimmt beide Seiten mit wachen Sinnen wahr, jedoch verwickelt man sich nicht in den Kampf, sondern baut, unberührt davon, bereits an einer idealeren, spirituell fundierten oder inspirierten Zukunft.

Heinz Grill warnt in seiner Meditation 114 vom 26. November 2021:

„Wer sich zu sehr in den Diskussionen über Ungerechtigkeiten verausgabt, schwächt sich selbst und verliert darüber hinaus den Bezug zu einer spirituellen möglichen Dimension.“

Man kann wohl besonders in der heutigen Zeit schon recht schnell den Bezug zu spirituellen Quellen verlieren, wenn man sich längere Zeit nicht mit ihnen beschäftigt. Man gerät automatisch in die allgemein übliche materielle und emotionale oder intellektuelle Denkweise und versteht deshalb bald die spirituellen Lehrer und Schriften nicht mehr. Man kann beispielsweise nicht mehr nachvollziehen, wie die Weisheiten und Empfindungen, die darin

geäußert werden, zustande kommen. Keinen Bezug zu haben bedeutet: „Ich weiß nicht, was Du meinst." „Ich verstehe Dich nicht." „Damit kann ich nichts anfangen."

An die Gedanken und Gefühle des Autors kann man also nicht mehr anschließen, man bekommt keinen Zugang mehr zu ihnen. Die feinere Empfindungswelt, die die Spiritualität aufnehmen kann, ist durch die großen Gefühle der Empörung, der Wut oder durch die rein willentliche Aktivität und Geschäftigkeit und das intellektuelle Diskutieren verschüttet. Sie kann aber wiedergewonnen werden, wenn man sich erneut regelmäßig mit spirituellen Gedanken beschäftigt, indem man sie liest, erwägt und in die Konzentration führt. Die harten Gefühle und vorschnellen, intellektuellen Gedanken lösen sich dadurch wieder auf, und die feinere, für Spiritualität empfängliche Empfindungswelt wird wieder offen.

Heinz Grill wandelt in seiner Meditation den bekannten Satz aus der Bibel auf die heutige Situation um. Ursprünglich ist es das Gleichnis von der engen und der breiten Pforte, durch die man gehen kann. Es heißt bei Matthäus 7,13-14:

„Geht ein durch die enge Pforte, denn weit ist die Pforte und breit der Weg, der zum Verderben führt, und viele sind, die durch sie eingehen. Denn eng ist die Pforte und schmal der Weg, der zum Leben führt, und wenige sind, die ihn finden."

> ***Ein mental-spiritueller Entwicklungsweg kann positive Veränderungen im Umfeld bewirken***

Wenn man einmal versucht hat, einen meditativen Weg so zu gehen, dass man einen spirituellen Inhalt aus einer spirituellen Schrift oder ein spirituelles Ideal, das man sich gesetzt hat, verstehen und verwirklichen will, dann weiß man, wie eng die Pforte ist, durch die man dafür gehen muss. Konkret erfolgt das Vorgehen zur sogenannten Verwirklichung auf dem mental-spirituellen Geist-

Schulungsweg von Heinz Grill so, dass man zunächst ein Ideal oder einen spirituellen Inhalt zur Kenntnis nimmt, also liest. Dann wiederholt man das Lesen so aktiv und intensiv, dass man sich die Worte merken kann. Schließlich führt man sich diese auswendig gelernten Sätze oder Worte vor die eigene Innensicht, man führt sie sich vor Augen und bleibt mit seinen Gedanken für mindestens zehn Minuten dabei. Man nennt diese Übung die „Konzentration“ (1).

Alle ablenkenden Gedanken, Gelüste und Gefühle werden losgelassen. Man lässt die Gedanken und Gefühle, die nicht zum Thema gehören, weiter fließen, hält sich nicht an ihnen auf und verwickelt sich nicht in diese. Allein dieser erste Schritt zur sogenannten „inneren Ruhe“ ist den meisten Menschen nach meiner Erfahrung ohne Training kaum möglich. Es scheint mir aus der Beobachtung meiner Yogakurse, dass es für die heutigen Menschen fast nichts Schwereres gibt, als zehn Minuten ungestört mit den Gedanken bei einer Sache zu bleiben. Die Unruhe im Inneren ist so groß, dass an Meditation noch gar nicht zu denken ist. Die Einübung der inneren Ruhe durch bewusstes Beobachten der eigenen Gedanken und Gefühle für einige Minuten, bevor man die spirituellen Inhalte denkt, erscheint mir deshalb unabdingbar wichtig, wenn man in eine Konzentration mit einem Thema oder einem spirituellen Inhalt kommen will.

Die Meditation selbst geschieht dann als Ergebnis der Konzentrationsübung. Die Sphäre der Meditation ist in stiller und unsichtbarer Weise immer anwesend, und wenn das eigene Bewusstsein ganz in einem ewigen, wahren, spirituellen Gedanken ruht, ist das Bewusstsein von dem Licht- und Wärmewirken dieses Gedankens beseelt oder erhoben aus der körperlichen, materiellen Schwere. Man erlebt diesen Zustand als glückselig, frei von allen vitalen Gefühlen und grübelnden Gedanken. Eine unsichtbare Kraft scheint die persönliche Seele zu tragen.

Diese Art Meditation ist ein Ergebnis des Konzentrationsprozesses

und entsteht durch die in den heiligen Worten und Sätzen enthaltene spirituelle Licht- und Wärmekraft, oder anders ausgedrückt: durch das tragende, lichte und leichte Engelswirken, das mit den Worten der heiligen Schriften einhergeht. Um zu diesem Zustand des Bewusstseins zu kommen, muss man aber durch die enge Pforte schreiten und rhythmisch wiederholt über mehrere Tage die spirituellen Inhalte lesen, auswendig lernen, sie sich vorstellen, in der Konzentration bewahren und pflegen.

Wer dies wiederholt versucht hat, wird wissen, wie eng die Pforte ist, durch die man dafür schreiten muss, denn Ablenkungen von außen oder im eigenen Inneren wollen pausenlos dieses Hindurchschreiten verhindern. Man muss Entschlossenheit und aktive Führungskraft aufbringen, um die äußeren und inneren Störenfriede immer wieder zurückzuweisen, um diesen Rhythmus über 3, 6 oder bis zu 12 Tagen täglich für etwa eine halbe Stunde aufrechtzuerhalten.

Das ursprüngliche Bild aus der Bibel gibt Heinz Grill deshalb sinngemäß, aber mit veränderten Worten gemäß der heutigen Situation wieder:

„*Stark sind die Versuchung, sich im Gerechtigkeitseifer in der Welt zu verlieren, sich Kompensationen oder schnellfertigen Idolen hinzugeben, aber es ist schwierig, einen geistigen Inhalt in der Konzentration zu bewahren und diesen so lange ernsthaft zu pflegen, bis er zur Ausstrahlung in der Persönlichkeit führt.*“

Er betont noch einmal am Ende dieses Meditationstextes, dass Meditation im Sinne des von ihm begründeten spirituellen Schulungsweges keineswegs eine Weltflucht bedeutet, sondern eine der schwierigsten, wenn auch nicht körperlichen, so doch geistigen Arbeiten ist, die es gibt. Es kommt auf das jeweilige Meditationsverständnis an, ob man Meditation allein als ein bequemes „Abschalten“ und „Zur-Ruhe-Kommen“ oder „Leer-

Werden“ sieht, oder ob sie als eine *aktive, selbstschaffende Gedankenleistung* begriffen wird, die darin besteht, dass der Übende einen spirituellen, wahren und beseelten Gedanken aktiv, diszipliniert und regelmäßig für die Welt denkt, ausdauernd bewahrt und aufbereitet.

Letztendlich sollte sich eine Empfindung für die Wahrheit in dem Gedanken lebendig im Übenden zeigen. Wenn er selbst die Wahrheit in dem Gedanken erkennt und erlebt, dann wird er, wie man in esoterischen Kreisen sagt, „eins“ mit dem Gedanken, und er wird ihn dann auch ausstrahlen.

Alle lebendigen Empfindungen, die wir in uns tragen, strahlen auch in die Umgebung aus.

So glaube ich, dass im Sinne des „Seins“ und nicht im Sinne des „Habens“ wir Menschen eine geistige Erkenntnis bis in die Lebendigkeit unseres Fühlens, Empfindens verstanden haben müssen, um sie nach außen durch unsere ganze Person auszustrahlen.

> ***Nur wenn es so viele Menschen wie möglich gibt, die selbst die Werte verkörpern, also ausstrahlen können, für die sie demonstrieren, wird sich die Welt wirklich ändern.***

Das scheint der Hintergrund dieser ungewöhnlichen Forderung von Heinz Grill zu sein, nicht zu demonstrieren, sondern in sich selbst diese Werte, die man sich wünscht, so auszuprägen, dass man sie durch die Ausstrahlung der eigenen Persönlichkeit in die Umgebung authentisch und wie automatisch hineinträgt.

Die Forderung nach Werten geht oft an der eigenen Person vorbei und fordert ein Ideal von der Regierung oder anderen, das man selbst noch nicht erfüllt. Wie viele Menschen haben ihr eigenes

Leben tatsächlich so befreit, dass sie von sich sagen können, sie seien innerlich frei von jeglicher Bindung oder Abhängigkeit? Wie viele von uns leben so würdevoll in jeder Stunde ihres Alltags, dass sie diese innere Würde direkt ausstrahlen, wenn sie einen Raum betreten?

Wir können und sollten deshalb in uns selbst diese Werte, die wir uns wünschen, so ausprägen, dass wir sie durch die Ausstrahlung der eigenen Persönlichkeit in die Umgebung authentisch und wie automatisch hineintragen. Man würde dann für Freiheit oder Frieden beispielsweise nicht demonstrieren, sondern selbst die „wandelnde Freiheit“ oder Würde sein.

Das Ganze ist immer getragen vom Einzelnen. Die Gesellschaft besteht aus individuellen Menschen und ein Ganzes kann immer nur so stark sein, wie die einzelnen Teile, aus dem es zusammengesetzt ist, sind. Deshalb muss der und die Einzelne die Werte verkörpern, damit sich wirklich etwas ändern kann. — Wenn es viel mehr solcherart verwirklichte Menschen auf der Erde gäbe, wären die Verhältnisse sicher hoffnungsvoller. Aus diesem sozialen — nicht egoistischen Grund — erscheint mir eine spirituelle Übungspraxis, die den Alltag unkompliziert begleiten kann sinnvoll, ja sogar wichtig und erfolgsvorsprechend.

Abschließend soll noch einmal Heinz Grill zu Wort kommen, dessen Meditation diesen Beitrag inspiriert hat. Er schreibt am Ende des Meditationsinhaltes:

„Der Einzelne kann am meisten im Zeitgeschehen vollbringen, wenn er geistig tiefgründige Wahrheiten in seiner Seele trägt, diese erst einmal auf stille Weise ausstrahlt und sie schließlich in weiterer Form authentisch kommunizieren lernt. Er kann aber im Gegensatz zu dieser geistigen Arbeit nichts bewirken oder wird vielleicht sogar das Gegenteil tätigen, wenn er in Revolution gegen die Zeit Bedingungen antritt und meint, er könne die Welt verbessern. Jedoch ist zu

bemerken, dass Meditation eine konkrete Arbeit ist und niemals die Flucht vor der Wirklichkeit beinhaltet.“

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Quellen und Anmerkungen:

(1) Heinz Grill, Übungen für die Seele, Synergia Verlag, CH-Roßdorf, 2016

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Birgit Bauer, Jahrgang 1962, war nach dem Studium der Fächer Englisch, Sportwissenschaft, Tanz und Pädagogik in Konstanz, Tübingen und San Diego, CA, USA als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Sportinstitut der Universität Tübingen tätig. Durch die Arbeit mit Bewegung, Erwachsenen- und Persönlichkeitsbildung kam sie zum Yoga im Sinne des „Neuen Yogawillen“. Seit 1997 ist sie selbstständig als Yogalehrerin und seit 2005 Inhaberin eines Yogastudios in Radolfzell am Bodensee. Die Integration der seelisch-geistigen Dimension des Lebens in den öffentlichen Diskurs zu verschiedenen Themengebieten ist ihr ein tiefes Anliegen.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.