

Meditation mit offenen Augen – der visuelle Weg zur Entwicklung des inneren Sinns **Von Floco Tausin**

Feine Gesichtszüge und graue Betonblöcke, monotoner Verkehrslärm und schallendes Gelächter, kratzender Zigarettenrauch und reizendes Parfüm, süsse Baklava und scharfe Samosas, weiche Kissen und harte Bänke – was wir als unseren Alltag kennen, ist eine Flut von verschiedenartigen Informationen, die wir durch unsere fünf Sinne aufnehmen und im Gehirn zu einem ganzheitlichen Bild zusammensetzen. Die Sinnesorgane sind die Tore unseres Körpers, sie verbinden die Aussenwelt mit der Innenwelt und bestimmen in Abhängigkeit von unserem Bewusstseinszustand, wie wir diese Welt wahrnehmen.

Kein Wunder, schenkten spirituell wache Menschen im Osten wie im Westen ihren Sinnen seit jeher eine grosse Aufmerksamkeit. Indische Philosophen etwa studierten sehr genau das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Sinnesobjekten, Denken und Bewusstsein – und kamen darauf, dass eine ungezügelter Sinnestätigkeit auf dem Weg zur Selbst- bzw. Gotteserkenntnis ein Hindernis darstellt. So heisst es in der Bhagavadgita: „O Sohn der Kunti, die Sinne sind ungestüm und beherrschen den Geist sogar desjenigen Menschen, der um Unterscheidungsvermögen bemüht ist.“ Sinnesglück gilt als trügerisch, denn es sei „am Anfang wie Nektar und am Ende wie Gift. Dieses Glück wird ‚Leidenschaft‘ genannt.“ Heisst das nun, dass wir die Augen verschliessen und die Ohren verstopfen sollten, wenn wir um ein spirituelles und bewussteres Leben bemüht sind? Natürlich nicht, vielmehr geht es darum, unsere Sinnestätigkeit auch für die Bewusstseinsentwicklung dienlich zu machen. Dazu haben uns die Weisen früherer Zeiten ein wunderbares Instrument zur Hand gegeben: die Meditation.

Die Meditation wird heute bei uns oft losgelöst von einer spezifischen Religion gelehrt, teilweise als therapeutisches Mittel gegen Stress, Anspannung, emotionale Probleme etc. Zweifellos wird das Praktizieren unsere Sinnestätigkeit stets von neuem beruhigen und einer Überreizung unserer Sinnesorgane, die uns unruhig und unzufrieden macht, entgegenwirken. Doch die Meditation geht über eine therapeutische Anwendung hinaus: Sie ist ein Mittel zum Zweck, eine Stufe, die zu mehr führen sollte: Der oder die Praktizierende versucht zu einer Erkenntnis der Welt und von sich selbst zu gelangen, die ungetrübt ist durch Gedanken und Gefühle.

Der innere Sinn

Wir können davon ausgehen, dass eine solche subtile Erkenntnis durch die Verbindung eines subtilen Sinnesorgans mit einem subtilen Sinnesobjekt zustande kommt. Diesen subtilen Sinn bezeichne ich in Anlehnung an meinen Lehrer, den im Schweizer Emmental lebenden Seher Nestor, als „inneren Sinn“. Nestor versteht diesen inneren Sinn nicht als sechsten Sinn, sondern als Zusammenfassung aller fünf Sinne. Der innere Sinn steht somit in unmittelbarer Beziehung zu den körperlichen Sinnen, welche durch diesen „verinnerlicht“ werden.



Das Allsehende Auge am Aachener Dom.

Obwohl dieser innere Sinn keine offensichtliche physiologische Entsprechung hat, wird er von vielen Kulturen symbolisch in seinem visuellen Aspekt dargestellt, dem dritten Auge. In den östlichen Religionen symbolisiert das dritte Auge göttliche Weisheit und Befreiung; berühmt ist seine tantrische Entsprechung im zweiblättrigen Anja Chakra zwischen den Augen. Im Christentum kann das „einfältige“ oder „durchlässige“ Auge bei Mt. 6, 22 sowie das göttliche allsehende Auge in einem Dreieck als drittes Auge verstanden werden. Und selbst in der westlich-wissenschaftlichen Tradition gibt es Vorstellungen von einem inneren Auge, welches mehr wahrnehmen kann als die üblichen optischen Reize. Dieses wird mit bestimmten Hirnbereichen wie der Zirbeldrüse assoziiert.



Die Beziehung zwischen Wahrnehmung, Seele und Zirbeldrüse nach René Descartes.

Meditation zur Entwicklung des inneren Sinns

Viele von uns haben in der Meditation erste Aspekte eines erwachenden inneren Sinns kennen gelernt, beispielsweise subjektive visuelle Erscheinungen, ekstatische Gefühle oder intuitive Einsichten. Doch damit dieser Sinn zur vollen Blüte gelangt, sind Jahre und Jahrzehnte der Übung notwendig. Ein Mensch, der bereit ist zu üben, sollte eine Meditationsmethode wählen, die direkt mit dem inneren Sinn, bzw. mit dessen Objekten und Funktion, arbeitet.

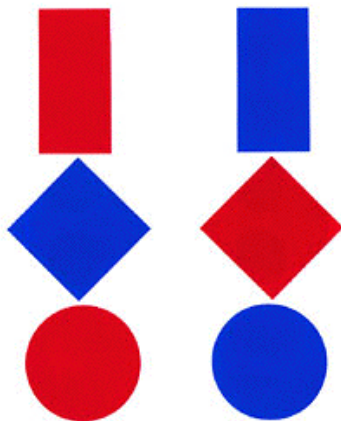
Ein guter Ausgangspunkt für eine solche Meditation sind die Yoga Sutras des Patanjali. Sein achtgliedriger Stufenweg befasst sich zunächst mit ethischen Lebenshaltungen sowie Körper- und Atemübungen. Diese Übungen führen zu geistiger und körperlicher Ausgeglichenheit und sind Voraussetzungen für ein gutes Gelingen der Meditation. Die vier aufeinander folgenden Stadien der Meditation sind: das Zurückziehen der Sinne (Pratyahara), die Konzentration (Dharana), die Meditation (Dhyana) und die Versenkung bzw. Kontemplation (Samadhi). Diese Meditation kann über grobe oder feinstoffliche Objekte angewendet werden.

Grobstoffliche Meditationsobjekte

Materielle Meditationsobjekte werden mit den Augen, nicht mit dem inneren Sinn wahrgenommen, doch die Konzentration auf sie kann zu subtilen Erscheinungen führen. Die Meditation über grobstoffliche Objekte sollte das dritte Auge in seiner Funktion unterstützen, zwischen den beiden Hirn- bzw. Bewusstseinshälften zu vermitteln und uns unsere rechte intuitiv-emotionale Seite sowie unsere linke rational-analytische Seite bewusst zu machen und miteinander in Einklang zu bringen. Dies gelingt am besten mittels Schieltechniken, die im Osten wie im Westen entwickelt worden sind. Hier müssen allerdings zwei verschiedene Arten des Schielens auseinander gehalten werden: Das Gehen-Lassen der Augen, wobei sich der Konzentrationspunkt hinter den betrachteten Gegenstand verlagert; und das konzentrierte Nachinnen-Richten der Augen, bei dem der Konzentrationspunkt vor den betrachteten Gegenstand,

zum Betrachter hin rückt. Um diese beiden Arten besser auseinander zu halten, nennt der Seher Nestor die zweite, für die Meditation richtige Art des Schielens das „Doppeln“.

Die einfachste Übung des Doppeln ist das Schauen auf die Nasenwurzel, nach der Art indischer Yogis. Das konzentrierte Schielen kann aber auch auf Gegenstände geschehen. So berichtet z.B. Carlos Castaneda vom „Gaffen“, einer Sehtechnik, die zunächst die Fixierung des Blicks auf einen Gegenstand meint, ähnlich wie die yogische Reinigungsübung Trataka. Manchmal wird sie aber mit einem Schielen kombiniert, wo der oder die Übende die zwei Bilder auseinander schiebt und dadurch zwei gleich geformte Gegenstände übereinander lagert. Die Konzentration auf diese Überlagerung synchronisiert die beiden Bewusstseinshälften und erzeugt bei regelmässiger Praxis eine Tiefenwahrnehmung, die den Übenden in andere Sphären des Bewusstseins trägt. Ein weiteres Beispiel für diese Art der Meditation ist die Meditation mit den Tafeln von Chartres. Hierbei handelt es sich um drei legendäre geometrische Figuren gleicher Fläche (Rechteck, Quadrat, Kreis), welche als rote und blaue Metallplatten in abwechselnden Farbreihen vor sich ausgelegt und gedoppelt werden, so dass eine überlagerte dritte Tafelgruppe in der Mitte erscheint. Das Wissen um diese alte Meditationsform wurde von Zigeunern bewahrt und erstmals durch Pierre Derlon veröffentlicht.



Die Tafeln von Chartres.

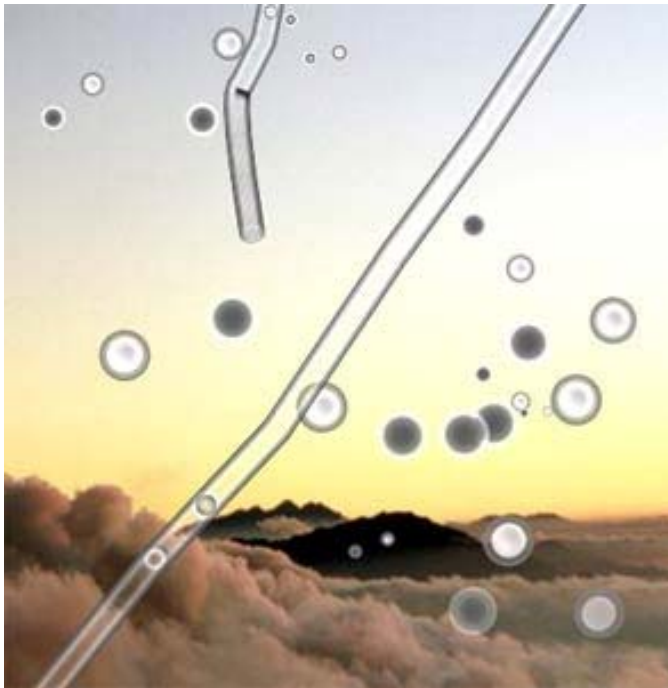
Die feinstofflichen Objekte: Subjektive visuelle Phänomene

Feinstoffliche Meditationsobjekte können zwar auch Gefühle und Gedanken sein, doch für die Entwicklung des inneren Sinns eignen sich jene Objekte besonders gut, die sich durch eine Verbindung des inneren Sinns mit dem Augensinn ergeben. Gemeint sind die subjektiven visuellen Phänomene, die in der Physiologie als „entoptische Erscheinungen“ bekannt sind und nur teilweise erklärt werden können. Entoptische Erscheinungen sind solche Phänomene, die der Betrachter ausserhalb von sich zu sehen glaubt, die aber in ihm selbst entstehen. Dazu gehören z.B. kontrastfarbene Nachbilder, aufleuchtende Sternchen, bewegliche Punkte und Fäden im Blickfeld („Mouches volantes“), sowie geometrische Strukturen, die in veränderten Bewusstseinszuständen durch Trance und Ekstasetechniken auftreten können. Solche entoptischen Erscheinungen wurden von Menschen seit jeher beobachtet, mit religiöser Bedeutung versehen und als Konzentrationsobjekte verwendet. Davon zeugen die geometrischen Muster in der Kunst heutiger und längst vergangener Gesellschaften, bei denen bewusstseinsverändernde Praktiken und Trance zum religiösen Ritual gehören.

Meditation über bewegliche Punkte und Fäden

Die vier Stufen der Meditation nach Patanjali sollen nun anhand eines dieser subjektiven visuellen Phänomene erklärt werden, auf das ich durch meinen Lehrer hingewiesen worden bin: Bewegliche, transparente Punkte und Fäden, die in unserem Blickfeld schwimmen und beim Blick darauf normalerweise wegdriften. Viele Menschen haben sie schon bewusst

wahrgenommen, die meisten achten allerdings nicht darauf, und einige wenige stören sich sogar an ihnen. In der Augenheilkunde wird dieses Phänomen irrtümlicherweise für eine Art von Glaskörpertrübung gehalten und zusammen mit anderen realen Glaskörpertrübungen als „Mouches volantes“ (frz. für fliegende Mücken) bezeichnet.



Bewegliche transparente Punkte und Fäden im Blickfeld.

Wer diese Punkte und Fäden sehen kann, hat ein erstklassiges Meditationsobjekt zur Hand: Sie bilden bei jedem von uns ein individuelles Muster und sind somit ein unverwechselbarer Ausdruck unserer Selbst, so wie ein Daumenabdruck. Wir brauchen sie nicht mit uns herumzutragen und können trotzdem über sie meditieren, wann und wo wir wollen – ein kraftvoller Augenaufschlag genügt um sie in unser Blickfeld zu holen. Die Meditation über unsere Punkte und Fäden ist zudem eine Meditation mit offenen Augen, die als solche den Vorzug hat, uns wach zu halten und uns mit der Energie des Tageslichtes zu versorgen.

Die erste der vier Stufen des Meditationsprozesses nach Patanjali ist das Zurückziehen der Sinne. Dies bedeutet, dass wir die Objekte des inneren Sinnes, die Punkte und Fäden, in unser Blickfeld holen und bewusst auf sie schauen. Dabei passiert es, dass wir unsere fünf Sinne von den materiellen Sinnesobjekten zurückziehen und die Energie, die sie normalerweise für ihr Funktionieren brauchen, in den inneren Sinn leiten. In dieser ersten Stufe kundschaffen wir unsere Punkte und Fäden aus, lernen ihre Formen, Konstellationen und Bewegungen kennen, sehen, dass es Punkte und Fäden im linken wie im rechten Bewusstsein gibt, und dass wir uns immer nur auf eine Seite konzentrieren können.

Dabei stellen wir fest, dass es nicht einfach ist, diese Punkte und Fäden zu betrachten, denn sie driften dauernd weg, tendenziell nach unten. Nur durch die Neuausrichtung unseres Blicks vermögen wir sie im Blickfeld zu halten. Hier haben wir einen direkten körperlich-visuellen Ausdruck dessen, was Patanjali „Vrittis“ nennt: subtile Wellen, die durch unsere Reaktion auf Reize von innen oder aussen entstehen. Die Vrittis hindern uns an einer längeren Konzentration, denn sie erzeugen Eindrücke in unserem Bewusstsein, die wiederum auf bestimmte Reize reagieren. Diese Neuausrichtung (in der indischen Philosophie auch Fluktuation oder Modifikation genannt) findet auf verschiedenen Ebenen statt: Jeder neue Gedanke, jede Gefühlsregung, jede Ausrichtung des Blicks zeugt von einer Beendigung und Neuanfang der Konzentration. Die Meditation über unsere Punkte und Fäden zeigt uns also stets, wie gross unsere Konzentration bereits ist.

Mit zunehmender Erfahrung im Sehen erreichen wir die zweite Stufe, die Konzentration. Sie zeigt sich darin, dass wir diese Punkte und Fäden besser und länger im Blickfeld halten können, und dass sie allmählich kleiner, schärfer und leuchtender werden. Auch Patanjali spricht in mehreren Versen von der Steigerung des Lichts, das in der Meditation geschieht und nennt das strahlende Licht als möglichen Konzentrationsgegenstand, welcher zum Wissen um das Subtile führe. Dieses Licht kann in den Punkten und Fäden direkt gesehen werden, weshalb Nestor von einer Leuchtstruktur spricht.

Gelingt es uns, die Punkte und Fäden längere Zeit ohne Neuausrichtung des Blicks festzuhalten, haben wir die Stufe der Meditation erreicht. Die Punkte sind nun ruhig, fließen nur noch wenig und leuchten klar. Unsere Aufmerksamkeit ist nun ununterbrochen auf die Punkte und Fäden der rechten oder der linken Seite ausgerichtet, der innere Sinn dominiert die fünf physiologischen Sinne.

In der letzten Stufe, der Kontemplation, ruhen unsere fünf Sinne nun vollends. Der innere Sinn ist vollständig erwacht und lässt uns unmittelbar und mit grosser Intensität die wahre Bedeutung dieser Kugeln und Fäden und ihre Beziehung zu uns selbst erkennen und fühlen. In der indischen Philosophie hat die kontemplative Erkenntnis oft eine mystische Qualität, insofern der Seher mit dem Gesehenen identisch wird und dabei die befreiende Erkenntnis seines wahren Selbstes erfährt.

Literatur

Carlos Castaneda: Die Reise nach Ixtlan, Frankfurt a. M. (Fischer) 1972

Pierre Derlon: Die Gärten der Einweihung, Basel (Sphinx Verlag) 1978

T. K. V. Desikachar: Yoga. Tradition und Erfahrung. Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patañjali, Petersberg (Via Nova) 1997

J. D. Lewis-Williams / T. A. Dowson: The Signs of All Times, in: Current Anthropology, vol. 29, nr. 2, April 1988

George Pennington: Die Tafeln von Chartres. Die gnostische Schau des Westens, Düsseldorf (Patmos) 2002

Floco Tausin: Mouches Volantes. Die Leuchtstruktur des Bewusstseins, Bern (Leuchtstruktur Verlag) 2004

http://en.wikipedia.org/wiki/Third_eye

http://en.wikipedia.org/wiki/Eye_of_Providence

http://hometown.aol.de/_ht_a/mcmanis31/Uni/das_selbstwertgefuehl_bei_kindern-Teil5.htm

<http://www.familie-greve.de/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=110>

<http://home.arcor.de/ralflehnert/id53.htm>

<http://www.bpv.ch/psinews.html>

<http://www.ipn.at/ipn.asp?ALH>