

Meditation.

Wir kümmern uns um unseren Körper, pflegen ihn und führen ihm Essen zu. Wir tragen unseren Haaren Sorge und unserer Haut. Aber was tun wir für unseren Geist und unsere Seele? Dauernd prasseln Eindrücke auf uns herein. Am Arbeitsplatz, unterwegs, zu Hause. Das Telefon klingelt und Whats-App-Nachrichten erreichen uns. Unser Geist ist in ständiger Bewegung. Manchmal rast unser Herz, die Gedanken kreisen und wir atmen oberflächlich. Albert Schweitzer sagte: «Ohne uns über die Welt und über unser Leben ins Klare kommen zu lassen, jagt uns der Geist unserer Zeit ins Wirken hinaus. Unablässig nimmt er uns für diese und jene Ziele und für diese und jene Errungenschaft in Dienst. Er erhält uns im Tätigkeitsstaumel, damit wir ja nicht zur Selbstbesinnung kommen und uns fragen, was dieses rastlose Hingeben an Ziele und Errungenschaften eigentlich mit dem Sinn der Welt und dem Sinn unseres Lebens zu tun habe.»

Ein Weg, Geist und Seele zu beruhigen, führt über die Meditation. Aber was genau ist Meditation? Meditiere ich, wenn ich zum Beispiel wandere oder kuche? In Thailand lerne ich

Hartanto Gunawan, einen ehemaligen Mönch, kennen, und stelle ihm diese Fragen. Gunawan ist der Gründer des "Wat Arun Community Learning Center" in Bangkok und leitet es. «Meditation ist Konzentration», beginnt er. «Deshalb kann man sagen, dass man meditiert, wenn man sich einer Sache konzentriert widmet.» Diese Meditation beruhige unseren Geist, aber nur so lange, wie wir konzentriert der Tätigkeit nachgingen. Es sei eine andere Art Meditation, die nachhaltiger sei. «Bei der Meditation, die uns weiterbringt, geht es nicht darum, unseren Kopf zu leeren. Der Mensch ist kein Zombie, sondern ein denkendes Wesen. Deshalb denken wir, während wir meditieren», sagt der ehemalige CEO.

Und wie meditiert man? Man setzt sich irgendwohin und schliesst die Augen. Es muss nicht immer am selben Ort sein. Es kann im Garten passieren oder im Zug. Man stellt sich eine Frage oder man geht einem Gefühl nach. Einmal fühlte ich eine grosse Unrast. Ich schloss die Augen und sah unmittelbar neben mir ein Rad, das sich unentwegt drehte. Mit der Zeit geriet das Rad in den Hintergrund.

Es drehte sich noch immer. Ich nahm wahr, dass ich die Zeit nicht anhalten konnte. Aber sie sass mir nicht mehr im Nacken. Ich wurde ruhiger. Gunawan, der zwei Jahre seines Mönch-Daseins alleine auf einer thailändischen Insel verbrachte – «I learned it the hard way» – ist überzeugt, dass regelmässiges Meditieren den Menschen davor bewahrt, dement zu werden. Denn durch Meditation komme man sich selber auf die Spur. Man lerne sich und seine Handlungsweisen besser kennen. Wenn man sich durch Meditation täglich bewusst werde, wer man sei, könne man dies auch nicht mehr vergessen. Vor über zwanzig Jahren war Gunawan ein erfolgreicher Geschäftsmann, der einmal wöchentlich wegen starker Migräne ins Spital musste. Er führte ein rastloses Leben. Auch heute schlafet er wenig, aber sein Schlaf hat sich verändert. Ihm gehen keine Gedanken mehr durch den Kopf und er ist Traum-frei. Er geht um 1 am ins Bett und steht um 4:30 am wieder auf. Erholt und bei messerscharfem Verstand.