

Meditationsinhalt 191

Die gegenständliche Meditation führt den Meditierenden näher zum Objekt, das er in der Betrachtung und wachsenden Vertiefung erforscht. Er erlebt sich selbst als mentalen aktiven Betrachter zu dem gegenüberstehenden Objekt.

In einer nicht-gegenständlichen Meditation, die die Nirguna-Methode erstrebt, richtet der Übende seine Aufmerksamkeit auf ein Universum, auf einen Begriff wie Unsterblichkeit oder wendet sich allgemein einem Geist hin. Vielfach sucht er ein völliges Leerwerden von allen eigenen Denk- und Gefühlsaktivitäten und will mit einem Seinszustand, den er als höheren annimmt, verschmelzen. Die Problematik dieser Meditation ist jene, dass der Übende eine unendlich große subjektive Wahrnehmung auf die nicht-gegenständliche und doch scheinbar andere Wirklichkeit projizieren kann. Die Frage, wer Subjekt ist und wer Objekt, erscheint in den Formen der Nirguna-Meditation außerordentlich kritisch.

Für die Saguna-Meditation wählt der Meditierende sehr sorgfältig sein Betrachtungsobjekt und unterscheidet dieses von all seinen subjektiven Gefühlen. Die klare Aufgliederung im Sinne einer Dualität gibt dem Meditierenden eine erste Ordnung und stärkt die Möglichkeit zur objektiven Wahrnehmung. Die Unendlichkeit lässt sich nur abstrakt denken, sie lässt sich jedoch nicht konkret erfassen und deshalb kann sich der Meditierende im Sinne der Gliederung zwischen subjektiven Formen und objektiven Gegenständen nicht ausreichend stabilisieren. Jedes Betrachtungsobjekt bedarf deshalb einer sorgfältigen Wahl.

Man nehme als folgendes Meditationsobjekt ganz einfach einen Olivenbaum. Dieser Olivenbaum sollte sehr klar in seiner Form und Gestaltung vor dem sinnlichen Auge erscheinen. Noch besteht keine Fragestellung zu dem Olivenbaum. Der erste Schritt der Konzentration erfolgt in der Leistung, die äußere Wirklichkeit, das heißt die wahrnehmbare Gestalt des Baumes, so intensiv zu erfassen, dass diese beschreibbar, eventuell künstlerisch darstellbar wird und ein lebendiges Bild ergibt.

Man wähle immer wieder das gleiche Bild des Olivenbaumes und erlebe daran, wie dieses in seiner gedanklich klaren Form vor den Augen erscheint. Projektionen dürfen diesen Prozess der Beobachtung und klaren bewussten Wahrnehmung nicht stören. Wenn man mehrere Tage diese einfache Betrachtungsmeditation leistet, entsteht zum Olivenbaum eine wachsende Beziehung mit feinen Empfindungen in der Seele. Obwohl eine höhere Forschungsaktivität, wie etwa die metaphysische Erkenntnisforschung nach dem Wesen des Olivenbaumes, in der Fragestellung noch fehlt, hält sich der Übende für eine gewisse Zeit nicht mehr in seinen eigenen emotionalen Stimmungen auf, sondern er wendet sich gezielt an ein konkret fassbares Objekt. Er lernt, Wahrnehmungsvorgänge durch die Wiederholung zu vertiefen. Diese Grundlage benötigt jeder Meditierende, nämlich dass er sich von seinen subjektiven persönlichen Gefühlen befreit und eine ausreichend objektive Wirklichkeit beschreiben lernt.

Die Schritte, die sich dann zur weiteren metaphysischen Erkenntnis anschließen, werden im nächsten Meditationsbrief beschrieben.