

Goldene Meditationsregeln¹

von
Robert Hammer
2026

-) **Meditation ist immer nur Mittel, nie Zweck**

-) Niemals zu etwas zwingen!

Oberstes Prinzip: alles geschehen lassen. Was immer geschieht: die Übungen weitermachen.

-) Lasse die Gedanken „fließen“: Lasse sie kommen, lasse sie gehen, beachte sie nicht, mache ganz einfach deine Übungen! Ob du Gedanken faßt oder keine Gedanken denkst. – Versuche, dein Denken sich selber denken zu lassen! Ob du denkst oder nicht denkst – jedes der beiden ist gleich gut.

-) Auf Wohlbefinden achten: mache es dir bequem!
-) Keinen Hunger oder Durst, aber auch nicht unmittelbar vorher essen oder trinken!
-) Dunkle das Zimmer ab!
-) Keine enge Kleidung!
-) Zimmer darf nicht zu warm und nicht zu kalt sein.
-) Niemals hetzen: weder vor, noch während, noch nach der Meditation. Ziel der

Meditation ist Ruhe.

-) Überschreite nie die Grenze des Maßes, weder innerhalb, noch außerhalb der Meditation.

-) Übe mäßig, aber regelmäßig. Dies führt zu besseren Resultaten als wenn du unmäßig viel und selten meditierst. Beim Meditieren ist oft wenig viel und viel wenig.

-) Suche einen ruhigen, störungsfreien Ort auf - triff Vorsorge, daß du nicht gestört wirst!

-) Meditation ist nichts Übernatürliches - du verwendest nur dein eigenes, natürliches Potential als biotisches, selbstbewußtes Lebewesen. Vermeide es, in deinen Erklärungen der auftretenden Phänomene das Übernatürliche als Ursache anzunehmen.

Der endliche, in seinen Möglichkeiten beschränkte Mensch kann welttranszendentes Sein weder erkennen, noch erklären.

-) **Habe Respekt** vor der Meditation. Habe Respekt vor der Übung. Habe Respekt vor dem, was du tust. - Dies wird dich vor Leichtsinn bewahren.

¹ In erster Linie für Anfänger als Hilfe gedacht.

-) Meditation ist das Werden im Sein, das Fließen in der statischen Bewegungslosigkeit.

-) Meditiere nie, wenn du krank bist.

-) Nur rigorose Strenge in der Technik führt zur mentalen Freiheit.

-) Vermeide *in* der Meditation das Wollen - vermeide aber auch das Nichtwollen.

Nichtwollen ist eine Form des Willens. Suche in der Meditation die *Freiheit* des Willens.

-) Überlasse dich dir selbst! Für die Dauer der Meditation gehörst du dir selbst. Diese Vereinzelung ist nicht ein Zeichen von Egoismus, sondern die Zeit, Kraft zu finden.

Sich im Leben zu behaupten, erfordert Kraft.

-) Kein Alkohol während einer Meditationsperiode, nie Suchtgiftmittel!

-) Meditiere nie nach Neigung. Wenn du in einer Meditationsperiode bist, meditiere jeden Tag – und zwar auch dann, wenn es dich „nicht freut“. Bist du in einer Meditationspause, verwende nicht Meditation, um Probleme zu lösen, du könntest unfrei werden.

-) **Gehe den Weg immer zurück!**