

# ***Meditation und sinnliche Wahrnehmung***

***Albert Hofmann***

*Der nachfolgende Text basiert auf einem Vortrag, den der Autor an einem Kongress des Europäischen Collegiums für Bewusstseinsstudien in Leipzig gehalten hat.*

Dem Titel 'Meditation und sinnliche Wahrnehmung' möchte ich einen Untertitel beifügen und zwar 'die Suche nach Glück und Sinn'.

Meditation wird im philosophischen Wörterbuch von Kröner als „Nachdenken“, „Nachsinnen“, „Betrachtung im metaphysischen Sinne“ bezeichnet. Im religiösmystischen Sinne wird Meditation als Versenkung, als Mittel tiefsten Erkennens, erlebt. Was ist es, über das man nachdenken, nachsinnen, das man betrachten, zutiefst erkennen will in der Meditation? Es sind Bewusstseinsinhalte die letztendlich alle durch sinnliche Wahrnehmung eingebracht wurden. Sinnliche Wahrnehmung geht der Meditation voraus.

Wozu, warum meditiert man? - Es muss einen Zweck, einen Sinn haben, sonst würde man es nicht tun. Man könnte sagen, man suche nach neuen Aspekten, neuen Tiefen der Wirklichkeit oder man strebe danach, sich selber besser kennenzulernen, oder man versuche den Sinn eines besonderen Erlebnisses zu ergründen.

## **„Meditation und sinnliche Wahrnehmung sowie die Suche nach Glück und Sinn beinhalten eigentlich das Gleiche.“**

Es gibt unendlich viele Gegebenheiten - konkrete und abstrakte - die Gegenstand der Meditation sein könnten. Gibt es aber auch einen gemeinsamen Nenner, unter dem man all die verschiedenen Arten und Ziele der Meditation zusammenfassen könnte? Was liegt zutiefst all diesem Suchen in der Meditation zugrunde? Für mich lautet die Antwort: 'Es ist die Suche nach Sinn und Glück'. Meditation und sinnliche Wahrnehmung sowie die Suche nach Glück und Sinn beinhalten eigentlich das gleiche, das gleiche Grundthema.

Wenn bei der Suche nach Sinn, Sinn in seiner umfassenden Bedeutung, das heisst die Suche nach dem Sinn des menschlichen Lebens gemeint ist, dann kann der Sinn schon jetzt angegeben werden. Alle grossen Religionen sind im Grunde aus der Suche nach dem Sinn der Schöpfung und unserer menschlichen Existenz hervorgegangen. Und sie geben auch gleich eine Antwort auf die alles umfassende Sinnfrage. Die Antworten, so verschieden sie auch sind, enthalten alle ein Glücksversprechen.

## **„Die Menschen suchen das Glück als höchstes Gut und letztes Ziel.“**

Vor über zweitausend Jahren stellte Aristoteles an den Anfang seiner Nikomanischen Ethik die Frage: "Was suchen die Menschen?" und er befand: „Sie suchen Glück als

höchstes Gut und letztes Ziel." Zur gleichen Antwort auf die Frage nach dem Sinn des menschlichen Lebens kam auch Thomas von Aquin, die er in dem bekannten Satz formulierte: „Ultimo ratio vitae humane beatitudo est". - Der letzte Sinn des menschlichen Lebens ist Glückseligkeit. Auch bei den Philosophen der Neuzeit geht es letztendlich um die Suche nach Glück und Sinn. Um nur einen der modernen Philosophen zu zitieren, Ludwig Marcuse kommt in der Einleitung seines Buches „Philosophie des Glücks" zum Schluss: „Wer aber auf das Glücklichein verzichtet, erfüllt sein Dasein nicht."

Was Philosophen und Religionsgründer vom letzten Sinn des Daseins sagen, Glück sei Sinn und Endziel unseres Lebens, muss wahr sein, denn der gegenteiligen Verkündigung, der Sinn des Lebens sei unglücklich zu sein, könnte wohl niemand beistimmen.

## **„Heute wird das Glück hektisch im Haben, im materiellen Besitz gesucht."**

Was ist nun aber Glück? Darüber haben sich schon Philosophen des Altertums gestritten, und die Diskussion dauert an. Es gibt zwei Bereiche, in denen die Menschen das Glück suchen: Im Bereich des Seins oder im Bereich des Habens, auf spirituellem oder materiellem Gebiet. Heute wird vor allem in der westlichen Welt das Glück hektisch im Haben, im materiellen Besitz gesucht. Mit unterschiedlichem Erfolg. Es gibt auf der einen Seite immer mehr Reiche und Superreiche, aber kaum immer mehr Glückliche. Auf der anderen Seite gibt es immer mehr arme, im Elend lebende Menschen; die meisten davon sehr unglücklich. Im letzten Buch von Aldous Huxley, 'Eiland', hat ein weiser Regent auf seiner glücklichen, utopischen Insel, um eine derartige Anballung von Geld und Macht zu verhindern, ein Gesetz erlassen, das verbietet, dass ein einzelner Mensch mehr als zweimal soviel verdient wie der Durchschnitt. Huxley hat die katastrophale Entwicklung, unter der wir heute leiden, vorausgesehen. Was hat die Anhäufung von Geld und Macht bei Einzelpersonen oder Konzernen, die keine Verantwortung tragen für das Gemeinwohl, für einen Sinn? Verantwortung und Macht driften heute auseinander - mit katastrophalen Folgen.

## **„Glück lässt sich nur beschreiben, als ein besonderer Zustand des menschlichen Bewusstseins.“**

Zurück zu unserem Thema, die Suche nach Glück und Sinn. Wenn man nach etwas sucht, so sollte man eigentlich wissen, was das ist, nach dem man sucht. Glück lässt sich jedoch wissenschaftlich nicht definieren. Es ist ein Letztes, nicht weiter Erklärbares.

Glück lässt sich nur beschreiben, als ein besonderer Zustand des menschlichen Bewusstseins. Glück gehört in die Kategorie des Seins. Es ist also nicht etwas, das man haben kann. Was man auf der Suche nach Glück sucht, ist in Wirklichkeit nicht das Glück selbst, sondern man sucht das, von dem man glaubt oder hofft, dass es uns glücklich mache. Die Suche nach Glück ist in Tat und Wahrheit eine Suche nach einer Ursache von Glück. Was die Ursache von Glück sein könnte, darüber ist seit der Antike diskutiert worden. Augustinus erwähnt 288 Lehrmeinungen, die bereits von einem römischen

Enzyklopädisten aufgezeichnet worden sind. Von den Ansichten darüber, was uns glücklich macht, möchte ich aus neuerer Zeit nur eine herausgreifen. Jene eines Philosophen, der zwar selber nicht glücklich war, der aber sehr tief über das Wesen der menschlichen Existenz und des Glücks nachgedacht hat, jene von Friedrich Nietzsche. Er schrieb: „Das Glück des Menschen beruht darauf, dass es für ihn eine undiskutierbare Wahrheit gibt.“

Früher, in vielleicht glücklicheren Zeiten, galten die Dogmen der Kirche als undiskutierbare Wahrheiten. Heute sind es die Ergebnisse der Naturwissenschaft, die als undiskutierbare Wahrheiten gelten und die das alte religiöse Weltbild unglaubwürdig gemacht haben. Die naturwissenschaftlichen Erkenntnisse erwiesen ihre Wahrheit dadurch, dass sie sich praktisch verwenden liessen. Das naturwissenschaftliche rationale Weltbild ist zum Mythos unserer Zeit geworden. Dieses Weltbild ist zwar undiskutierbar wahr, aber es beinhaltet nur die eine Hälfte der Wirklichkeit, nur ihren materiellen, messbaren, objektivierbaren Teil. Alle physikalisch und chemisch nicht fassbaren Teile des Daseins, zu denen die wesentlichen Merkmale des Lebendigen gehören, fehlen. Liebe, Freude, Schönheit, Schöpfergeist, Ethik, Moral, sind weder wäg- noch messbar.

## **„Naturwissenschaft und mystische Welterfahrung widersprechen sich nicht, sie ergänzen sich zur vollen Wahrheit und Wirklichkeit.“**

Was uns die naturwissenschaftliche Forschung als undiskutierbare, weltweit gültige Wahrheit und Wirklichkeit erschlossen hat, könnte bei Erkenntnis ihres religiös-transzendentalen Ursprungs und Sinns in der meditativen Betrachtung und Erleuchtung zur Grundlage einer neuen universalen Geistigkeit werden. Naturwissenschaft und mystische Welterfahrung widersprechen sich nämlich in keiner Weise. Im Gegenteil sind sie komplementär, sie ergänzen sich zur vollen Wahrheit und Wirklichkeit des Daseins. Dies möchte ich anhand von zwei Beispielen aufzeigen:

Jeder Organismus, gleich ob Pflanze, Tier oder Mensch nimmt seinen Ausgang von einer einzigen Zelle, der befruchteten Eizelle. Die kleinsten Einheiten des Lebendigen, aus denen sich alle Organismen aufbauen, sind die Zellen. Die naturwissenschaftliche Forschung hat zudem gezeigt, dass die pflanzlichen, tierischen und menschlichen Zellen nicht nur eine gleichartige Struktur aufweisen, sondern dass sie auch weitgehend eine gleiche chemische Zusammensetzung besitzen. Diese Erkenntnis von der Einheit steht im Einklang mit der Erfahrung des Mystikers von der Einheit allen Lebens. Von der Eingebautheit und der Geborgenheit des Menschen in der Schöpfung. - Franz von Assisi sah die Wahrheit.

## **„Wir sind Lichtwesen. Das ist nicht nur eine mystische Erfahrung, sondern auch eine naturwissenschaftliche Tatsache und Wahrheit“**

Ein weiteres Beispiel bildet der als Photosynthese bezeichnete Prozess. Mit Licht als der ursprünglichen kosmischen Energiequelle und Blattgrün als Katalysator, vermag die Pflanze aus Wasser und Kohlensäure organische Substanz - unsere Nahrung - auf-

zubauen. Wenn im Menschen beim Verdauungsprozess die Nahrung wieder zu Kohlen-säure und Wasser abgebaut wird, wird die gleiche Menge Energie freigesetzt und für den Körper verfügbar gemacht, die bei der Photosynthese der Pflanze als Licht aufgenom-men wurde. Mit Licht als Energiequelle baut sich auf und erhält sich alles Leben, auch der Denkprozess des menschlichen Gehirns wird von dieser Energiequelle gespeist, so dass also der menschliche Geist, das menschliche Bewusstsein eine sublimste ener-getische Umwandlungsstufe von Licht darstellt. Wir sind Lichtwesen, das ist nicht nur eine mystische Erfahrung, sondern auch eine naturwissenschaftliche Tatsache und Wahr-heit.

Licht ist nicht nur die bioenergetische Grundlage allen Lebens, sondern auch das Me-dium, mit dem der Schöpfer seinen Geschöpfen die Wunder seiner Schöpfung sichtbar macht. Die Naturwissenschaften haben auch den Mechanismus des Sehvorgangs auf-geklärt. Sie haben gezeigt, dass das Bild der bunten Welt, so wie wir sie sehen, draus-sen nicht existiert. Draussen gibt es nur dunkle Materie und Energie. Der Bildschirm ist in uns, in unserem Bewusstsein. Jeder trägt also sein eigenes, von ihm selbst geschaf-fenes Bild der Welt in sich.

Wenn man sich dies vergegenwärtigt, erkennt man, was für wunderbare Werkzeuge die Augen sind, dass wir aus einigen Wellenlängen erlebbare Farbe machen können, und dies drängt einen zu unerhörter Religiosität.

Durch Sehen, durch Wahrnehmen nehmen wir Besitz von der Welt. Meistens sind je-doch im Alltag die Sinne, die Tore der Wahrnehmung, eingeengt und durch Gewohn-heit abgestumpft, und so gehen wir des vom Schöpfer uns zugeordneten Besitzes ver-lustig. In begnadeten Augenblicken jedoch sehen wir die volle Wahrheit, werden wir der ganzen Pracht und Herrlichkeit der Schöpfung und unseres Eingebautseins in ihr Werden und Sterben im zeitlosen Sein gewahr. Dann erleben wir das, was Erleuchtete als den Sinn unseres Daseins erkannt haben: Glückseligkeit.

## **„Yoga, Fasten, Atemübungen, Isolation usw. fördern die Fähigkeit zu visionärem Erleben“**

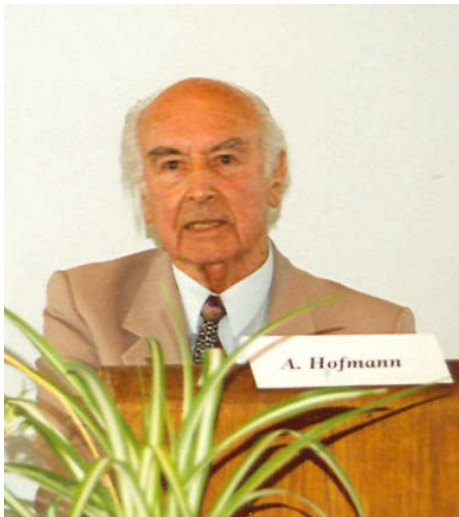
Solches spontanes beglückendes Erkennen tritt nur selten ein und scheint nur wenigen Menschen zuzukommen. Die Fähigkeit zum visionären Erleben muss jedoch zum We-sen menschlicher Geistigkeit gehören, sonst könnte es ja kaum jemals erfahren wer-den. Was heute notwendig, d.h. notwendig ist, ist ein heller, klarer unverstellter Blick, mit dem wir der Ganzheit der Welt und unseres Eingebautsein in die Natur wieder gewahr werden. Als Hilfsmittel, um die Fähigkeit dieses visionären Erlebens zu erlangen, sind die verschiedenen Methoden von Meditation entwickelt worden: Yoga, Fasten, Atem-übungen, Isolation usw. Besonders wirkungsvoll lässt sich die Meditation unter Zuhil-fenahme von gewissen Psychopharmaka gestalten, deren Wirkung vor allem auf der Steigerung der Sinnesempfindungen (sehen und hören) und der Sensibilität des Bewusst-seins beruht. Weil dadurch die Höhen und Tiefen des Seins in ungewohnter Intensität erlebt werden, besteht jedoch die Gefahr, dass das Erlebte nicht sinnvoll ins Bewusst-sein integriert werden kann. Der Gebrauch von Drogen ist daher in alten Kulturen stets in einen religiös-zeremoniellen Rahmen eingebaut worden.

Wem einmal in begnadetem Augenblick das äussere und das innere Auge aufgegangen sind, der vermag auch im Alltagsbewusstsein der Wunder der Schöpfung gewahr zu

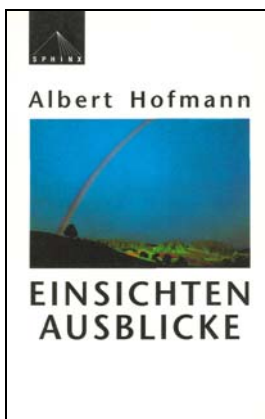
sein. Die Griechen des Altertums nannten die Schöpfung „Kosmos“, das heisst „das Juwel“. Die Erde war damals vom Menschen noch nicht verschmutzt. Heute erlebt man unsere Welt als Juwel nur noch aus kosmischer Sicht. Es ist das Bild, das uns die Welt- raumfahrt geschenkt hat. Der im Sonnenlicht blau leuchtende Planet, der in der Unend- lichkeit des Alls schwebt.

Wer aber offene Augen hat, sieht, dass auf unserem wunderbaren Raumschiff trotz vieler Zerstörungen ursprüngliches Leben immer noch vorhanden ist: Die geheimnis- volle Welt der Ozeane, die begrüneten Kontinente und die Schönheit ihrer wundervollen Geschöpfe, der Pflanzen- und der Tierwelt. Meistens schauen wir jedoch durch trübe Augen und mit durch Gewohnheit abgestumpften Sinnen in die Welt, erkennen nur noch den von Menschenhand geschaffenen Teil unserer Umwelt und Wirklichkeit und such- en in ihm, wie in einem selbst angefertigten Mandala, Glück und Sinn.

Schauten wir doch besser in ein lebendes Mandala, in den Kelch einer Blüte, die an Vollkommenheit und Schönheit alles von Menschenhand erzeugte tausendmal über- trifft, denn sie ist mit Leben erfüllt, dem gleichen Leben wie der Schauende. Beide, der Schauende und das Beschauete, sind Manifestationen des *einen* Schöpfergeistes



*Albert Hofmann (1906-2008) war während seiner ganzen beruflichen Laufbahn als Chemiker in der pharmazeutischen Forschung tätig. Seine Arbeit galt bekannten Arzneipflanzen wie Mutter- korn, Meerzwiebel, Rauwolfia und mexikanischen Zauberdrogen. Aus seinen Forschungen gingen wertvolle Medikamente sowie psychoaktive Stoffe (LSD, Psilocybin) hervor.*



*Albert Hofmann: Einsichten - Ausblicke; ISBN: 3-85914-359-X*