

## Die Verbindung von Arbeit und Meditation

Wenn wir ein Ziel anstreben, ist eines der Haupthindernisse der von vielen empfundene Konflikt zwischen innerem und äußerem Leben, zwischen Meditation und Arbeit. Das Leben ist ein Strom, und wenn wir es in unzusammenhängende Teile trennen, stören und erschweren wir seine Entwicklung. Spirituelles Leben ist Entfaltung göttlichen Bewusstseins und Umwandlung unserer ganzen Persönlichkeit. Für diese Umwandlung brauchen wir Jahre, wenn wir unser spirituelles Üben auf ein, zwei Stunden wahlloser, wenig intensiver Meditation beschränken. Nur wenn wir die Kluft zwischen innerem und äußerem Leben überbrückt haben, wird sie intensiv und konzentriert. Das heißt, wir müssen aus Meditation und Arbeit eine einzige Disziplin machen. Können wir das? Wir können es sicherlich, vorausgesetzt wir lernen, unsere unreifen, begrenzten Vorstellungen von Meditation abzulegen. Allgemein wird sie für einen Vorgang gehalten, bei dem man das Denken auf ein Objekt richtet. Das ist soweit ganz richtig. Schwierigkeiten entstehen aber dann, wenn wir uns zu sehr auf das Objekt einstellen und den Prozess der Meditation außer acht lassen. Wir glauben, ohne erwähnten Namen oder erwähnte Form ist Konzentration keine Meditation. Nicht das Objekt formt unser Bewusstsein um, sondern die mit unserer Meditation verknüpften Denkprozesse. Wenn wir dem gedanklichen Objekt zu große Wichtigkeit beimessen, verliert unsere Meditation an Dynamik und Beweglichkeit, und wir bleiben in einem starren Begriffsgerüst stecken. Was genau verlangt Meditation von uns?

In der vedantischen Praxis besteht der meditative Hauptprozess darin, das Bewusstsein auf das innere Selbst einzustellen. Wir erfahren und wissen alles durch das Licht des Atman. Im gewöhnlichen Leben richten wir dieses Licht nach außen – von seinem Ursprung weg. Meditation ist der Versuch, es nach innen, auf seinen Ursprung, einzustellen. Jede Methode, durch die der Bewusstseinsstrom zu seinem Ausgangspunkt gekehrt wird, kann man als eine Form von Meditation ansehen. Im Jnana-Weg geschieht das, indem man durch Selbstergründung den Ursprung des Ichs aufspürt. Im Yoga Patanjalis wird das Bewusstsein zurückgezogen, indem es auf immer tiefere und tiefere Ebenen eingestellt wird. Der Bhakta wendet sein Bewusstsein durch Gebet und Liebe nach innen. Die

Hauptmethode der Tantras ist das Erwecken der Sushumna durch die Beherrschung von Ida und Pingala (mittlerer Kanal und Seitenkanäle der psychischen Energie). Alle diese Methoden, bei denen das Bewusstsein nach innen gerichtet wird, sind Techniken, die sich mehr mit dem Meditationsprozess als mit den Meditationsobjekten befassen.

Die Methode des Karma-Yogi (des selbstlos Arbeitenden), sein Bewusstsein nach innen zu richten, liegt darin, sein niederes Selbst, das Ego, dem Höheren Selbst, dem Atman, als Opfer darzubringen. Das Ego wendet sich gern nach außen dem Vergnügen zu. Opfern wir ständig unser Ego dem Höheren Selbst, dann wenden wir unser Bewusstsein zurück zu seinem Ursprung, und das wird zu einer Meditation. Man nennt das Jnana-Yajna, Wissensopfer. Es erfordert nicht wie die anderen Techniken einen speziellen Zeitpunkt oder Ort, wo man alleine und in Stille sitzt. Es geht Hand in Hand mit unserer Arbeit. Gewöhnliche Handlungen werden vom Ego vollbracht. Wenn wir dieses also ständig dem Höheren Selbst opfern, dann bringen wir unser ganzes Tun mit dem Bewusstseinszentrum in Verbindung. Auf diese Weise hilft Arbeit eher, unser Bewusstsein nach innen zu kehren, als dass sie es ablenkt oder behindert. Arbeit, die in meditativem Gewahrsein getan wird, ist an sich eine Meditationstechnik. Doch die Zahl der Menschen, die diese wirklich üben, ist sehr gering. Denn es gehört außergewöhnlicher Mut und Einsatz dazu, sich aus einer bequemen, starr festgelegten, zeitbegrenzten Meditation zu lösen und immer und überall nach Gott zu suchen. Für viele ist eine ein- oder zweistündige Meditation nur die Entschuldigung dafür, dass sie den übrigen Tag Gott vergessen. Und noch etwas: Das stete Nachinnenkehren des Bewusstseins ist schwierig, wenn nicht vom Zentrum eine starke Anziehungskraft ausgeht, das heißt, wenn nicht Dhi, die Buddhi (das Unterscheidungsvermögen), zum Teil erwacht ist. Wir machen oft den Fehler, dass wir ohne Vorarbeit versuchen, diese Werkmeditation in schwierigen Situationen zu üben. Vielmehr sollten wir bei einfachen Tätigkeiten des Lebens mit ihr beginnen – beim Atmen oder beim Essen oder wenn wir etwas betrachten.

SWAMI BHAJANANANDA

Aus: MEDITATION, VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN E. V.  
ZUSAMMENSTELLUNG / ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN