Der Umgang mit Politik aus einer meditativen Anschauung

Von Heinz Grill am 25.11.2026

Wenn man die Übungen, wie sie allgemein in der gegenständlichen Meditation und in den Ausführungen über die Konzentrations- und Meditationsbildung beschrieben sind, mit ernstem Gewissen verfolgt, so wird der sich informierende Blick auf die politische Szene viel freier werden. Grundsätzlich erschafft die Meditation einen freien Menschen, der zu fundierten Gedankengängen und wahrheitsgetreuen Beobachtungen gegenüber den verschiedensten Ereignissen fähig ist. Man könnte glauben, dass jede Art der Meditation mehr in eine Art Jenseitsorientierung oder in einein Form der Parallelwelt mit all ihren eigenen Realitätsbezügen führt und den weltlichen Geschehnissen gleichgültig mit einem großen Maß an Überheblichkeit gegenübersteht. Meditation aber, wenn sie gegenständlich und richtig praktiziert wird, führt zu einer Interessenserkraftung, nicht nur gegenüber den geistigen Wahrheiten, sondern im gleichen Maße fördert sie soziale Interessen und ernstliche Bemühungen um eine weltliche Harmonie.



Eigentlich müsste die Politik eine tragende Bedeutung für die Weltschöpfung haben. Sie sollte ihrem Ideal nach verbinden und nicht polarisieren.

Die Entwicklung eines freien Blickes auf die Politik

Ein großer Unterschied besteht darin, ob man aus einer wachsenden Freiheit auf die Politik blickt oder aus einem sehr involvierten Bewusstsein, das in bestimmten Meinungen gefangen ist und glaubt, es müsse unbedingt die Welt erretten oder sie nach äußerem Gut-Menschentum missionieren. Eine wirkliche Konzentrations- und Yogatätigkeit macht den Menschen gegenüber missionarischem Aktionismus freier und doch gleichzeitig wahrnehmender, beziehungsfreudiger und anteilnehmender. Diese Freiheit aber, die eine schöpferische Freiheit in der Seele darstellt und nur über viele Reifeprozesse des Lebens und des täglichen Übens entsteht, ist leider nur eine seltene Erscheinung, die sich so gut wie nie in Gruppen findet, sondern mehr in einzelnen Individualitäten, die ihren mutigen Kampf um Wahrheit und umfassende Selbstrealisation leisten.

Ein erster Schritt der Aufmerksamkeit gegenüber der politischen Szenerie wird darin bestehen, sich der vorgegebenen Meinungen zu entledigen und sich mehr eine Anschauung anzueignen, wie Situationen bei politischen Versammlungen im menschlichen Zueinander wirken und wie sie in ihrer Authentizität ausstrahlen. Es müssen die Politiker tatsächlich mehr nach ihrer gesamten Intention studiert werden und es sollen einzelne Worte nicht unbedingt den sofortigen Anlass zu einer Meinung, die ein Dafür oder ein Dagegen konstatiert, darstellen.

Die verschiedenen Medien schreiben häufig voneinander ab. Die Informationen sind oftmals grotesk, manipuliert und natürlich sind sie außerordentlich oberflächlich. Will jemand umfassend informiert sein, muss er sich vieler Quellen bedienen, und dennoch wird er rätselhafte Äußerungen, die ihm zum unendlichen Grübeln Anlass geben, erleben.

Die meditative Betrachtung politischer Ereignisse

Die Betrachtung der verschiedenen politischen Ereignisse muss für den, der Meditation praktiziert, dosiert vorgenommen werden. Das Gipfeltreffen beispielsweise zwischen den Großmächten, repräsentiert durch Trump, Putin und Xi, das kürzlich stattfand, brachte vielleicht keine großen Ergebnisse, aber es scheint nach näherer und zwar rein meditativer Betrachtung, sehr freundschaftlich verlaufen zu sein. Tatsächlich sprechen die drei Führer der Weltstaaten von Freundschaft. Gegenseitige persönliche Wahrnehmungen begleiten die großen Weltenführer.[1)]



Das Treffen zwischen Trump, Putin und Xi am 19. November 2026 in Shenzhen (China)
Zeichnung: Anne-Michèle Hambye

Sicherlich erleben die Zuschauer das Gipfeltreffen in Deutschland der sogenannten Willigen ganz anders. Welcher Meinung wird sich jemand anschließen? Wie betrachtet derjenige, der Meditation übt, die Rede von Merz und die nachfolgend übersetzten Worte von Selenskyj?[2)] Handelt es sich bei diesen beiden ganz unterschiedlichen Zusammenkünften, bei jener, in der sich die Führer der Großmächte austauschen, und bei dem europäischen Treffen unter der Leitung von Friedrich Merz, gleichermaßen um die Friedensfrage? Kann jener, der Meditation übt, die Intentionen, die in diesen verschiedenen Begegnungen zum Austausch gelangen, ergründen, erfahren und schließlich erkennen?

In der Regel ist es für den, der sich in der Meditation übt, nicht günstig, wenn er sich stundenlang den politischen Szenerien hingibt, und andererseits ist es genauso wenig fruchtbar, wenn er schnellfertig über die sprechenden Gesichter streift und schlagartig seine Meinung besiegelt. Wer die tieferen Hintergründe erfahren und erkennen möchte, gibt sich vielleicht über drei Tage hinweg jeweils fünf Minuten den ausgewählten Medien hin und lässt sowohl Worte als auch Bilder neutral in seiner Seele nachklingen. Stille Fragen nach den Motiven begleiten diese kontemplative Aktion.

Die Ereignisse, die in politischen Treffen stattfinden, sprechen sich aus sich selbst mit ihrer tieferen Wahrheitslogik aus. Sie zeigen Charakteristiken, logische oder auch weniger logische Satzfolgen, Auffälligkeiten in der Wortwahl und deren propagandistische Betonung, verborgene Emotionen, untergetauchte Ängste mit Spannungen, und so transportieren die Entscheidungsträger der Länder ungesehene und doch wahrnehmbare Motive für die Zukunft. Die Bilder der Ereignisse sprechen sich in ihrer wirklichen verborgenen Intention nach einiger Zeit aus.

Die moralische Bedeutung der meditativen Betrachtung

Gerade diese beiden jüngst vergangenen Ereignisse spiegeln sehr deutlich Motive in der Politik, die man lesen lernen kann und aus denen man vorsichtige Prognosen ersinnt. Gleichzeitig entwickelt derjenige, der mit dieser Einstellung, die dem Yoga und der Meditation entspricht, auf einzelne politische Ereignisse blickt, eine Art Begünstigung zur Entwicklung vernünftiger Ziele. Die Freiheit des Betrachters ist bedeutungsvoll und seine eigene innere moralische Haltung, die möglichst polaritätsfrei sein soll, kann jede Situation positiv beeinflussen. Wer Meditation übt, darf nicht ein Rebell

für die Politik werden und gleichzeitig darf er sich keinesfalls in polarisierenden Urteilen verausgaben. Er sollte einerseits frei den Ereignissen gegenüberstehen, aber nicht wie ein Besserwissender seine schlauen Urteile projizieren. Dennoch bildet sich jeder Meditierende ein tiefsinniges Urteil, das der Wirklichkeit nahekommt und eine Substanz der Moralität in sich trägt.

Es sind nicht die Urteilerei und die Standpositionierung des vermeintlich Besseren, die mit dem meditativen Blick auf die Politik geworfen werden, es ist vielmehr ein leises, verborgenes Ideal der Befreiung und Erkraftung, das sich wie von einer stillen Seite, gleichsam aus dem Kosmos, mit feinstem Licht an die Menschheit und an die politisch so sehr belastete Szene richtet. Fatal wäre es, wenn der, der meditiert, denkt, die anderen seien alle in Gewalt, *Himsa*[3)], und er sei der Bessere, der Gute und gewaltfrei. Nicht ein eitles, verstecktes „Über-den-Dingen-stehen", sondern ein wirkliches Wahrnehmen macht den Menschen, der sich auf diese Weise in einzelnen politischen Betrachtungen übt, bescheidener. Ein Stern kann in leisem Schimmer auferstehen und vonseiten eines fundierten Meditationsübungsweges die gesamte internationale Szene beleuchten.



Übungen für die Seele ist das einfachste Standardwerk zu mentalen Übungen und Meditationen.

Amerkungen:

1. Videoaufzeichnung der Begegnung der Staatsoberhäupter der USA, Russlands und Chinas.

2. Videoaufzeichnung der Pressekonferenz mit Friedrich Merz und Wolodymyr Selenskyj.

3. *hiṁsā* (Sanskrit): Gewalt, Verletzung oder Schädigung eines Lebewesens. *Ahiṁsā* bezeichnet demgegenüber das Prinzip der Gewaltlosigkeit und des Nichtverletzens.