

Trutz Hardo

DIE INSEL
DES LICHTS

Drei geführte Meditationen



Alle Rechte vorbehalten.

Die auf der CD-ROM und im Buch befindlichen Dateien sind urheberrechtlich geschützt. Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches oder der CD ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Die Erstellung von Kopien der CD, die nicht ausschließlich dem persönlichen Gebrauch dienen, ist nicht erlaubt. Auch Wiederverkäufern dürfen CD und Buch nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-477-3

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© Wilyam Bradberry, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Von der irdischen zur göttlichen Liebe

Willkommen zu diesen drei Meditationen

Was sind Meditationen?

Das Wort Meditation kommt aus dem Griechischen und wurde als *meditatio* aus dem Lateinischen übernommen. Es bedeutet, dass man sich innerlich sammelt und sich konzentriert auf Dinge, die einem wichtig sind, da man diese im täglichen Hin und Her sonst nicht in ihrer Tiefe ergründen kann. Schon in griechischer und römischer Zeit gingen Menschen in die Tempel, um sich mithilfe von Meditationen mit dem Göttlichen zu verbinden und um sich Informationen einzuholen, die für sie bedeutungsvoll waren. Dies fand eine Fortsetzung im Christentum, als die Gläubigen vor einem Christus-, Marien- oder Heiligenbild niederknieten, weil sie entweder Hilfe von dem/r Heiligen erwarteten oder aber sich die Beantwortung für sie dringender Fragen erhofften.

Bei den Hindus und Buddhisten entwickelten sich die verschiedensten Vertiefungsmethoden mit dem Ziel, Bewusstseinerweiterung zu erreichen. Im extremsten Fall wollte man durch allertiefste Versenkung eine Auflösung des Ichs erreichen, um sich durch das Abstellen aller Gedanken mit dem Nichts (Nirwana) zu vereinen, um schließlich auch ein Ende der wiederholten Erdenleben zu bezwecken, da man im Nirwana die totale Vereinigung mit dem Göttlichen erstrebte.

Arten der Meditation

Es gibt viele Arten von Meditationen, die zumeist aus Indien und dem Fernen Osten, also aus Hinterindien, China und Japan, kommen. Der Buddhismus, der Jainismus und der Hinduismus streben danach, mittels der Meditation und anderer Techniken zum einen das Göttliche zu erfahren, zum anderen sich aus dem ewigen Rad der Wiedergeburt zu befreien, sich von der Dualität zu lösen, um sich dann mit dem Göttlichen zu vereinen. Und dieses Einssein mit dem Göttlichen beinhaltet, frei zu sein von jeglicher materiellen Anbindung und seine Identität aufzulösen im Nirwana des Reingeistigen.

Aber es gibt viele andere Meditationsarten, die sich aus traditionellen Überlieferungen erhalten haben oder die auch von Strömungen der New-Age-Bewegung neu kreiert wurden. Diesen neuen Meditations-techniken fügten indische Gurus wiederum neue meditative Ausrichtungen hinzu, worunter die bekanntesten von Osho oder von Maharishi Yogi stammen. Doch eine ganze Reihe von anderen indischen Gurus entwickelte – von dem Enthusiasmus ihrer Jünger angefeuert – ganz neue meditative Techniken, so dass es bis heute eine fast unübersehbare Fülle von Meditationsarten gibt. Die Meditation ist auch die Basis für alle fernöstlichen Kampfsportarten, die darauf abzielen, durch Konzentration und Willenskraft übernatürliche Kräfte zu bewirken oder wie beim Bogenschießen bei verbundenen Augen das visualisierte Ziel zu treffen.

Seit den Sechzigerjahren des 20. Jahrhunderts hat die Transzendente Meditation, kurz TM genannt, des indischen Gurus Maharishi Mahesh (1918-2008) in weiten Kreisen der westlichen Welt viele Jünger gefunden, nicht zuletzt durch die Tatsache, dass auch die berühmten Beatles zu seinen Anhängern gehörten und zu ihm nach Indien reisten.

Später hatte er auf dem Seelisberg oberhalb des Vierwaldstättersees ein spirituelles Zentrum gegründet. Über seine TM-Technik sagt er: »Ich bezeichne meine Methode als Meditation, doch tatsächlich ist sie eine Technik der Selbst-Erforschung; sie erlaubt uns, tief in die innersten Bereiche unseres Seins einzutauchen, dort, wo die Essenz des Lebens und die Quelle aller Weisheit, aller Kreativität, allen Friedens und allen Glücks ruht (...). Das Wort Meditation ist nicht neu, und ebenso wenig ist ihr Nutzen etwas Neues (...). Jedoch war diese mühelose Form der Meditationstechnik jahrhundertlang in Vergessenheit geraten.« Ich habe Dokumentationen gesehen, wo seine Schüler mit gekreuzten Beinen in Sitzhaltung auf einmal hopsten. Es ist nicht möglich, sich im normalen Zustand auf diese Weise hopsend nach vorn zu bewegen, da man sich ja nicht abdrücken kann, um nach vorn zu springen. Es gab sogar Wetthopsen, woran sich mehrere beteiligten und ein paar Dutzend Meter auf diese Weise zurücklegten. Doch ich bin immer ein Skeptiker. Ich will alles bewiesen haben. So lernte ich einmal eine Frau kennen, die diese Methode bei dem Meister erlernt hatte. Ich bat sie, mir dieses Hopsen in der Schneidersitzhaltung

vorzuführen – und ich musste staunen, als sie mir dieses ohne Anstrengung vorführte. Sie ging in eine kurze Meditation, und dann hopste sie hoch. Und mir wurde sogar ein Vorfall geschildert, wo ein Dachdeckermeister auf dem Dach einer Sporthalle Ziegeln auszutauschen hatte. Als er in diese Halle hineinblickte, traute er seinen Augen nicht. Da schwebten einige Menschen unter ihm, ohne den Boden zu berühren. Es war eine TM-Gruppe, die die Levitation übte. Wir sehen also, was Meditationen bewirken können.

In Japan wurden ganz unterschiedliche Meditationspraktiken gelehrt, die sich von den indischen in vielem unterscheiden. Berühmt geworden sind die Kampfsportarten, die nach vorausgegangener Tiefenmeditation bei vollem Bewusstsein ausgeübt werden. Man hat sich zuvor in der Meditation genau auf die Bewegungen seiner Arme, Hände, Beine wie auch auf den gesamten Körper eingestellt, um den Sieg davonzutragen und den Gegner auf die Matte zu legen. Auch die Kunst des Bogenschießens mittels Meditation ist zum Erstaunen Ungläubiger oft bewiesen worden. Man richtet mit geöffneten Augen den

Blick auf eine weiter entfernte Zielscheibe. Man prägt sie sich ganz ein, schließt die Augen und sieht das Ziel immer noch genau vor sich. Dann nimmt man mit verbundenen Augen den Bogen und schießt den Pfeil in die Mitte des Ziels. Könner dieser Technik haben größeren Erfolg, wenn sie mit verbundenen Augen schießen, als wenn sie es mit geöffneten versuchen. Alles eine Folge des Meditierens.

In Japan wird auch eine Teezeremonie mittels der Meditation eingeübt. Oder man übt in Meditation, mit der Bambusflöte zu spielen. Ich erinnere mich an ein eigenes Leben als Zenmönch in Japan. Der ganze Tag unterstand der Meditation. Jede Handlung war die Folge einer vorangegangenen Meditation, die schon am frühen Morgen begann und erst mit dem Schlafengehen endete. Sogar als ich die Wege mit dem Besen kehrte, war ich am Meditieren. Ist es eigentlich nicht töricht, sich solch einem meditativen Leben zu widmen – unter dem bewussten Ausblenden der alltäglichen Dinge, die normale Menschen ausführen? Was ist der Sinn eines solch enthaltsamen Lebens? Die Zenmönche wollen sich – wie die buddhistischen Mönche – nach ihrem Tod mit

dem Nirwana vereinen. Dazu gehören diese Vorübungen, in denen man sich mit seinem Bewusstsein ganz nach innen richtet, um dann das Bewusstsein zu transzendieren. Hat man es geschafft, sich schon im Leben mit dem Nirwana, dem Nichts, meditativ zu vereinen, ist das die beste Voraussetzung, nie wieder inkarnieren zu müssen, sondern eins zu werden mit der göttlichen Einheit. Diesen Weg wollte ich damals gehen. Aber dann verabschiedete sich ein mir nahestehender Mönch, packte sein Bündel und verließ das Kloster. Ich schaute ihm nach und wusste, dass er sein Wissen unter die Menschen bringen wollte, was auch hieß, mit ihnen zu leben und ihre Gewohnheiten anzunehmen, um nicht absonderlich zu erscheinen. Ich aber, so wurde mir klar, war auf einem Egotrip. Ich kümmerte mich nur um mich, ohne mich in liebevoller Weise einzubringen, Bedürftigen zu helfen oder ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Um dem entgegenzuwirken, hat auch der tibetische Dalai Lama in einem wichtigen Gesetz für seine Mönche und Gläubigen daran erinnert, dass man das Nirwana nur erreichen kann, wenn man durch tätige Nächstenliebe anderen zur Seite steht.

Bekannt oder vielmehr berüchtigt ist das Tantra Yoga. Man zieht die sexuelle Kraft von dem untersten Chakra stufenweise durch Meditation bis ins siebte, das Scheitelchakra. Ursprünglich wollte man dadurch zu höheren Bewusstseinsstufen des Seins gelangen. Nun aber benutzt man diese Art der Meditation, um vollendeten Sex zu erfahren. Meistens sitzen die Partner dabei einander gegenüber und erfahren sexuelle Hochgefühle, ohne sich körperlich zu berühren, sondern indem sie einfach nur die Vorstellung haben, mit dem anderen zu verschmelzen.

Ich habe im Ashram in Puna (Pune) die von Osho begründete Meditation mitgemacht, die unter dem Namen „Wer ist in dir?“ (Who is in?) bekannt geworden ist. Man sitzt dem anderen gegenüber, wobei man nach einer Weile in Meditation einen Platz weiterrückt, um dann einem neuen Partner gegenüberzusitzen. Der eine fragt den anderen: „Wer ist in dir?“ Man gelangt durch dieses Befragtwerden plötzlich zu höheren Eingebungen, wer man eigentlich ist. Es wird einem klar, dass man reines Bewusstsein ist und dass das ganze physische Dasein, das wir mit den fünf Sinnen wahrnehmen, nur Illusion ist. Durch diese Technik

werden tiefste Einsichten in unser wirkliches Dasein jenseits von Zeit und Raum gewährt. Für die indischen Yogis und buddhistischen Lamas – und nicht nur für sie – befinden wir uns in Vorstellungswelten, die begrenzt sind von Zeit und Raum. Diese Begrenzungen sollen durchbrochen werden.

Über den Autor

Trutz Hardo gilt als der bekannteste Rückführungsexperte Deutschlands. Millionen kennen ihn aus dem Fernsehen, wo er in Live-Sendungen Personen in ihre früheren Leben zurückgeführt hat. Seine Rückführungsseminare finden mit Teilnehmern aus ganz Europa statt. Der Autor lebt in Berlin und arbeitet überall auf der Welt.

www.trutzhardo.de

