

Was ist Meditation?

Auszug aus dem Buch: Swami Vivekananda «Meditation and its Methodes» von Swami Chetanananda

«Was ist Meditation? Meditation ist die Kraft, die es uns ermöglicht, all diesem zu widerstehen. Unsere Natur (Wesensart) mag uns zurufen: "Schau, dieses schöne Dinge hier!" Ich schaue nicht hin. Jetzt sagt sie, "dort ist ein herrlicher Duft, riech mal!" Ich sage zu meiner Nase, "rieche nicht", und die Nase tut es nicht. "Augen, schau nicht!" Die Natur tut ein schreckliches Spiel, tötet eines meiner Kinder und sagt: "Jetzt, Schlingel, setz dich nieder und weine! Geh in die Knie!" Ich sag': "Das muss ich nicht tun." Ich springe auf. Ich muss frei sein. Versuch es mal. In der Meditation kannst du für einen Moment diese Natur ändern. Nun, wenn du die Kraft in dir hättest, wäre das nicht der Himmel, die Freiheit? Dies ist die Kraft der Meditation.

Wie ist dies zu erreichen? Auf dutzend verschiedene Wege. Jedes Temperament hat seinen eigenen Weg. Doch dies ist der allgemeine Grundsatz: Meistere dein Denkorgan. Der Geist ist wie ein See, und jeder Stein, der hineinfällt, verursacht Wellen. Diese Wellen lassen uns nicht sehen, was wir sind. Der Vollmond reflektiert sich im Wasser des Sees, aber die Oberfläche ist so zerstört, dass wir die Reflexion nicht deutlich sehen können. Lass es ruhig sein. Lass nicht die Natur Wellen erzeugen. Bleib ruhig, und dann nach einer kleinen Weile wird sie dich aufgeben. Dann wissen wir, was wir sind. Gott ist bereits hier, aber der Geist ist so aufgewühlt, immer den Sinnen nachgehend. Du ziehst dich zurück von den Sinnen und trotzdem wirbelst und wirbelst du daher. Gerade in diesem Augenblick denke ich, dass ich ganz ok bin und über Gott meditieren werde – und dann, schon nach einer Minute geht mein Geist nach London. Und wenn ich ihn von dort wegziehe, geht er nach New York und denkt über das nach, was ich dort in der Vergangenheit getan habe. Diese Wellen sind durch die Kraft der Meditation zu stoppen.

Langsam und allmählich müssen wir uns schulen. Es ist kein einfaches Spiel, keine Angelegenheit eines Tages, mehreren Jahren oder Leben. Sorge dich nicht! Das Streben muss weitergehen. Bewusst und freiwillig muss dieses Streben weitergehen. Zentimeter um Zentimeter gewinnen wir an Boden. Wir werden anfangen zu fühlen und wahre Werte erlangen, welche keiner uns wegnehmen kann: Werte, die Keiner nehmen kann, Werte, die Keiner zerstören kann, die Freude, dass kein Unheil uns mehr verletzen kann.»

– Swami Vivekananda