

Was bringt mir der spirituelle Weg der gegenstandslosen Meditation?

Was bringt es mir als Atheist?

Als Atheist oder Atheistin glauben Sie (es ist ein Glaube und nicht eine empirisch nachgewiesene Wahrheit) an die Nichtexistenz Gottes. Die gegenstandslose Meditation wird Ihnen diese ‚Nichtexistenz‘ bestätigen. (Nichtexistenz in dem Sinn, dass die Wahrheit über Gott nicht mit logischen und experimentellen Mitteln zu finden ist, und in dem Sinn, dass Gott nichts ist, was der Mensch auf dieser Welt in Zeit und Raum sich vorstellen beziehungsweise mit Worten beschreiben kann.) Sie können durch die Meditationspraxis trotzdem „Gott“ finden als das Absolute - als Frieden, als Liebe – als den einzigen absolut festen Punkt in Ihrem Leben. Unter den traditionellen spirituellen Wegen liegt Ihnen wahrscheinlich Zen am nächsten – die gegenstandslose Meditation, wie sie im Zen Buddhismus praktiziert wird.

Was bringt es mir als Agnostiker?

Als Agnostiker oder Agnostikerin sehen Sie die Welt so, wie sie ist. Sie haben keinen ‚Glauben‘ bezüglich der ‚Existenz Gottes‘, sondern stellen fest, dass diese Frage rational nicht zu beantworten ist. So ist es. Sie haben damit die besten Voraussetzungen, Gott mit Hilfe der gegenstandslosen Meditation zu finden. Falls Sie in der christlichen Tradition aufgewachsen sind und keine grundsätzlichen Widerstände gegen diese Religion haben, wird Ihnen unter den traditionellen spirituellen Wegen die Kontemplation (die gegenstandslose Meditation in der Tradition der christlichen Mystik) am nächsten liegen. Falls für Sie die christliche Religionslehre als spiritueller Weg nicht in Frage kommt, wäre der Weg des Zen wahrscheinlich geeignet, weil diese spirituelle Schule Menschen ansprechen kann, für die der Verstand und die Rationalität wichtig sind.

Was bringt es mir als Christ, Buddhist, Jude oder Moslem?

Frauen und Männer, welche eine dieser Religionen (oder auch eine andere) praktizieren, haben den grossen Vorteil, dass die meisten Religionen den mystischen Weg kennen und manche auf eine lange Tradition der Praxis der gegenstandslosen Meditation zurückblicken (z.B. Kontemplation in der christlichen Mystik oder objektlose Achtsamkeitsübung in der buddhistischen Meditation). Sie gilt dort als der innere Weg zur direkten Erfahrung der spirituellen oder göttlichen Wirklichkeit.

Unabhängig von Ihrer Weltanschauung ist die gegenstandslose Meditation immer auch eine „Innenschau“, ein Weg zu sich selbst. Sie können sie daher – ganz unabhängig von ihrem ideologischen oder philosophischen Hintergrund – auch losgelöst von jeglicher spiritueller Ideologie und Lehre praktizieren: als einen Selbsterkennungsprozess, als den Weg zu sich selbst.