

„Sehnsucht nach Liebe ist Liebe.  
Und siehe, du bist schon gerettet,  
wenn du versuchst,  
der Liebe entgegenzuwandern.“  
(Antoine de Saint-Exupéry)

## Die kleine Prinzessin

### Ist Meditation sitzende Konditionierung oder geistige Freiheit?

„Aber ja, ich liebe dich“, sagte die Katze. „Du hast nichts davon gewusst. Das ist meine Schuld. Es ist ganz unwichtig. Aber du warst ebenso dumm wie ich. Versuche, glücklich zu sein... Lass diesen Katzenkorb liegen! Ich will ihn nicht mehr...“ Die kleine Prinzessin nahm schweren Herzens Abschied von ihrer Katze und begann, die Asteroiden 331, 332, 333, 334, 335 und 336 zu besuchen, um sich zu beschäftigen, um sich zu bilden und um einen Weg zu Glück und Liebe zu finden.

Auf dem ersten Planeten wohnte ein Yogi. Der Yogi stand in leichter Bekleidung kopfüber auf einer Matte. „Was machst du da?“ fragte die kleine Prinzessin. „Ich meditiere,“ antwortete der Yogi. „Erst mache ich Körperstellungen und dann Atemübungen.“ „Macht dich das glücklich und liebend?“ wollte die kleine Prinzessin wissen. „Oja, Meditieren, also Yoga, ist der Königsweg zu Glück und Liebe“, sagte der Yogi ruhig. „Wenn man erst mit den Körper- und Atemübungen fertig ist, kann man sich hinsetzen und sein Gewahrsein auf Geräusche, seinen Atem, den eigenen Körper oder auf den offenen Raum richten. Dann füllt sich der Geist mit dem Hier und Jetzt, er wird ruhig, und alle Gedanken lösen sich auf.“

Der zweite Planet war von einem Meditationslehrer bewohnt. Er saß mit verschränkten Beinen auf der Erde, seine Augen waren halb geschlossen. „Was machst du?“ fragte die kleine Prinzessin. „Ich meditiere,“ antwortete der Meditationslehrer. „Und hast Du vorher Körperstellungen und Atemübungen gemacht?“ wollte die kleine Prinzessin erfahren. „Nein, ich sitze einfach. Manchmal, wenn der Geist besonders unruhig ist, richte ich meinen Fokus beim Sitzen auf eine Kerze oder einen Laut, ein Mantra,“ antwortete der Meditationslehrer. „Macht dich das glücklich und liebend?“ fragte die kleine Prinzessin. „Oja, Meditieren, also Sitzen, ist der Königsweg zu Glück und Liebe“, wusste der Meditationslehrer sicher.

Den nächsten Planeten bewohnten zwei Heilerinnen. Sie saßen voreinander und hatten die Augen geschlossen. „Meditiert ihr?“ fragte die kleine Prinzessin. „Ja, wir meditieren,“ antwortete die eine Heilerin. „Manchmal stellen wir uns Orte, Symbole, Wesen oder Farben vor. Meistens aber meditieren wir über die Chakren und balancieren diese Energiezentren im Körper. Dadurch verändert sich die Energie und Befindlichkeit.“ „Macht euch das glücklich und liebend?“ wollte die kleine Prinzessin wissen. „Oja, Meditation, also Chakrenarbeit, ist der Königsweg zu Glück und Liebe!“ meinten die Heilerinnen euphorisch.

Der vierte Planet war der des Wissenschaftlers. Er saß mit geschlossenen Augen auf einem Stuhl. „Meditierst du?“ fragte die kleine Prinzessin. Der Wissenschaftler antwortete: „Nein, ich denke nach.“ „Macht dich das glücklich und liebend?“ „Oja! Meditation stattdessen macht alles kaputt! Wenn ich mich anstrengende sind da nur noch Gedanken. Wenn ich mich aber einer Sache, einem Gedankengang oder einem Menschen mit meinem Herzen zuwende, funktioniert's,“ sprach der Wissenschaftler versonnen. „Das mit dem Meditieren habe ich auch versucht. Sobald die Meditationsmethode die Spannung des Neuen verloren hatte, verbrachte ich die überwiegende Zeit des Sitzens in dissoziierten Zuständen oder Grübelgedanken - anfangs dachte ich, das sei wissenschaftliche Suche. Irgendwann überlegte ich, wie gesund das wohl ist, wenn ich diese Zustände konditionierte und nach dem Sitzen den ganzen Tag eine Nackenstarre mit mir rumtrug. Schließlich merkte ich, dass ich jeden Tag eine Stunde geduldig und achtsam *saß*, während ich meine Kinder in 20 gedankenverlorenen Minuten bespielte und gleichzeitig an meine Forschung dachte. Ist nicht eigentlich der Sinn der Meditation, mit den Kindern ganz präsent zu spielen? So beschloss ich, lieber offenen Herzens durch die Welt zu gehen, die Dinge zu tun die ich liebe und das zu lieben was ist. Ich machte die Spielzeit zur Meditationszeit und meine Kinder zu meinen Lehrern.“

Auf dem fünften Planeten wohnte ein Musiker. Er saß mit geschlossenen Augen auf einem Stuhl. „Meditierst du?“ fragte die kleine Prinzessin. „Nein,“ antwortete der Musiker, „ich halte inne und bereite mich auf das Musizieren vor.“ „Macht dich das glücklich und liebend?“ wollte die kleine Prinzessin wissen. „Oja!“ antwortete der Musiker lächelnd. „Das mit dem Meditieren habe ich auch versucht und das Grübeln führte mich zu mürrischer Stimmung und negativen Ansichten über die Welt. Um bei Konzentration und Laune zu bleiben, versuchte ich eine Zeit lang, nach jedem 5. Mantra laut zu benennen, was ich erlebt hatte; dann wieder spielte ich mit dem Mantralaut kreativ wie beim Musizieren... gilt das noch als Meditation? Schließlich lernte ich als Vorstufe zum sog. Kriya-Yoga eine Sitzmeditation, in der in mehreren Stufen mit einer Meditationsabfolge über Laute, Körperenergien, Visualisierungen u.a. meditiert wird. Dies schien zu funktionieren, da die Aufgaben so komplex waren, dass kein Platz für spontane Gedanken oder Dissoziationen blieb. Bis sich während einer solchen Sitzung doch ein Gedanke durchschob: ‚Haben sich die Yogis so eine Aufgabe zusammengebastelt, weil sie nicht aktiv musizierten?‘ Diese Meditation hatte Rhythmus und Ästhetik wie Musik; und andererseits ist das instrumentale Musizieren eines Stücks ähnlich komplex, heilsam, lehrreich und leerreich wie diese Meditation. Vorausgesetzt, man hatte einen Musiklehrer, der Körper, Geist und Seele mit ins Musizieren einband. So beschloss ich, die praktischen, philosophischen und spirituellen Ideen von Yoga und Meditation in meine Musik einzubauen und stellte fest: Musik IST Meditation.“

Auf dem Weg zum sechsten Planeten dachte die kleine Prinzessin über alles nach, was sie gelernt hatte. Sie überlegte: „Darf eine Meditation kreativ sein? Oder andersrum, meditierten manche Yogis, weil sie Kreativität nicht brauchten? Darf Meditation ästhetisch und verspielt sein? Oder andersrum, flüchteten manche in die Meditation, weil sie die Schönheit der Welt nicht sahen und mit weltlichen Dingen nicht zurecht kamen?“ Verwirrt über die vielen Eindrücke und Gedanken landete die kleine Prinzessin auf dem sechsten Planeten. Diese bewohnte eine Tänzerin. Ihre zarten und freien Bewegungen strahlten pure Freude, Glück und Liebe aus, so dass die kleine Prinzessin aus der Gedankenverlorenheit gesaugt wurde und ganz gebannt die Tänzerin beobachtete. Nach einer langen Weile hielt die Tänzerin inne und lächelte der kleinen Prinzessin zu. „Meditierst du?“ fragte die kleine Prinzessin verlegen. „Meditieren?“ fragte die Tänzerin zurück. Da berichtete die kleine Prinzessin von ihrer Reise, vom Yogi, vom Meditationslehrer, von den Heilerinnen, vom Wissenschaftler und vom Musiker. Sie erzählte von ihrem Planeten und ihrer Katze, und von der Suche nach Glück und Liebe. Schließlich kam sie zu ihren Gedanken über Meditation, Kreativität, Ästhetik, Spiel... und zu ihren Fragen, was wohl Meditation ist und was ein sinnvoller Lebensweg ist. Als die kleine Prinzessin geendet hatte, entstand eine lächelnde Stille zwischen ihr und der Tänzerin. Dann setzte die Tänzerin an und sagte: „Meditieren, also das, was viele Buddhisten,

Yogis und Meditationslehrer darunter verstehen, habe ich auch ausprobiert. Dabei zwang ich mich, stillzusitzen, was mir sehr schwer fiel. Schließlich dachte auch ich über den Sinn des Stillsitzens nach. Je nachdem, in welcher Meditationsschule ich zu Besuch war, bekam ich unterschiedliche Argumente dazu. Da bemerkte ich u.a. dass die meisten Meditationsschulen von Männern gegründet wurden, was vielleicht auch dazu beitrug, dass sich einiges von deren Zielen nicht mit meinen deckte. Auch stellte ich fest, dass viele Meditationsrichtungen die Bedürfnisse des Gründers deckten und Menschen anzogen mit ähnlichen Denkweisen. So stellte ich mir die Frage, ob ich durch deren Regeln und Methoden nicht auch nur konditioniert werde, nach den Intentionen des Gründers zu leben - projiziert in eine spirituelle Lebenssicht und Gottesvorstellung. Schließlich fühlte es sich einfach nicht stimmig an, zu *meditieren* ohne Kreativität, also ohne mein eigenes Licht in die Welt zu bringen. Und ich entschloss mich, nur an einen Gott zu glauben, der auch zu tanzen versteht." Die Tänzerin fuhr fort: „Fast als leibliche Bestätigung schenkte mir meine Arbeit mit Kindern einen Jungen mit sogenannter Aufmerksamkeitsstörung. Bei stupiden Aufgaben, die ihn nicht genug interessierten oder herausforderten, schlurfte er mit hängenden Schultern vor sich hin. Bei spannenden kreativen Aufgaben hingegen, glich sein Körper samt hochaufmerksamer kleiner Persönlichkeit denen eines stolzen erfahrenen Tänzers. Dieser Junge war geistig sehr rege und hatte immer wieder kreative Einfälle, was mich zu der Überlegung brachte, ob es vielleicht auch einen Unterschied zwischen sog. hochsensiblen, hochbegabten und nicht-hochsensiblen Persönlichkeiten gibt, welche Meditation sinnvoll ist. Vielleicht brauchen manche eher kreative Aufgaben, andere ein Fokusierungsobjekt." Schließlich beendete die Tänzerin ihren Gedankengang mit den Worten: „Für mich ist das Ziel innerer Arbeit Gesundheit, Ruhe, Achtsamkeit und Mitgefühl. Das sind vielleicht nur andere Worte für Glück und Liebe? Mit diesem Ziel im Visier sehe ich für mich keinen Sinn in einer *Meditation* ohne kreative lebensbejahende Tätigkeit. Wenn die Lebenszeit zu kurz ist, um beim Stillsitzen vom Kopf ins Herz zu rutschen, lasse ich mein Herzenslicht lieber gleich im lebendigen Tun leuchten."

-----  
Selma Suzan Emiroglu reiste als Forscherin vom Geophysikstudium über eigene Meditationspraxis zur Promotion in Physik/Audiologie - und gleichsam von Vulkanen über menschliche Wahrnehmung zu Hörwelten. Die Sehnsucht und facettenreiche (Folk-)Musik zog sie nach Schweden und zu einem Musiktherapiestudium nach Klein Jasedow. Schließlich fand sie mit einer alltagsnahen Achtsamkeitspraxis, als Katzenmutter auf dem Land und als Folk­tänzerin zu schwedischer und französischer Livemusik ein Stück Himmel auf Erden ...sowie 1000 spannende Fragen zu Bewusstseinswelten und Heilpraktiken.  
-----

Literatur (der Zitate im und Inspiration zum Text sowie für weitere Lektüre):

- Antoine de Saint-Exupéry, 1991. Der kleine Prinz, 44. Auflage. Karl-Rauch-Verlag, Düsseldorf.
- Antoine de Saint-Exupéry 1956. Die Stadt in der Wüste. Karl-Rauch-Verlag, Düsseldorf.
- Gabrielle Roth, 2008. Totem, 2. Auflage. Ullstein, Berlin.
- Peter Bastian, 1987. In i musiken. Ejeby, Göteborg.
- Anna Elisabeth Röcker, 2010. Klang als Weg zur Achtsamkeit. Südwest-Verlag, München.
- Jack Kornfield, 2008. Das weise Herz - Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie, Hörbuch, 2. Auflage. Arkana-Verlag, Göttingen.
- Sylvia Wetzel, 2010. Das Herz des Lotos. Edition Steinrich, Berlin.