

## Kontemplation gleich Stillemeditation

Manche Menschen meditieren um aufzuwachen, und manche um besser zu schlafen...

Ein Witz? Nein, im Gegenteil! – es beschreibt die Doppelwirkung die Stillemeditation bzw. Kontemplation u.a. haben kann, die sich nicht widerspricht, sondern sogar gegenseitig bedingt.

Wir wissen es ja aus Erfahrung: wenn wir nachts gut schlafen, sind wir tagsüber wacher, und „gut drauf“, und alles geht leichter von der Hand.

Richtig heißt es also: wir meditieren um aufzuwachen **und** um besser zu schlafen.

Mit „aufwachen“ ist im Bereich Kontemplation allerdings weit mehr gemeint, als ausgeruht, gut gelaunt und konzentriert zu sein.

Zum Einen werden die Sinne geschärft und die Wahrnehmungsfähigkeit gesteigert, geistige Wachheit, Präsenz und unmittelbare Reaktionsfähigkeit gefördert, zum Anderen können innere Ruhe, seelische Ausgeglichenheit, Gelassenheit und somit ein insgesamt entspannterer Zustand erworben und dadurch die psychophysische Lebensqualität erheblich verbessert werden.

Vor allem geht es in der Kontemplation aber um eine Übungspraxis, die den Weg frei macht zur Erfahrung unseres reinen Seins, und die uns unsere wahre Heimat und den Sinn des Lebens enthüllt, nämlich um ein „Erwachen“ auf transpersonaler bzw. spiritueller Ebene, christlich ausgedrückt: den Weg zum Reich Gottes zeigt.

Diese Praxis bewirkt auf Geistesebene mehr und mehr eine Präsenz die über das gewöhnliche Ich-Gefühl weit hinausgeht, und die Erkenntnisfähigkeit über das Denken hinausführt und letztendlich mit der Zeit zu einer Bewusstseinsweiterung, die den Raum sichtbar werden lässt, aus dem alles was existiert lebt, und in dem die Welten entstehen und vergehen.

Zugleich entwickelt sich auf Herzebene eine Verbundenheit zu allem was lebt, und somit eine neue Verantwortungsfähigkeit für Mitwelt und Umwelt.

Es versteht sich von selbst, dass dies nicht von heute auf morgen geschehen kann, sondern dass nur Geduld und Ausdauer dahin führen, gleich wie ein Marathonlauf erst nach langer Trainingszeit durchgehalten werden kann, oder Musik erst nach langem Üben eines Instrumentes gut klingt.

Kontemplation ist also ein Erfahrungs-Weg, der uns Schritt für Schritt verwandelt; der von innen her wirkt, und unsere Begrenzungen, Muster, Konditionierungen, Verletzungen und Ängste nach und nach bewußt werden lässt und auflöst und der uns an essentielle bzw. spirituelle oder transpersonale Qualitäten anbindet, wie Mitgefühl, Verbundenheit, Präsenz, Offenheit, Weisheit, Stärke, Freude, Sinn, Dankbarkeit u.a.

So führt ein echter spiritueller Weg immer zu einem „mehr“ an Leben, nicht im Sinne von mehr „haben“, sondern mehr „Sein“, zu einer neuen Lebenstiefe und –intensität, die uns niemand und nichts von aussen geben kann, sondern die in uns angelegt ist, und nur dadurch erfahrbar wird, dass wir nach innen schauen.