

Arbeitsgemeinschaft
**Weltanschauungs-
fragen e.V.**

AG WELT



Information / AG2029

Meditation

Ursprung und Ausprägungen



Kontakt: Arbeitsgemeinschaft Weltanschauungsfragen e.V.

Geschäftsstelle: 32791 Lage, Elisabethstraße 9

Pressestelle: 08359 Breitenbrunn, Alter Schulweg 3

Tel. 037756-1432 · Fax 037756-1435

Email: kontakt@agwelt.de **Internet:** www.agwelt.de



MEDITATION

Ursprung und Ausprägungen

Der Begriff Meditation (lat. „meditatio“) kann als ein „Nachdenken über...“ verstanden werden und „medio“ im Wortstamm: „mitten“. Im Kontext bedeutet Meditation: Nachdenken über die Mitte. Im religiösen Bezug geht es um spirituelle Versenkung, Konzentration und Tiefenentspannung.

Spiritualität beinhaltet die Haltung eines Menschen seinem Leben gegenüber in Verknüpfung mit einer höheren Geistigkeit. Der Mensch fokussiert seine Gedanken und Sinne auf etwas, das er selbst als Mitte deklariert. Er stellt seine Sicht der Dinge in den Mittelpunkt, erwartet durch Meditation eine Veränderung seines Bewusstseinszustandes und lässt sein Wissen, aber auch seine Psyche und seine Seele durch Nachsinnen über Existentes prägen. Der Mensch will über Meditation in eine Sphäre einsteigen, die ihm die Existenz geistiger Zustände erfahrbar machen und ein höheres Bewusstsein finden lassen soll. Dahinter stehen die Sehnsucht und das Streben nach Höherem, nach etwas Göttlichem, das zur Erleuchtung führen soll.

Meditation lässt sich bis hin zu den Upanishaden (700-200 v. Chr.), einer Sammlung philosophisch-religiösen Schriften im *Hinduismus* (s. Information AG1066), zurückverfolgen. Auch in den Veden (einer „heiligen Lehre“ im Hinduismus) sind die Wurzeln für Meditation zu finden.

Bis in unsere heutige Zeit wird die sog. Vedische Meditation praktiziert, die sehr stark mit der *Mystik* (s. Information

AG1079) tangiert. Man geht davon aus, dass dies der Schlüssel sei, „um uns mit unserem unsterblichen inneren Kern, mit unserer transzendenten Seele in Verbindung zu bringen.“¹ Demnach könne der Mensch sein ihm innewohnendes Potential nur dann entfalten und sein Leben in Einklang mit seiner Bestimmung leben, wenn er nach innen geht, in die Stille. Dort fließe, so diese hinduistischen Lehren, „der Nektar der Seligkeit bedingungslos, absichtslos“.¹ Das Glück, der Friede und die Liebe würden im Menschen bereits vorzufinden sein, er müsse sie nur durch Meditation entdecken und erfahren. Demnach sei Meditation „Nahrung für die Seele“.¹

Im weltweiten digitalen Netz kann der nach Bewusstseins-erweiterung suchende Mensch auswählen, welche Techniken für ihn passen und entsprechend seine Bedürfnisse befriedigen. Die Sehnsucht des Menschen nach Halt und Sicherheit, nach Gesundheit und Hilfen zur Lösung persönlicher Probleme ist unermesslich groß.

Von den Zigtausend Anbietern von Meditation wird immer wieder betont, dass diese Praxis kein bestimmtes Weltbild bedürfe. Fest steht aber: Meditation hat ihren religiösen Ursprung in der indisch-hinduistischen Tradition und wird seit mehreren Tausend Jahren praktiziert. Daraus entwickelten sich u.a. das *Yoga* (s. Information AG1035) - die wohl bekannteste alternative Heilmethode aus den brahmanitischen Geheimoffenbarungen im Hinduismus - und die Meditationstraditionen im *Buddhismus* (s. Information AG1041). Alle diese Meditationsformen verfolgen das Ziel der Bewusstseins-erweiterung (durch Aufschließen der Seele), der Selbsterkenntnis (Erkennen des eigenen Selbst) und der Erleuchtung (Erlangen der Transzendenz, übersinnlicher Erfahrung). Neben einer Vielzahl weiterer Meditationsformen



Meditationshand
des goldenen Buddha
mit Aura

Quellen:

¹ <https://www.heilpraxis-nuzzote.ch/index.php/vedische-meditation>



Frau entspannt sich mit geschlossenen Augen

werden u.a. die Transzendente Meditation (mittels *Mantras*, s. Information AG1016), die Zen-, Konzentrations-, Atem- und Tanzmeditation praktiziert.

Der unwissende und leichtgläubige Mensch meint irrtümlich, er könne in der Meditation den Aspekt der Stille und des In-sich-Versenkens, also das Nachdenken über die Mitte seines Lebens, vom religiösen Einfluss trennen. Wie die Entstehungsgeschichte der Meditation aber belegt - ein gefährlicher Trugschluss! Wie auch Religion vom Menschen erfunden wurde, so ist auch die Meditation eine vom Menschen erdachte spirituell-religiöse Lebenspraxis. Ein Mensch, der ohne den Gott der Bibel lebt, tangiert bewusst oder unbewusst *Religion* (s.



Klangtherapie mit tibetischer Klangschale

Information AG1095) als „Lebensmittel“, um sein Gewissen zu beruhigen. Er weiß, dass er vor seinem Schöpfer schuldig geworden und in selbstverschuldete Sünde (Trennung von Gott) gefallen ist und versucht, sich ohne Buße, Umkehr und Vergebung aus diesem Dilemma zu befreien. Meditation ist nichts anderes als ein zerstörerisches Religionsexperiment, das die Kluft zwischen Mensch und Gott vertieft und Jesus Christus als Heiland und Retter ablehnt.

Sobald der Mensch sich über Meditation in eine Sphäre begibt, die über die von seinem Schöpfer zugedachte Erfahrung hinausgeht, überschreitet er eine von Gott gesetzte Grenze und öffnet gottfeindlichen Kräften und Mächten die Tür in sein Leben und unterwirft sich diesen. Der Mensch gibt ihnen unweigerlich die Kontrolle über sein Leben und lässt seine Gedanken, Gefühle und Emotionen von ihnen bestimmen. Insbesondere in depressiven Lebensphasen oder in Angst- und Stresssituationen können anfangs durchaus Empfindungen der Beruhigung und eines gewissen Friedens zu spüren sein.

Dieses Empfinden entpuppt sich jedoch oft schleichend und unmerklich als seelisch-geistlicher Betrug und kann der menschlichen Seele immensen Schaden zufügen. Ein Mensch, der seine Seele (die allein Gott gehört!) dem Einfluss gottfeindlicher Kräfte und Mächte ausliefert, tauscht sie gegen irdisch erlebbare und vergängliche Glücksgefühle ein. Der Mensch sucht über Meditation einen inneren Frieden, den nur Gott schenken kann. Jesus Christus spricht in Johannes 14,27 (NeÜ):

„Was ich euch schenke, ist mein Frieden. Ich gebe euch einen Frieden, wie die Welt ihn nicht geben kann. Lasst euch nicht in Verwirrung bringen, habt keine Angst.“

Statt dem Wort dessen zu glauben, der Macht hat über Himmel und Erde, vertraut der Mensch Einflüsterungen anderer Geister, die im Auftrag des Teufels sein Verlangen nach Frieden, Harmonie und Glück befriedigen, ihn aber an deren Bestreben bindet, Gott gleich sein zu wollen.

Gibt es eine „christliche Meditation“?

Lässt sich ein Mensch danach ausrichten, was Jesus Christus vorgelebt hat, so weiß er, dass Jesus sehr viel Zeit im Gebet mit seinem himmlischen Vater verbracht hat. Deshalb sollte der



„Christliche Meditation“
oder Gebets- und Glaubensleben nach Römer 8,26+27?

Mensch täglich im Gebet mit Jesus Christus verbunden sein. So steht die Frage: Hat Jesus im Gebet mittels menschlicher Praktiken seinen Geist und seine Seele leeren lassen? Natürlich nicht! Denn er selbst sagt: „*Ich und der Vater sind eins* (Johannes 10,30)“ - also eines Geistes. Auch Jesus hatte Gefühle und zeigte Emotionen, er war ja Mensch. Doch ihm war bewusst, dass er („*Gott gleich*“ - Philipper 2,6) den Auftrag seines himmlischen Vaters erfüllen musste. Jesus wusste um die Liebe seines Vaters zu den verirrtten Menschen, um sie von Sünde, Tod und Teufel zu befreien und sie in sein Reich zurück zu bringen. Jesus wandelte Zeit seines Lebens auf der Erde nach dem Geist Gottes und nicht nach dem Fleisch.

Hat Jesus seinen Jüngern befohlen zu meditieren oder gar ihre Gebete mit kultischen Techniken (die es in damaliger Zeit der Götter- und Götzenanbetung ausreichend gab) zu verbinden? Natürlich nicht! Sie baten Jesus, er solle ihnen das Beten lehren und er lehrte ihnen das Vaterunser (Matthäus 6,9). Als die Jünger voll Heiligen Geistes waren, also der Geist Gottes in ihnen wohnte, half er ihnen im Gebets- und Glaubensleben (Römer 8,26+27), lehrte und leitete sie. Die Gebete der Nachfolger Jesu konzentrierten sich auf den Willen Gottes und sei-

...und der Friede Gottes,
der allen Verstand übersteigt,
wird eure Herzen
und eure Gedanken bewahren
in Christus Jesus.

Philipper 4,7 Elberfelder Bibel



nen Auftrag, den Menschen das Evangelium zu verkündigen. Im Mittelpunkt des Gebetes stehen weder der Mensch mit seinen Vorstellungen, Wünschen und Sehnsüchten, noch das irdische „Reich“ des Menschen, sondern einzig und allein der Wille Gottes und sein Reich.

Vertraut ein Mensch Jesus Christus, aber zusätzlich durch Meditation erfahrbaren Einflüsterungen, dann ist er (noch) nicht wiedergeboren, (noch) in seiner fleischlichen Geburt gefangen und den widergöttlichen Geistern unterworfen.

Es gibt keine „christliche Meditation“. Wenn Kirchen und Gemeinden Meditation als Konzentration- und Entspannungshilfe oder zur Vertiefung sog. Spiritualität empfehlen und praktizieren (wie z.B. im „Herz-Jesu-Gebet“ oder als „Ignatianische Exerzitien“), dann vermischen sie biblische Lehre mit Selbsterlösungsphantasien und übertünchen menschliche Kulthandlungen mit dem Wort „christlich“. So, wie es kein „christliches Yoga“ gibt, so gibt es auch keine „christliche Meditation“.

Bei der Stille vor Gott geht es nicht um Meditation, also nicht um ein sich Hinsetzen bei Kerzenschein, geschlossenen Augen und ein in sich Hineinhören in der Erwartung, besondere spirituelle Erfahrungen machen zu können. Das wäre ein sich Ausrichten auf die eigene menschliche Mitte, auf das Finden seiner selbst und letztlich Götzendienst. Stille sein im Sinne des Christus heißt: zu Gott zu reden - zu beten - und sich beim Lesen der Bibel von Gott ansprechen zu lassen. Für dieses Gespräch mit Gott braucht es Ruhe inmitten des lauten und hektischen Treibens dieser Welt.

Das Fleisch (der Mensch) will meditieren, um sich zu erlösen. Der Geist Gottes aber will, dass der Mensch zu dem Gott der Bibel betet und durch Christus erlöst wird. Bei der Stille vor Gott geht es nicht um Meditation. Erst wenn das „Selbst“ des Menschen nicht mehr lebt, sondern der Geist Gottes im Menschen, wird dem Gott, der sich durch Christus offenbar gemacht hat, alle Ehre gegeben. Der Mensch ist gut beraten, Gottes Wort zu lesen, mit Jesus Christus im Gebet verbunden zu sein und ihm sein Leben anzuvertrauen.

„Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“ (Römer 12,2/LUT)

*Aber der Herr ist treu;
der wird euch stärken und
bewahren vor dem Bösen.*

2. Thessalonicher 3,3 Lutherbibel

Hinweis: Auch zu anderen Themen sind **AG WELT - Publikationen** auf Spendenbasis erhältlich. Sie eignen sich bestens zum Verteilen in Gemeinden und Hauskreisen. Gern schicken wir Ihnen die aktuelle Bestellliste.

Bitte fragen Sie uns.

Spendenkonto AG WELT e.V.

Sparkasse Lemgo

IBAN: DE67 4825 0110 0005 1123 21

BIC: WELADED1LEM

Bildnachweis:

Adobe Stock Foto

