Rezensionen von Buchtips.net

Rajinder Singh: Heilende Meditation

Buchinfos

Verlag:	Königsfurt-Urania Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-86826-119-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	3,99 Euro (Stand: 04. Juli 2025)

Der Dalai Lama schätzt Rajinder Singhs Beitrag zum angestrebten Ziel des Friedens, wie man auf der Rückseite des Buches lesen kann. Eine Bekannte fragte nach einer kleinen Stöberaktion in meinem SuB, was denn Meditation mit Frieden zu tun haben könnte. Schließlich sei Meditation zur inneren Zentrierung auch Trainingsbestandteil diverser asiatischer Kampfsportarten und diene dem Sammeln von Kräften, die wiederum nicht immer und allzeit friedlich gegen andere eingesetzt werden könnten.

Das stimmt natürlich. Doch dem setze ich persönlich entgegen, dass viele Dinge und Praktiken auf völlig gegensätzliche Weise genutzt werden können. Abgesehen davon, dass mir zum Zeitpunkt des Gespräches nicht bekannt war, ob der Dalai Lama die eben zitierte Aussage im Bezug auf Singhs Organisation der Wissenschaft, seinem Vorsitz bei der Konferenz zur Einheit der Menschen oder als Präsident der Weltreligionskonferenz (um nur einige seiner Tätigkeitsfelder zu nennen) machte oder sich dabei eher auf diverse Auszeichnungen oder auf Singhs Vortragsreisen oder die in über 50 Sprachen übersetzte Bücher und Artikel zu spirituellen Themen bezog, dachte und denke ich, dass Meditation sehr viel mit Frieden zu tun haben kann. Und zwar nicht nur mit dem inneren Frieden, den man erfreulicherweise mit etwas Zeitaufwand und Übung schnell erreichen kann. Durch Meditation erreichen wir unter anderem Klarheit, Glück und Freude. Wer jedoch all dies (fortgesetzt) erlebt, wird nach außen hin gar kein Verlangen haben zu intrigieren und negative Gefühle verbreiten. Wer mit sich selbst im Reinen ist, braucht sich nicht permanent zu beweisen. Wer sich nicht permanent zu beweisen versucht, gerät seltener in Konflikt mit anderen. Und die Vermeidung von Konflikten wiederum dient dem allgemeinen Frieden.

Doch abgesehen davon geht es ja im Buch, wie der Titel verrät, um die heilende Kraft der Meditation. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Anerkennung durch materiellen Erfolg definiert wird. Dies wiederum wird fälschlicherweise allzu oft mit Glück gleichgesetzt. Weil wir wirkliches Glück so jedoch nicht finden, streben wir nach immer mehr und mehr und vergessen allzu leicht, was wirklich wichtig ist. Negativer Stress, entstanden aus der Angst zu versagen und dadurch resultierendem permanentem Leistungsdruck, bestimmt unseren Alltag, raubt vielen den Schlaf und die Gesundheit. Ein Teufelskreis, denn genau das verursacht wiederum neuen Druck, weil man dann vielleicht tatsächlich nicht mehr mithalten kann. Das Streben nach mehr und das eigene vermeintliche Versagen wiederum führt zu Neid und teilweise Missgunst und worauf dies bisweilen hinauslaufen kann, offenbart uns ein einfacher Blick in die Welt.

Innehalten tut not. Etwa mit Meditation. Obwohl Meditationen allein natürlich noch keine Probleme lösen können, helfen sie beim Finden von Problemlösungen. Beispielsweise durch das Erkennen neuer Perspektiven. Religionsübergreifend und auf unterschiedliche Art in aktiver oder passiver Form ausgeübt, dienen sie der spirituellen Entwicklung, geistig der aktiven Aufmerksamkeitssteuerung und dem passiven Loslassen.

Die Suche nach der richtigen Meditationsform dauert vielleicht etwas. Aber sie lohnt sich. Denn während Meditation noch vor wenigen Jahren von vielen als esoterische Spinnerei abgetan wurde, weiß man heute um die neurologische Messbarkeit ihrer Wirkung und die positiven Effekte auf Herzschlag, Atmung und Entspannung. Und das ist längst noch nicht alles. Längst hat sie im Zusammenspiel mit schulmedizinischen Therapien Einzug in das Leben vieler gehalten. Dabei muss man keineswegs erst mal krank geworden sein, um Meditation für sich zu entdecken, denn tatsächlich wirkt sie auch präventiv. Von den positiven Auswirkungen auf unsere Konzentrationsfähigkeit, unser logisches Denken und die innere Ruhe ganz abgesehen.

Singhs Praxisbuch Heilende Meditation bietet allen Suchenden eine gute Hilfestellung, geht er doch auf explizit-anschauliche Weise auf Bedeutung und Umsetzung einer ebenso altbewährten wie einfachen Meditationsform ein. Doch mit den darin enthaltenen wissenswerten Informationen und philosophischen Denkanstößen ist es auch für all diejenigen empfehlenswert, die ihre Meditationsform schon gefunden haben oder einfach neugierig sind. Der Autor schreibt die heilende Wirkung der Meditation dem Umstand zu, dass jedem von

uns Heilkraft innewohnt, dass wir alle mit einem energetischen Licht- und Klangstrom in Verbindung stehen. Durch Meditation gelangen wir bewusst in Kontakt mit dieser Energie und können von ihr profitieren. Daran mag man glauben oder nicht, doch was schadet sozusagen ein Selbstversuch?

Und schon komme ich wieder auf den Frieden. Das liegt auch daran, dass das Buch zwischen dem Vorwort des Dalai Lamas und dem Schlusskapitel über den Autor in drei Teile, mit neun bzw. sechs und vier Unterkapiteln, gegliedert ist: innerer Friede, persönliche Transformation, äußerer Friede. Frieden in der Welt beginnt nicht mit einer Entmilitarisierung, er beginnt bei uns. In uns. Mit der inneren Heilung, der Selbst-Heilung, mit unserem inneren Frieden. Es nützt ja auf Dauer auch nichts, nur Schüssel und Töpfe unter ein leckes Dach zu stellen, wenn niemand die Löcher darin abdichtet. Die ab Seite 31 von Singh beschriebenen Übungen sind leicht nachvollziehbar formuliert und lassen sich auf einfache Art und Weise in den Alltag integrieren. Schnell wird klar, der Autor weiß, wovon er spricht. Der 1946 in Indien geborene Computer- und Kommunikationswissenschaftler begeistert seit Jahren weltweit die Besucher seiner Seminare und Leser seiner Bücher und hat an der Errichtung zahlreicher Meditationszentren mitgewirkt. Sein gesammeltes Wissen präsentiert er nicht auf eine mystisch-verklärte Weise, sondern auf moderne, ansprechende Art.

Heilende Meditation in die Hand nehmen, lesen, nachdenken, ausprobieren. Selbst dann, wenn man nur die Entspannung aus der Meditation für sich verbuchen kann, lohnt sich der gerade erwähnte Selbstversuch. Ich möchte dem Buch die volle Punktzahl geben und werde es sicherlich noch öfter zur Hand nehmen.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Ati
[11. Februar 2013]