

# Meditation zur Ukraine

*von Heinz Grill, 8.4.2022*

Im Sinne eines Weltenbeitrages kann derjenige, der sich in Spiritualität und in Geistschulung übt, auf direkte oder im Vergleich hierzu auf indirekte Weise Gedanken und Handlungen vollziehen.

Die Meditationsarbeit, die nicht nur auf ein persönliches Entspannungsniveau und eine Beruhigung der eigenen Nervositäten abzielt, die nicht von Meditationsmusik oder angeleiteten Affirmationen begleitet ist, die, um es kurz zu sagen, keine persönliche, sondern eine übergreifende größere Leistung anstrebt, führt in der Regel zu einem Wachstum der menschlichen Beziehungsqualitäten. Würde der einzelne Mensch nur für sich selbst, für sein Wohlfühl und seine eigene Harmonie meditieren, bliebe er in seinen persönlichen bekannten Wahrnehmungen und obwohl er vielleicht einige Körpergefühle von noch unentdeckter Art bemerkte, würde sich sein Bewusstsein noch nicht für eine erweiterte Dimension in die Richtung eines Ganzen öffnen. Die Meditation bedarf deshalb eines grenzüberschreitenden Hinausgehens über das Bekannte oder über die eigene persönliche, körperliche Gefühlswelt und richtet sich an eine nächstmögliche Idee oder ein zu denkendes und gestaltendes Ideal. Sie wird durch die Hinzunahme eines Objektes der Betrachtung oder eines gedanklichen fassbaren Inhaltes zur gegenständlichen Meditation.<sup>1)</sup> Der Körper und das eigene Wohlbefinden dürfen grundsätzlich keine große und vor allem keine ablenkende oder gar hemmende Bedeutung einnehmen.

Viele Personen fragen, was oder welche Hilfe sie im Konflikt mit der Ukraine leisten können. Nun könnte eine direkte Hilfeleistung erfolgen, indem auf materielle oder soziale Weise hilfsbedürftige Personen unterstützt werden oder – das ist ein Umstand, der mehr der Meditationsleistung entspricht – es können Gedanken auf gezielte Weise für die Zukunft, in der sich das Land einfinden könnte, gedacht und wie eine Meditation gepflegt werden.

Der Außenminister von China, Wang Yi, sagte, dass das Land Ukraine zu einem vermittelnden Land zwischen Osten und Westen werden solle und keinesfalls Frontland werden dürfe.<sup>2)</sup> Diese Vision, die auf diese vornehme Weise ausgesprochen wurde, liegt in der Zukunft. Wer denkt sie? Wer erschafft sie? Wer fördert sie von außen auf indirekte Weise durch sein weisheitsvolles Wünschen um des Friedens willens? Ist es nicht eine Meditationsaufgabe, ein Land, das sich in einer Krise befindet, neu zu denken und indirekt von außen mit den Ätherkräften des Gedankens zu fördern, damit es einer weltenintegrativen und friedvollen Position entgegengeht?

Die Aufgabe, dieses Land praktisch und bildhaft als Vermittlungsland zu denken, erfordert zunächst, sich den Wert und die Bedeutung der Unabhängigkeit als menschliches und ideales soziales Bedürfnis vorzustellen. Die Unabhängigkeit eines Staates ist essenziell für jeglichen Frieden und für eine Stellung im geeigneten Sinne in einem Weltenganzen. Aus diesen Gründen sollte man dieses Land, selbst wenn es eine gewisse Interessensteilung aufweist – dies natürlich ohne Mauer – in zwei Nationen, die jedoch in friedvollem Abkommen miteinander leben, denken.

So wie sich jeder einzelne Bürger eine größtmögliche Freiheit und Unabhängigkeit, eine reife Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Selbstposition im Leben wünscht, im gleichen Sinne kann der Übende in der Meditation sich das Land als ein unabhängiges vorstellen lernen. Indem dieser erste Gedanke im Sinne einer gegenständlichen Meditation erhoben und bildhaft vorgestellt wird, erwacht eine zukunftsweisende Idee, die indirekt eine erste Richtung und Hilfe für das Land darstellt.

Nun muss man jedoch für diese Meditationsaufgabe drastisch und streng mit Polemiken, Verurteilungen, Besserwissereien, polarisierenden Bewertungen und moralisierenden Schuldzuweisungen aufhören. Die Wirkungen dieser so sehr erregten und aufgebrachten Schnellemotionen verhindern den Frieden und erschaffen eine Atmosphäre, in der sich nur sehr ungünstige Konstellationen ergeben. Eine Meditation ist frei von Polarisierungen, sie erhebt eine mögliche Idee zur Vorstellung, prüft diese und, wenn sie richtig ist, wird sie so lange in die Vorstellung geführt, bis sie eine Anziehungskraft für viele Menschen auf weiter Ebene gewinnt.

Es ist deshalb eine sehr sinnvolle Meditationsaufgabe in gegenständlicher Form, wenn der nach Spiritualität Strebende, frei von Polaritäten, dieses Land nach einem besten unabhängigen Bild denken und indirekt beleben kann. Er erschafft über das Denken neue und zukunftsweisende Ätherkräfte.

Diese Aufgabe kann im besten Sinne jener, der in Meditation geübt ist, bis in ein Detail mit vielen differenzierten Vorstellungen ausarbeiten und in die Konzentration nehmen. Jener, der aber wenig Übung in einer fundierten Meditationsschulung hat, kann sich ebenfalls selbst gegenüber aufgebrachten Emotionen überwinden und mit seinen besten Vorstellungskräften jene Vision der Unabhängigkeit und des daraus resultierenden friedvollen, vermittelnden Staates denken.

Im Vergleich zu dieser Meditationsaufgabe mit konkreten Vorstellungsinhalten und Bildern bildet das sogenannte Bittgebet einen sehr ungenügenden Ansatz zur wirklichen Hilfe. Jeder einzelne Mensch kann selbst Gedanken erzeugen, Bilder erschaffen und eine aktive Friedensarbeit für die Welt leisten, indem er nicht einen unbekanntem und unsichtbaren Gott um eine Sache bittet, sondern sich selbst in die Kraft des Gedankens begibt und die Vision in bestmöglicher Klarheit denken, vorstellen und empfinden lernt. Diese aktive Arbeit aus ehrwürdigen Wünschen und reifen Vorstellungen ist wie eine Gabe an die Welt und erzeugt eine indirekte und doch meist real werdende Perspektive.

#### **Fußnoten:**

1. Relativ viele Meditationen, wie beispielsweise *vipasana* oder auch Zen-Meditationen, ersuchen eine Art inneres Leerwerden und sind tendenziell dadurch nicht gegenständliche Meditationen. Indem ein gezieltes Objekt in die Mitte der Konzentration rückt, gewinnt die Meditation einen gegenständlichen Charakter. Ein gewisses Zurückweichen von Emotionen und Unruhen des Gemütes im Sinne einer wachsenden Ruhe ist ebenfalls für die gegenständliche Meditation von Bedeutung.
1. Siehe die Rede des chinesischen Außenministers Wang Yi bei der Münchner Sicherheitskonferenz vom 19.2.2022 auf [YouTube](#).



