

Ruediger Dahlke

dot  
books

# Reisen nach Innen

Geführte Meditationen  
auf dem Weg zu sich selbst



## **Sinn und Anspruch dieses Buches**

Wie alle anderen Meditationsarten leben auch die geführten Reisen von der Erfahrung und nicht vom Wissen über sie. Ein Lehrstuhl für theoretische Meditationskunde wäre ein typisch westliches Missverständnis. Insofern ist es mein Hauptanliegen, einen weiten Bereich von Erfahrungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen. Andererseits erscheint es aber auch wichtig in einer Zeit, in der geführte Meditationen unter den verschiedensten Namen in verschiedenste Bereiche Eingang finden, das Notwendigste über ihre Chancen, aber auch Gefahren aufzuzeigen.

Die praktischen Möglichkeiten im Umgang mit diesem Buch sind vielfältig, wobei vor allem an diejenigen Leser gedacht ist, die sehr schnell zu Benutzern und Reisenden werden wollen. In einer Zeit, wo fast alle Menschen versuchen Zeit zu sparen und gerade deswegen keiner mehr Zeit hat, kommen Märchen und Geschichten im Alltagsleben zu kurz. Wir haben weder Zeit noch Lust, uns am Abend, nach getaner Arbeit, in irgendeiner Weise geistig-seelisch zu betätigen. Abgekämpft sinken viele Menschen vor dem Fernseher zusammen und lassen sich mit konservierter Fertignahrung berieseln. Zugleich werden die Filme einerseits immer realistischer, andererseits immer phantastischer. Die Möglichkeiten der Computeranimation erlauben uns heute, die Reiche der Phantasie in spektakulärer Weise auf die Bildschirme zu zaubern. »Fantasy« nennt sich das Genre und ersetzt die eigene Phantasie über weite Strecken. Sicher sind äußere Bilder auch Bilder, und sicher sind sie manchmal besser als gar keine Phantasien, aber die eigene Bilderwelt können sie nicht ersetzen; zum Teil behindern sie sie sogar richtiggehend und deutlich.

Kinder, die lesen, sind auf ihre Phantasie angewiesen, um die gelesenen Geschichten mit inneren Bildern zu illustrieren. Kindern, die statt dessen Videos schauen, wird alles vorgefertigt und damit fertig vorgesetzt, die eigene Phantasie wird nicht gefordert, und die Kinder folglich kaum gefördert. Die Gutenachtgeschichte regt die Phantasie an, die archetypischen Strukturen von Märchen lassen genug Raum, die eigenen Bilder in die Struktur einfließen zu lassen. Das Erzählen von Geschichte und Geschichten, wie es in alten Zeiten üblich war, lässt Raum für die eigene innere Aus- und Mitgestaltung der Themen. Solche Geschichten leben aus sich und erfüllen eine Gemeinschaft mit Leben. Sie regen eigene Träume an, ohne die inneren Reiche mit fertigen Schablonen auszufüllen.

Menschen, die sich dagegen Abend für Abend stundenlang mit Fernsehprogrammen abfüllen lassen, werden davon weder angeregt noch lebendig – im Gegenteil, sie sind nach solchen Abenden eher ausgelaugt und schleppen sich mühsam ins Bett, wenn sie nicht

bereits vor der »Glotze« einge(k)nickt sind. Allein der Ausdruck »glotzen« verrät, worum es hier geht. Auch das Wort »fernsehen« ist insofern ehrlich, als es die Menschen von sich selbst entfernt. Sowohl beim Geschichten- und Märchenerzählen als auch beim Zuhören beschäftigt man sich mit der eigenen Seele. Beim Fernsehen schweift man von sich fort. Was nicht heißen soll, dass ausgesuchte Themen, die einen wirklich berühren, nicht auch in Filmform inneres Erleben anregen können.

Vielleicht ist die Meditationswelle, deren Zeugen wir heute werden, auch eine Reaktion auf die Veräußerlichung und die Entfernung von den eigenen Seelenkräften. Die geführten Meditationsreisen könnten eine Verbindung herstellen zwischen der alten Tradition des Geschichtenerzählens und dem wiederaufgetauchten, modernen Bedürfnis nach Meditation und seelischer Nahrung. Erzählte Seelenreisen können Märcheninhalte genauso transportieren und auf diese Weise Kontakt zu eigenen inneren Märchenstrukturen herstellen, wie sie das eigene Geschichtsbewusstsein durch gesprochene Geschichten anregen oder religiöses Empfinden durch eigene Erfahrungen vertiefen.

Das Lesen und Hören von Legenden hatte früher eine solche Funktion. Die Menschen erlebten die Geschichten von Heiligen mit, als wäre es die eigene. Sie belebten ihre Seelen an Beispielen besonderer Menschen, die archetypische Muster in aller Öffentlichkeit vorgelebt hatten. Was schließlich als Legende übrigblieb, hatte oft nur noch wenig mit der historischen Geschichte zu tun; aber das ist gleichgültig.

Es geht nur um das Muster, das es innerlich nachzuvollziehen gilt. Aus diesem Grund können auch die Gleichnisse und Geschichten der Heiligen Schrift eine wesentliche Quelle für geführte Meditationen werden. In diesem Sinne hatte Ignatius von Loyola seine Ordensbrüder angeregt, im Rahmen ihrer Exerzitien die Evangelien wie geführte Meditationen selbst zu durchleben. So mag es auch kein Zufall sein, dass Jesuiten bis heute diesen Kontakt zu den inneren Ebenen mit ihren Erfahrungsmöglichkeiten wichtig nehmen, und dass es auch Jesuiten waren, die die Zen-Meditation im Westen brachten.

Der Übergang vom Geschichtenerzählen zur geführten Meditation ist vielfach fließend. Bei der Gutenachtgeschichte für Kinder, deren Ziel aus Erwachsenensicht häufig im liegt, empfiehlt sich etwa nach ein paar Minuten, die Aufforderung in die Geschichte einfließen zu lassen, nun die Augen zu schließen und sich alles weitere vorzustellen. Wenn das nicht nur ein Trick ist, um sich der Aufgabe schneller zu entledigen, werden Kinder solche Anregungen aufnehmen und oft einen fließenden Übergang aus der geführten Reise in die Welt ihrer Träume finden. Diesbezüglich hängt natürlich alles von der Geschicklichkeit der erzählenden Erwachsenen ab, die Fäden der Geschichte entsprechend stimmig und einfühlsam zu knüpfen.

Die Gelegenheiten, wieder Zugang zur Welt der inneren Bilder zu finden, sind naturgemäß enorm vielfältig, und so seien hier nur einige beispielhaft angeführt. So könnte Weihnachten, sofern es überhaupt noch im überlieferten, christlichen Stil begangen wird, eine Möglichkeit sein, die Weihnachtsgeschichte mit geschlossenen Augen und im eigenen Erleben mit zu vollziehen. Eine Umgebung mit Kerzenlicht und Düften wäre in idealer

Weise geeignet, die entsprechende Trance herzustellen.

In diesem Sinne könnten alle besonderen Zeiten und Feste zu solchen vertieften Erfahrungen genutzt werden. Jedes Jubiläum bietet die Möglichkeit, einen Rückblick in inneren Bildern zu erleben und sich noch einmal mit den besonderen Vorkommnissen der vergangenen Periode auseinanderzusetzen. Oft lassen sich im Rückblick wesentliche Dinge besser und einfacher durchschauen. So kann auf einfache Art aus der Vergangenheit gelernt und Aussöhnung erreicht werden. Ob es sich dabei um den Hochzeitstag oder ein Firmenjubiläum handelt, ist im Prinzip gleichgültig.

Eine Meditation bietet sich auch zu Silvester an, um das alte Jahr in seinen wesentlichen Bildern Revue passieren zu lassen. Am Neujahrstag gibt es dann Gelegenheit, etwaige Vorsätze für das neue Jahr über die Bilderebene auf ihren Sinngehalt zu prüfen und die verschiedenen Möglichkeiten in Bildern zu durchleben. Dann müssen wir nicht durch Versuch und Irrtum, also aus gemachten Fehlern lernen, sondern können auf sehr viel angenehmere Weise in Gedankenmustern probieren, um die Konsequenzen zu erkennen.

Auch für Geburtstage empfiehlt sich diese Methode. Die vorletzte Meditation aus dem hinten angefügten Zyklus »Mikrokosmos Mensch = Makrokosmos Erde« ist besonders geeignet, um sich mit der eigenen Geschichte auszusöhnen nach dem Motto, es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben oder eine schöne Einführung ins sinnliche Liebesleben. Einem nahestehenden Menschen solch eine Meditation zu schenken, wäre ein Geschenk, das mehr geben kann als manche materielle Bemühung.

Die vielleicht einfachste und lohnendste Übung ist es, jeden Abend im Bett vor dem Einschlafen sich selbst den vergangenen Tag in Form einer Bildmeditation zu erzählen. Das ist die Gutenachtgeschichte für einen selbst, und sie könnte wie zu Kinderzeiten zu einem angenehmeren Eintauchen in die Bilderwelt der Träume verhelfen und zusätzlich mit der Zeit für enormen Zuwachs an Bewusstheit und Wachheit im Tagesgeschehen sorgen.

Die Meditationstexte in diesem Buch stellen die Brücke zu solcher Rückkehr zu erzählten und erlebten inneren Bilderreisen dar. So kann man sich gemeinsam mit einem Seelenverwandten auf den Weg machen und sich gegenseitig geführte Meditationen schenken. Zu der geeigneten Hintergrundmusik liest man den ausgewählten Meditationstext beziehungsweise spricht ihn. Es empfiehlt sich hier eine sehr einfache Methode: Gelesene Texte sind leicht als solche zu erkennen und wirken schnell langweilig. Deshalb ist es gut, sich jeden Satz und jede Wendung erst einmal still durchzulesen und dann »frei« zu sprechen. Auch bei allen Aufnahme-Methoden ist so zu verfahren, da alles Gelesene leicht zu monoton klingt. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, sich notgedrungen auch die Zeit zu lassen, die Meditierende grundsätzlich notwendig brauchen. Es gibt

natürlich auch Menschen, die in einer Art und Weise lesen können, die diese Methode überflüssig macht. Das Vorsprechen ist dabei aber mehr als ein Notbehelf, denn gesprochene Meditationen sind lebendig und den besten Konserven auch dann vorzuziehen, wenn diese (ton)technisch besser und perfekter sind. Der Unterschied entspricht dem zwischen einem erzählten Märchen und einem auf CD.

Trotzdem drängen sich in unserer Zeit technische Hilfsmittel geradezu auf. Und es ist auch kein Zufall, heute diese Möglichkeiten zu haben. Deshalb kann man sich mittels der hier angebotenen Information über das Thema ausführlich unterrichten, um dann mit Hilfe von Aufnahmen die ersten – in diesem Fall wenigstens sicheren – Schritte zu unternehmen. Auch Märchen-CDs und -videos sind viel besser als gar keine oder zu wenige. Das gleiche gilt für Meditationen. Wenn die Alternative ist, einmal im Monat eine vorgesprochen zu bekommen, sollte man diese Möglichkeit dankbar wahrnehmen und sich ansonsten mit eigenen oder fertigen Aufnahmen ausrüsten.

Mit Hilfe der Meditationen im praktischen Teil ist es sogar möglich, sich in vollkommen eigener Regie auf den Weg zu machen. Dazu ist es nötig, sich die Texte auf Tonträger zu sprechen. Spielt man parallel dazu entsprechend geeignete Musik ab, hat man eine Aufnahme die im Hinblick auf Musikwahl und Sprachgeschwindigkeit, ganz den eigenen Bedürfnissen entspricht. Dieser Prozess lässt sich mit jedem einfachen Mischpult beliebig verfeinern. So lassen sich beispielsweise passende Naturgeräusche darunter mischen. Nach etwas Übung mit vorgegebenen Meditationstexten sind auch den eigenen Bedürfnissen angemessene Textveränderungen und -erweiterungen denkbar.

Die vier Meditationen zum Buch weisen in diesem Zusammenhang die Richtung. Sie erfüllen die Anforderungen von den ersten bis zu deutlich fortgeschrittenen Schritten. Mit ihrer Hilfe kann man sich eine innere Führung verschaffen, einen geeigneten inneren Meditationsort aufbauen und erste Problemlösungen angehen. Die Reisen drei und vier führen in die uns seelenverwandte Welt der Pflanzen- und Tierwesen, mit dem Ziel, sich mit den eigenen inneren Kräften auszusöhnen und seinen Tierverbündeten zu finden.

Wer CDs oder Downloads besitzt, für den empfiehlt es sich, sie auch immer wieder anzuhören. Dass sie den Intellekt bald langweilen, ist nicht über zu bewerten, denn es geht hier nicht in erster Linie um den Intellekt. Im Grunde sind alle Meditationen und auch Exerzitien für den Intellekt ziemlich langweilig. Was ist langweiliger, als während vieler Stunden den eigenen Atem zu beobachten, wie bei der Vipassana- und Zen-Meditation oder immer an denselben Klang zu denken, wie bei Mantra-Meditationen?

Das häufige Wiederholen derselben Aufnahme gilt vor allem bei Meditationen, die um ein bestimmtes Problem, wie zum Beispiel ein Krankheitsbild, kreisen. Hier ist es auf jeden Fall sinnvoll, sich, falls vorhanden, geführte Meditationen zum Thema zu besorgen. Wenn keine existiert, ist es am nächstenbesten, sich eine nach dem Muster einer fertigen zu erstellen. Die CD »Selbstheilung« ([www.heilkundeinstitut.at](http://www.heilkundeinstitut.at)) ist etwa für alle Symptome geeignet und eine Reise mit ihr kann als Muster dienen.

Entsprechende Möglichkeiten, sich aus der Literatur die Themen zu erarbeiten, finden sich im Anhang bei den Büchern zur Krankheitsbilder-Bedeutung. Statt die geführten Meditationen einmal anzuhören und dann auf ein Wunder zu warten, ist es ratsam, die Meditationen einen Monat lang jeden Tag zu erleben. Steter Tropfen höhlt auch hier den Stein. Ein Krankheitsbild ist in keinem Fall über Nacht und aus heiterem Himmel entstanden; das kann man sich höchstens mit viel Mühe einbilden. So braucht es auch Zeit, bis es die in ihm verborgenen Botschaften und Geheimnisse preisgibt. Ein Mondzyklus hat sich in der Praxis dafür gut bewährt.

Generell ist es sinnvoll, einem Krankheitsbild, das sich sowieso jeden Tag seine Aufmerksamkeit erzwingt, lieber freiwillig täglich eine halbe Stunde einzuräumen, in der man ihm und seinen Beschwerden ungezwungen und dafür umso bewusster zuhört. In aller Regel wird es einem dann in der übrigen Zeit viel mehr Ruhe gönnen, und so ist diese halbe Stunde in jedem Fall bestens investiert. Bei schweren Krankheitsbildern empfiehlt es sich, auch danach noch weiterzumachen. Allerdings sollte man zwischendurch auch andere Meditationen, wie etwa die »Innerer Arzt«<sup>{viii}</sup> dazwischen hören. Bei chronischen Krankheitsbildern ist die CD auch deswegen geeigneter, weil ständiges Vorsprechen Helfer auf Dauer überfordert. Hinzu kommt, dass hier die Texte wirklich besonders gut passen sollten, da häufig wenig Zeit zu verlieren ist.

Auch wenn solche Meditationen gleichsam etwas Erzwungenes haben und Not(wendigkeit) die Haupttriebfeder darstellt, lassen sich nicht alle Gesetze der Meditation außer Kraft setzen. Meditation kann grundsätzlich nichts erzwingen, schon gar kein Wunder. Zwang und Gewalt sind dem Wesen der Meditation völlig fremd. Wir können uns aber für Wunder reif machen. Die Problematik dabei mag folgende wahre Zen-Geschichte erläutern.

An einer bekannten US-amerikanischen Universität werden paranormale Kräfte untersucht. In dem Forschungsprojekt unternehmen verschiedene Personen den Versuch, durch Gedankenkraft eine Kompassnadel aus der Nord-Süd-Richtung abzulenken. Der Test ist auf vier Wochen ausgelegt, aber da keine Versuchsperson die Nadel bewegt, beschließt man nach einer Woche anstrengender Konzentrationsarbeit, das Projekt auf die halbe Zeit zu verkürzen. Dem wissenschaftlichen Anspruch verpflichtet, bleiben die Testpersonen bis zur letzten Minute bei der Sache, obwohl sich weiterhin nichts tut. Im Moment des Aufgebens aber bewegen sich die Nadeln bei vielen. Nach längerer Untersuchung dieses eigenartigen Phänomens stellte man fest, dass beides notwendig ist, um messbare Effekte zu erzielen: zuerst die anstrengende Konzentrationsarbeit und dann das Loslassen. Eines von beiden allein hat keine Wirkung.

Eine praktisch identische Geschichte, wenn auch in ganz anderem Gewand, kennt die Zen-Tradition: Ein Mönch ist seit fünfundzwanzig Jahren im selben Kloster, ohne ein Satori (Erleuchtung von begrenzter Dauer) erlebt zu haben, obwohl er sich unter Aufbietung aller Kräfte um Erleuchtung bemüht. Viele der nach ihm Gekommenen haben schon Erleuchtungserfahrungen gemacht. Nach fünfundzwanzig Jahren ohne Klage und voller