



## „Konzentration und Meditation“

von Felix Riemkasten – gekürzte Version

### Körperhaltung

Oben im Gehirn, im Bewusstseinsfeld, zucken in ständiger Folge Lichtsignale auf, Gedanken, Vorstellungsbilder, Ideen, Impulse. Wir sehen etwas, das Bewusstsein nimmt es zur Kenntnis, und schon beschäftigen wir uns damit, folgen der Anregung und lassen es damit immer deutlicher werden. Doch nicht nur das Auge gibt Anregung; alle unsere Sinne sprechen auf uns ein. Wir hören, fühlen, riechen, schmecken etwas, und schon beschäftigen wir uns damit, indem wir dazu Stellung nehmen, immer vom Ichstandpunkt aus, indem wir verabscheuen oder begehren, fürchten, hassen oder lieben.

Und dennoch kann aus alledem nichts Bleibendes hervorgehen, nichts fest Umrissenes; denn wir lassen keinem Eindruck die zur Verfestigung und klaren Gestaltung erforderliche Zeit. Wir können alles nur anfangen, doch wir können bei nichts verbleiben und daher nichts bis zur Vollendung ausgestalten. Unser Denken flattert umher.

Viele Menschen sind so beschaffen, die meisten. Unentwegt springt ihr Denken hierhin und dorthin, dann wieder zurück und abermals wieder voran, doch diesmal in veränderter Richtung; denn schon hat etwas Neues ihre Aufmerksamkeit geweckt, herbeigerufen – und schon wieder verlassen. Sie können sich nicht sammeln, nicht konzentrieren. Auf diese Weise kommen sie nie zu etwas. Sie haben für nichts die erforderliche Geduld, sie wissen nie genau, was sie in Wirklichkeit wollen und geben ständig das eine für das andere auf. Sie sind wie jener Mensch, der ins Museum geht und binnen neunzig Minuten fünfhundert Meisterwerke sieht, ohne dabei auch nur ein einziges wirklich gesehen zu haben.

Das Gegenteil dieser Verfassung nennen wir Konzentrationsvermögen, Sammlung, bei der Sache bleiben und die Sache zu Ende führen, richtig und gründlich, nur einen Willen haben, nur auf ein Ziel gerichtet sein und dieses Ziel tatsächlich erreichen. Solche Menschen kommen weiter. Was sie angefangen haben, führen sie durch. In den neunzig Minuten im Museum haben sie immerhin drei Meisterwerke gesehen, richtig gesehen, wirklich gesehen, und nun haben sie von diesen drei Gemälden einen nie zu vergessenden Eindruck mitgenommen, der bildend und erziehend in ihnen wirken kann.

### Konzentrationsvermögen kann man erwerben, wenn man es nicht von Natur aus hat.

Wodurch? – Durch Beherrschung des Atems. Einen anderen Weg gibt es nicht. Wir haben schon vom Atem gesprochen und gesagt, vom Atem her werde alles reguliert. Atem ist Leben. **Die meisten, die einen geistigen Weg gehen wollen, vergessen, dass das Geistige vom Körper abhängt, wie auch umgekehrt das Körperliche vom Geistigen abhängt.** Man kann nicht auf das Geistige einfach direkt „losgehen“ wollen. Wie sehr der Körper den Geist mitbedingt, zeigen uns einfache Überlegungen. Wenn wir einen Schnupfen haben, wird unser geistiges Leben und Streben nahezu lahmgelegt. Wenn wir geistig arbeiten wollen, doch der Raum ist sehr kalt oder unleidlich heiß, oder es zieht, irgendwo lärmt es, dann wird aus der geistigen Arbeit nichts. Wenn die Verdauung über Gebühr ausgeblieben ist, werden wir mürrisch, reizbar und pessimistisch.

Niemand kann ein „rein geistiger“ Mensch sein; wir alle sind bei noch soviel Geist immer auch körperlich bedingt und gebunden. Je besser wir dies einsehen und anerkennen, desto besser kommen wir mit dem geistigen Leben voran.



**Wenn wir von „Geist“ reden, müssen wir uns hüten, Geist mit Intellekt zu verwechseln.** Der Verstand hängt ab von den zufälligen Kenntnissen, die wir erworben haben und den zufälligen Erfahrungen, die wir gemacht haben. Ein paar neue Erfahrungen, ein paar andere Bücher, andere Begegnungen, und schon haben unsere bisherigen Ansichten keine Geltung mehr, sie müssen umgeformt werden. Die Bibel sagt daher: „Richtet nicht, auf dass ihr nicht selbst gerichtet werdet!“. Sie gibt statt dessen den Rat – den auch Buddha gegeben hat – „Lieben sollst Du Deinen Nächsten!“. Lieben, und nicht kritisieren; lieben, und nicht missachten oder gar übervorteilen oder lediglich zur Förderung des Eigennutzes gebrauchen.

Der Intellekt und sein Werkzeug, der Verstand, sind stets nur kritisch. Der Intellekt zerlegt alles, untersucht alles, befasst sich mit den Teilen und Einzelheiten, die er soeben unter der Lupe hat. Doch das Ganze ist allemal mehr als die bloße Summe der Teile, und der jetzige Zustand der Dinge, die wir soeben untersuchen und beurteilen, besagt gar nichts über das Kommende, das ganz anders aussehen wird. Wir sollten daher mit dem Urteilen vorsichtig sein.

Zu solcher Einsicht können wir nur durch ruhige Konzentration gelangen, durch Ausschaltung aller persönlichen und zufälligen Neigungen und Abneigungen. Das lernen wir durch die Konzentration auf den Atem: den Atem ruhig gehen lassen, ruhig kommen und ruhig gehen lassen. Stelle den Atem auf ruhig, langsam, tief und fest, so wird auch das Denken ruhig, langsam, gründlich und fest. Es wird frei von Leidenschaft.

Indem wir auf nichts als den Atem achten, sein Heraufkommen, sein Abströmen, die Pause im Leerzustand, verblassen langsam alle sonstigen Gedanken, der überhitzte Betrieb im Hirn, in der „Telefonzentrale“, lässt nach und schläft zuletzt beinahe ganz ein.

**Solange wir an den Atem denken, können wir an nichts anderes denken.** Mitten in unseren Nöten und Bedrängnissen, sogar mitten im Zorn, können wir sehr leicht an den Atem denken; denn er ist ja spürbar, sobald wir auf ihn hinlauschen, wir brauchen nur auf das Heben und Senken in Brust und Leib zu achten. Wir verlieren dabei durchaus nichts, denn gegrübelt und nachgedacht und umhergesucht haben wir schon oft genug, unser ganzes Leben lang, und was ist dabei herausgekommen? Nun lassen wir einmal von dem drangvoll quälenden Umhersuchen ab und nehmen nur noch den Atem wahr, das langsame Heraufkommen des Atems bis zur Fülle, das langsame Abströmen des Atems bis zur absoluten Leere, dann die Leere selbst, eine Sekunde lang, und dann wieder das Heraufkommen. Bei diesem Hinlauschen auf den Atem und ihn allein ersteht oben im Bewusstsein Ruhe, und diese Ruhe streben wir an, sie ist das, was wir suchen.

Jeder Gedanke, der in uns auftaucht, ist wie ein Besucher, der mit uns sprechen möchte; doch indem wir nur auf den Atem achten, lassen wir uns auf die Anregungen und Vorschläge des Besuchers nicht ein, wir befassen uns nicht damit, wir geben ihm stets nur die eine und gleiche Antwort: „Ein geht der Atem, aus geht der Atem – Pause!“ Der Besucher redet gewissermaßen das Seine, wir aber erwidern stets das Unsere, und dann geht der Besucher schließlich weg, wenn er sieht, dass er bei uns keine Erwiderung findet, uns seine Mitteilungen nicht aufnötigen, nicht mit uns ins Gespräch kommen lassen.

Welche Mitteilungen will der Besucher uns machen? Er will uns dauernd das unsinnigste Zeug aufschwätzen: „Laufe jetzt hierhin, laufe jetzt dorthin; springe jetzt rasch um die Ecke, jage dem Glück nach, dem Genuss! Erwerb, greif zu, reiß an dich, hetze und hetze, dann kannst Du Glück erjagen, das große Glück! Ruhm, Ehre, Beifall, Geld, Sachen.“ Oder er kommt auf die andere Art: „Siehst du nicht, wie du überall von Gefahren umgeben bist? Hast Du nicht Angst davor? Jederzeit ist ein Unglücksfall möglich, jederzeit kannst du denunziert werden, verurteilt, vernichtet!“ Oder: „Ach, hätte ich damals...! Ach, wäre es doch anders gewesen! Ich habe nie Glück, mir gelingt nie etwas. Immer sind andere erfolgreicher, doch nur, weil sie gerissener sind, brutal, gewissenlos, ich aber bin zuständig, ich bin zu gut, daher werde ich immer der Letzte sein, ich komme stets gerade dann an, wenn der Zug soeben abgefahren ist. Ich habe nie Glück.“



Oder: „Freilich, im Augenblick sieht alles ganz schön aus, sogar gut, doch wie wird es in Zukunft sein? Man darf nie vom Mißtrauen ablassen.“ Und dauernd will mir der Besucher erzählen, wieviel Unbill und Unrecht mir überall geschieht. Kränkungen, Beleidigungen, Zurücksetzung, gemeine Verleumdung! Wehren muss ich mich, wehren, wehren!

Mit all diesen Dingen machen wir uns kaputt. Diese Gedanken rauben uns die Seelenruhe, den Frieden. Wenn aber die Seele nicht ihren Frieden hat, kann sie im Körper nicht gut walten und lässt die Arbeit der Organe und der Drüsen schlecht ablaufen. Das Ergebnis ist zuletzt Krankheit.

**Die gesamte Arbeit im Körper hängt vom Gemütsleben ab.** Der geängstigte Mensch zieht sich zusammen, er duckt sich, fühlt sich zu Boden gedrückt, er atmet nicht voll, Herz und Lungen arbeiten nicht voll, Magen, Leber, Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren werden beeinträchtigt; denn alle diese Organe richten sich nach dem Leitbild, das ihnen von oben her, vom Bewusstsein, gegeben wird. Eine gute Nachricht bewirkt, dass wir uns unwillkürlich aufrichten, das Gesicht entspannt sich, die Hände werden locker, der Blick wird frischer, der Atem fühlt uns machtvoll an und lässt uns in die Höhe wie in die Breite gehen. Eine ungute Nachricht bewirkt das Gegenteil, sie lässt uns zusammensinken, sie drosselt augenblicklich alle Lebensvorgänge. Daher ist es wichtig, oben im Bewusstsein Ruhe herzustellen, die „Besucher“ abzuweisen und Stille zu schaffen. Das einzige Mittel hierzu ist der ruhige Atem, ruhig in aller Natürlichkeit, ohne Zwang.

Die Welt wird dauernd auf uns einschreien, ihre Schreckmeldungen senden, uns glänzende Glitzerdinge vorhalten, um uns zum Nachjagen aufzufordern. Gott aber ist völlige Stille und wandelt sich nicht. Sobald wir nun die Welt nicht beachten, sondern einzig und allein auf das Kommen und Gehen des Atems hinlauschen, nehmen wir die Welt nicht mehr wahr, hören sie nicht, antworten ihr nicht, streiten uns nicht mit ihr und haben somit den Frieden. Es kann uns nichts aufregen, nichts hetzen und nichts ängstigen, wenn wir weiter nichts wahrnehmen als dies: ein geht der Atem, aus geht der Atem, Pause! Denn der Atem ist nicht nur Luftholen, nicht nur Sauerstoff und Kohlen-säure, sondern lebentragende Sendung von Gott her, Prana, lebendiger Geist. Wir konzentrieren uns also auf den Atem, damit alles andere für uns wegfällt, aus dem Blick fällt.

Der Erfinder konzentriert sich auf seine Idee, alles andere beachtet er nicht, denn es würde ihn nur ablenken. In solcher Weise konzentrieren wir uns auf den Atem. Und indem wir an den Atem denken, ihn deutlich in uns arbeiten fühlen, lauschen wir direkt in Gottes Wirken hinein. Durch den Atem wirkt Gott in uns.

Das Schwierige daran ist nur, dass wir meinen, wir dürften vom Selbstdenken, Grübeln, Fragen, Bohren und Untersuchen keine Sekunde lang ablassen, dass wir deshalb unsere Probleme unausgesetzt anstarren, sie nie loslassen. Was wir begreifen müssen, ist, dass es nicht gilt etwas zu finden oder gar zu machen. Gänzlich ohne uns kommen Atem und Kreislauf zustande, arbeiten die Drüsen, wachsen Haare und Nägel und sterben Zellen ab und wachsen neu nach. Es geschieht in uns und an uns, aus einer höheren Macht, dass wir leben. Daher können wir das Leben nie erdenken, nicht durch den Verstand, nicht durch bohrendes, nagendes Forschen und Grübeln.

Dem Künstler, dem Erfinder, dem Geschäftsmann werden die Ideen geschenkt, sie fallen als Einfall von oben her in sein Bewusstsein, ohne dass er sie herbei befehlen kann. Niemand sagt, er werde sich jetzt einmal eine Idee machen, sondern er sagt, die Idee sei ihm gekommen. Sie kann aber nicht in ihn eintreten, wenn alles schon besetzt ist vom Eigendenken. Der Einfall kann nicht einfallen, sondern muss abprallen. Wenn ich etwas hören will, muss ich zunächst still sein. Mache ich selbst das große Geschrei, so dringt die andere Stimme nicht zu mir. Wenn ich sehe, dass ich aus eigener Kraft die Lösung nicht finden kann, halte ich mich ruhig und lasse die andere, die höhere Macht, heran. Ein Ertrinkender ist nur dann zu retten, wenn er sich still verhält und sich den Retter überlässt.



Erst wenn man diese Grundwahrheit begriffen hat, kann man es zuwege bringen, mit dem sinnlosen Grübeln, Ängstigen und Fürchten wenigstens für ein paar Minuten aufzuhören. Es hört sich einfach an, und doch liegt gerade hier die beinahe einzige Schwierigkeit. Die Bibel sagt: „Werfet alle eure Sorgen auf ihn, er wird's wohlmachen.“

**Konzentration ist also nicht krampfhaftes Hinstarren auf ein willensmäßig zu erzwingendes Ziel, sondern ein ruhiges Verweilen auf dem Atem und weiter nichts.**

Wir konzentrieren uns auf den Atem und legen damit die wie ein Bienenkorb summende Telefonzentrale im Gehirn still. Damit tritt Ruhe ein. **Inmitten dieser Ruhe entfaltet sich dann ganz von selbst, also ohne unser Zutun, die Meditation.**

Konzentration ist, wie wir gesehen haben, menschliches Tun; man weiß, was man will und trifft gewisse Maßnahmen: setzt sich richtig hin, schließt die Augen, stellt das Denken ab, lauscht nur auf den Atem. Meditation hingegen ist nicht mehr menschliches Tun. In der Meditation ereignet sich etwas in uns, geschieht an und in uns etwas, das von uns nur eben wahrgenommen wird als ein Bild, das in uns auftaucht.

Wir konzentrieren uns beispielsweise auf ein Foto, eine Porträtaufnahme, indem wir sie in Ruhe anschauen, ganz gelassen, uns nicht von anderen Gedanken ablenken lassen. Wenn ich dies lange genug tue, und oft genug, ruhig und gesammelt, durch nichts mich ablenken lassend, dann mag es sich ereignen, dass das Gesicht sich plötzlich belebt. Die Augen leuchten, der Mund bewegt sich wie im Sprechen, das Gesicht bekommt Leben.

Damit ist etwas entscheidend Wichtiges geschehen. Bisher hatte ich als Bild betrachtet, dieses Betrachten war mein Tun, jetzt aber fängt das Bild an etwas zu tun, es bewegt sich, spricht mich an, sagt mir etwa, ohne Worte, gefühlsmäßig: „In diesem Zug um den Mund herum spricht sich seelische Ruhe aus, Heiterkeit, Güte, Gelassenheit. Diese Augen sind kluge Augen, sie haben vieles gesehen. In dem ganzen Gesicht liegt eine reiche, oft sehr teuer bezahlte Lebenserfahrung, so dass dieser Mensch heute gelassen auf das Leben hinblickt, es gut kennend mit allen seinen Abgründen, Tücken, Leiden und Enttäuschungen, und dennoch ist alles bewältigt worden, die große Güte hat nicht in Bitterkeit oder Rachsucht untergehen müssen, sie ist siegreich übrig geblieben als Summe des Ganzen. Diese Stirn hat hinter sich viele Geheimnisse des Denkens. Der ganze Charakter ist in dem Gesicht eingefangen. In diesem Gesicht liegt etwas, von dem ich lernen kann. Dieser Mensch ist mir überlegen, er hat etwas, das unendlich viel wert ist, doch mit Gewalt kann man es sich nicht aneignen, es muss erworben werden. Es sind Lebensgüter kostbarster Art: Du sollst nicht hassen, du sollst lieben, du sollst Geduld aufbringen, Verzeihung und Barmherzigkeit. Hierauf richtet sich mein Sehnen und Verlangen, mein Hoffen und sogar mein klar erkennender beschließender Wille“.

Kurz gesagt, das Bild spricht durch sein Wesen zu unserem Wesen, bildet uns um, wirkt auf uns ein, wird also in uns tätig. Dieses Tun von dort her und mein eigenes Aufnehmen nennen wir Meditation.

**In der Konzentration wenden wir uns dem Gegenstand zu; in der Meditation strahlt der Gegenstand auf uns zurück und tut seinerseits etwas, das wir empfangen.**

Es braucht kein Bild zu sein, kein Gegenstand, keine Landschaft, es kann ebenso gut ein Gedanke sein, eine Empfindung, auf die wir uns konzentrieren, bis endlich Antwort in uns wahrnehmbar wird. Der Hergang ist stets der gleiche: im Anfang Konzentration, im weiteren Verlauf Meditation.

**Wann sollen wir meditieren?** Nicht um neun Uhr abends, weil es jetzt neun Uhr ist, sondern wenn uns das innerliche Verlangen dazu hinführt. Wenn die Welt uns zu arg bedrängt, wenn Angst, Sorge, Furcht und Ähnliches uns anschleichen und mitnehmen wollen. Wenn wir Kraft, Trost, Rat und Hilfe brauchen und dabei wissen, dass wir



aus eigener Kraft nicht weiterkommen können, wenn wir also vom „Draußen“ genug und übergenuß haben und deshalb „nach innen“ gehen.

Nach innen, das bedeutet: ins Sonnengeflecht hinein, in die Leerfalte beim Ausatmen. Als Beispiel, ungefähr: Ich setze mich hin, entspannt in der richtigen Sitzweise, Augen zu, Mund leise lächelnd, wende mich von der Welt und den Nöten ab und konzentriere mich auf den Atem.

„Da bin ich nun unruhig, zerrissen, von Sorgen bedrängt, von Furcht gepeinigt, ein Ärger ist in mir, ein Groll, eine Enttäuschung. Weshalb ist das? Es ist so, weil ich wieder einmal auf die Welt geschaut habe. Von den Menschen erwarte ich etwas, von Sachen, von Geld und günstigen Umständen, obwohl ich doch wissen sollte, dass man weder von Menschen noch von Sachen etwas erwarten kann, denn Menschen wie Sachen und Umstände sind jederzeit veränderlich und von Natur aus unvollkommen. Jeder Mensch hat seine Unzulänglichkeiten, man hat kein Recht, ihm das vorzuwerfen. Er ist, wie er sein muss und anders gar nicht sein kann.“

Niemand kann aus seiner Haut heraus. – Und nun hat er sich also so und so benommen, das hat mich enttäuscht, es hat mich getroffen, daher grolle ich ihm. – Ich habe wieder einmal verlangt, am Kirschbaum sollten Pflaumen wachsen, und habe nicht sehen wollen, dass dies unmöglich ist. – Wenn ich diesen Wahn aufgeben wollte, würde sofort Friede in mir sein. Ich würde dann sagen: Nun gut, lass ihn! Man muss ihn nehmen wie er ist. – Bei wem liegt also der Fehler? Bei mir liegt er, weil ich abgewichen bin von dem Gebot, meinen Nächsten zu lieben. Es steht nirgends geschrieben, dass ich auf ihn wütend sein soll, ihn einen Dummkopf nennen soll, einen schlechten Menschen. Der schlechte Mensch bin ich selbst, daher kommt mir die „Strafe“ durch den einfachen Wiederhall meines Denkens. Unfrohes Denken kann niemals froh machen, es kann nie den Frieden in sich tragen.

Oder bin ich ungeduldig, ich kann nicht warten, ich möchte am liebsten an den Pflanzen zupfen, damit sie schneller wachsen. Ich sollte aber wissen, dass die Welt nicht mir gehört und jedes Ding seine eigene Zeit hat.

Und was erstrebe ich immerzu? Was suche ich so emsig herbeizuzerren? Es ist das sogenannte „Glück“. Glück durch Gewinn, Glück durch Befriedigung meiner Eitelkeit, Glück durch siegreiche Verfechtung meines Willens. Hierin kann aber wirkliches Glück nie liegen. Die Welt ist nicht dazu da, meinen Wünschen zu dienen, sondern sie ist der große Weinberg, in dem ich mitzuarbeiten habe, auf dass diese Welt ein besserer und schönerer Platz werde als bisher.

Oder fürchte ich mich? – Weshalb fürchte ich mich? Ich fürchte mich, weil ich nichts hergeben möchte, weder materiell noch seelisch-geistig. Ich will keinen Verlust erleiden, auch keinen Verlust in der Eitelkeit. Herrschen will ich, anerkannt werden, den ersten Platz einnehmen. Und nun fürchte ich mich, denn überall wird mir der Anspruch streitig gemacht, und die Feinde sind stark. Ich kämpfe gegen alle, doch alle kämpfen leider auch gegen mich; oftmals wird die Lage überaus gefährlich. Zu jeder Zeit kann ein Pfeil aus dem Hinterhalt kommen. Das kommt davon, dass man das Heil in der Welt sucht.

Denke ich nun an Gott, konzentriert und anhaltend, mich damit anfüllend, im Geiste, dann tritt Friede ein, denn wenn ich an Gott denke, kann ich nicht auch an die Welt denken.

Fühle ich mich unglücklich, zerrissen, friedlos, so geschieht es nur, weil ich mich der Welt zugewandt habe. Nur das bewegt uns, was wir im Geiste tragen. Gott hilft den Seinen, wie die Bibel sagt, im Schlafe. Im „Schlafe“

bedeutet, dass unser Eigendenken aufhört wie im Schlaf. Dass wir also nicht Lärm machen, sondern still sind und nichts tun. Diese inwendige Stille stellen wir durch Konzentration auf den Atem her.



Die Inder haben hierfür ein wunderbares Gleichnis gefunden. Im Hochgebirge liegt ein See. Bei völliger Windstille spiegeln sich in dem See die Wolken des Himmels, die ganze Klarheit des Himmels, und wenn wir hinabschauen, können wir bis in den untersten Grund schauen. Nun aber liegen am Ufer des Sees eine Menge Boote und wenn sie ausfahren, reißen sie hinter sich die Wellen auf. Sie fahren kreuz und quer und zerreißen damit die glatte Fläche. In dem Wellengekräusel kann sich der Himmel nicht widerspiegeln, auch der Blick in die Tiefe geht verloren.

Die Boote, das sind unsere Gedanken, die kreuz und quer dahinfahren und im Gemüt Erregungswellen hervorrufen. Hören wir auf mit dem Schiffchenfahren, so ist sogleich alles wieder in Ordnung, der Himmel spiegelt sich wieder ab, der unterste Grund wird wieder erkennbar.

In diesem Zustand hat die Seele Ruhe. In diesem Zustand gibt es nicht mehr den Lärm des Ich, kein schmerzvolles Wünschen und keine Furcht, die große Stille ist da. **Nur in der Stille kann in uns etwas vernehmbar werden, die Stimme Gottes, die Stimme der Ewigkeit, die stumme Weisung von innen her.**

Was nun Gott zu uns sagt, in der Stille, ist unvorhersehbar. Was in der Meditation zu und kommt, in uns aufgeht, dem geistigen Auge erkennbar wird, ist von Fall zu Fall verschieden, stets aber geht daraus Kraft hervor, Trost, Festigung. Lehrbar ist nur das Technische, also die Sitzweise und das Hinlauschen auf den Atem, wie es vorstehend beschrieben ist. Nur insoweit kann der Verstand noch mitgehen, dass wir uns in Anwendung des Verstandes nach den Gesetzen der Logik sagen dürfen: Solange wir bewusst denken, vom Ich ausgehend, kann alles Denken stets nur um das Ich kreisen, um seine egoistischen Wünsche und Ängste, es kann daher nicht zum Frieden führen, sondern stets nur zum Unfrieden. Hören wir aber auf, vom Ich her zu denken, so denkt in uns endlich Es, nicht das Ich, Gott, nicht der Mensch. Und das sind dann freilich andere Gedanken. Wir machen sie nicht selbst, sondern empfangen sie von jenseits her. Statt mit dem Ich ins All hinauszudenken, wunschsüchtig, denkt das All in uns hinein, zutragend, schenkend, erhöhend, den Frieden bringend. Es gehen uns dann Wahrheiten auf, die das Ich aus eigenem Vermögen nie hervorbringen kann. Wie das geschieht, ist unerforschlich für uns, wie ja alles wahrhaft Bedeutsame unerforschlich ist. Wir essen ein Stück Brot und das Brot verwandelt sich in Lebenskraft, in Energie. Genauso führt die Konzentration auf den Atem zu Gott hin, doch Gott ist nicht das, was die betreffende Konfession als Dogma lehrt, sondern Gott ist viel größer. Er ist das nicht zu beschreibende, nicht bestimmbare große Waltende, das seinen Plan verfolgt, seine Mittel und Wege hat und aus seiner Weisheit waltet. Wir „verstehen“ Gott so wenig, wie das dreijährige Kind die Absichten der Eltern verstehen kann. Es leuchtet ein, dass es nicht je einen besonderen Gott der Katholiken, der Protestanten, der Mohammedaner, der Hindus, der Juden, usw. gibt, sondern nur die zentrale Mitte des Lebens.

Das aber, was stets bleibt, solange wir leben, das ist der Atem in uns, Gottes Wirkungskundgabe und sobald wir auf ihn, den Atem umschalten, haben wir die Mitte des Lebens sozusagen in der Hand, die ewige Gegenwart, das Sein. Ganz von selbst führt die Gewöhnung an Konzentration auf den Atem zum schrittweisen Erfassen Gottes hin, zum Innwerden, zum Erleben Gottes.

Sobald Negatives in uns groß werden, unser Denken beherrschen will, um Gehör ersucht, um eingehende Befassung damit, so oft lösen wir dieses Finstere durch Meditation auf. **Wir konzentrieren uns nicht auf das Unheil-same, sondern auf den Atem, lösen alles in Meditation auf!** Gott spricht nicht in Worten für das Ohr, sondern in Bildern für die Seele. Gott spricht ähnlich wie die Musik. Eine fröhliche Musik macht dich frisch, eine getragene Musik macht die ernst, ohne dass dabei der Verstand Worte macht. Soweit reicht deine Konzentration, dein Festhalten; alles andere ist Meditation, das Aufgehen der Ewigkeit und der Wahrheit in dir. Immer weniger kann uns die Welt anrühren, immer besser kommen wir dem Frieden näher. Wo wir uns früher erregten (und damit in der Gesundheit schädigten), da gelangen wir jetzt zum milden, gelassenen Lächeln und treten in neues geistiges Leben ein. Die Welt des Ich ist wie ein Ball aus Stacheldraht. Je heftiger begehrend wir ihn umfassend, umso schmerzhafter dringt er ins Fleisch; je loser und sanfter wir ihn anfassen, umso weniger kann er uns wehtun. (Quelle: „Das Sonnengebet – Eine Yoga-Übungsreihe für Jedermann“ von Swami Sivananda)