

*Die gegenstandslose oder objektfreie Meditation*, wie sie zum Beispiel im Zazen und Kontemplation gelehrt wird, ist ein Weg nach innen, zu unserem eigentlichen Wesen als Menschen. Sie ist von religiösen oder spirituellen Konzepten unabhängig, aber mit ihnen durchaus vereinbar, weil sie in verschiedenen Religionen eine lange Tradition hat.

Seit den Anfängen der Geschichtsschreibung berichten Menschen über die Erfahrung von Freiheit, Friede und Liebe als Ur-Grund des Seins. Bei Lao Tse ist es die Wu Chi-Natur, im Buddhismus die Buddha-Natur, im Christentum Christus. Krishnamurti, dem die direkte persönliche Erfahrung in Freiheit von jeglicher Ideologie und Lehre ein grosses Anliegen war, sagt: „There is no silence without love.“

In verschiedenen Religionen werden unterschiedliche Wege – Rituale, Lehren, Lebensregeln oder körperliche Übungen – zur Seinserfahrung beschrieben. Die gegenstandslose oder objektfreie Meditation gehört zu den ältesten und direktesten Wegen. Sie ist von religiösen oder spirituellen Konzepten unabhängig, aber mit ihnen durchaus vereinbar, weil sie in verschiedenen Religionen eine lange Tradition hat. Sie wird ebenfalls im Rahmen von verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren, ohne Bezug auf eine spirituelle oder Religionslehre gelehrt und geübt. Denn unabhängig von dem der Meditationspraxis zugrunde liegenden Konzept ist der Weg immer auch ein Selbsterkennungsprozess.

Die Grundform der Übung ist sehr einfach: der Atem wird als Anker verwendet, um den Geist zu sammeln und zu sich selbst im gegenwärtigen Augenblick, hier und jetzt, zu kommen. Die regelmässige Praxis der gegenstandslosen Meditation ist trotzdem alles andere als mühelos und leicht. Es ist eine Reise mit vielen überraschenden und nicht immer angenehmen Entdeckungen über uns selbst. Sie zu akzeptieren und auf dem Weg zu bleiben, verlangt Mut und Kraft.

*Für mehr Information:* [www.achtsam-bern.ch/einfuehrung.pdf](http://www.achtsam-bern.ch/einfuehrung.pdf) und S.Vožeh: „Warum gibt es uns Menschen? Eine mögliche rationale Erklärung und ein unbequemer persönlicher Weg zu einer Antwort.“ Verlag tao.de in Kamphausen Verlag und Distribution 2018, S. 45-60. (Das Buch ist auch als pdf-Version zum Download verfügbar: [www.s-dimension.ch/warum2018.pdf](http://www.s-dimension.ch/warum2018.pdf))