

Kleine Meditationsfibel

von
Robert Hammer
2026

- Langes Meditieren ist nicht gut. Kurzes Meditieren ist auch nicht gut. „**Lebendiges**“, d.h. **angepasstes Meditieren ist gut**, angepasst der jeweiligen Situation, in der man sich befindet, und der jeweiligen persönlichen Verfassung. Wie in der Natur gibt es auch beim Meditieren ein Zuviel und ein Zuwenig, welches negative Auswirkungen in sich trägt. Das (richtige Aus-) Maß entscheidend.
- Achte darauf, dass du dich beim Meditieren wohl fühlst! Nicht nur die eigene körperliche und seelische Verfassung, sondern auch die Umgebung, in der man meditiert, ist wichtig. Ebenso bequeme Kleidung!
- Wenn man krank ist, meditiert man nicht. Ausnahme: wenn Meditation therapeutisch verwendet wird, das hängt aber von der Art der Krankheit ab.
- **WICHTIG:** das Daimonion kultivieren! Das Daimonion ist eine Kombination von Intuition und Verstand, welches „sagt“, was beim Meditieren richtig ist und was gemacht werden muss. Es entsteht im Laufe der Jahre durch eine meditative Praxis.
- Literatur über Meditation lesen? Ja, sich davon inspirieren lassen, aber sich nicht danach orientieren. Das „Wissen“ über Meditation kommt nur aus der Meditation selbst.
- Beim Meditieren lernen – sich Zeit lassen! Geschwindigkeit ist der Feind einer meditativen Praxis. Kurse, in denen man schnell Meditieren lernen kann, sind der Gesundheit nicht förderlich. Eine langsame Vorgangsweise ist deshalb notwendig, um eventuelle unbewusste Traumata oder Krankheitstendenzen aufarbeiten zu können.
- Massenveranstaltungen zum Meditieren lernen sind abzulehnen. – Wie weiß der Lehrer in welcher mentalen Konstitution seine vielen Schüler sind?
- Von einem Lehrer zum anderen zu wandern, um die verschiedensten Techniken zu erlernen ist ein Fehler. Die mentale Entwicklung bleibt auf der Strecke. Wenn man eine Meditationstechnik hat, welche zufriedenstellend ist, soll man dabei bleiben. Nicht von einem Meister zum anderen wandern, sein *eigener* Meister werden! Wer soll wissen, was das Beste für das eigene Ich ist, wenn nicht das eigene Ich – vor allem der unbewusste Teil der eigenen Seele.
- Für das Erlernen der Meditationstechnik immer einen Lehrer nehmen. Bücher, CDs, Videos, etc., sind kein adäquater Ersatz für einen Lehrer.
- Meide die Sensationslust! Auch durch meditative Techniken ist es nicht möglich in andere, transzendente, metaphysische Seinsordnungen hinüber zu wandern. Derartige Visionen sind Illusion.
- Das Ziel von Meditation? – Jeder muss seine eigene, persönliche Antwort darauf finden.
- Das generelle Ziel von Meditation? – Sich geistig entwickeln. Dazu ist es notwendig, sich auch intellektuell zu betätigen. Diese Betätigung ist in den asiatischen Traditionen in der Religion zu finden. In einem wissenschaftlichen Zeitalter ist eine säkulare Orientierung notwendig, ohne den geistigen Aspekt zu vernachlässigen. Im westlichen Bildungssystem wird eine solche Orientierung durch die Geisteswissenschaften, insbesondere durch die Philosophie geboten.
- Vermeide jeden Ehrgeiz und jeden Leistungswillen beim Meditieren. Der einzige Willensakt, welcher zulässig ist, ist die Entscheidung, regelmäßig zu meditieren. Man findet nicht zur Harmonie mit sich selbst, wenn man sich antreibt.
- Nicht nur regelmäßiges Meditieren ist wichtig, genauso wichtig sind regelmäßige Meditationspausen.
- Ob eine Meditation gut verläuft oder schlecht, ist unwichtig. Nach einer schlechten Meditation kann es ein guter Tag, nach einer guten Meditation ein schlechter Tag werden.
- **WICHTIG: immer die Rückkehr machen!** Man darf sich nicht in einem Bewusstsein der meditativen Versenkung befinden, wenn man seinen Alltagsgeschäften nachgeht. Das meditative Bewusstsein ist ein anderes als das natürliche Tagbewusstsein, in welchem man aktiv ist. Ununterbrochen in einem

meditativen Versenkungsbewusstsein sein zu wollen, ist ein Fehler. Die meditative Erfahrung, welche man in einer meditativen Versenkung macht, wirkt auch beim normalen Tagesbewusstsein nach, mentale in der Meditation erworbene Fähigkeiten stehen auch im außermeditativen Zustand zur Verfügung.

- Meditation ist nur ein Mittel, nicht Zweck. Mache nicht aus einem Mittel einen Zweck!
- Meide den Lotussitz und den Türkensitz! Der Lotussitz mag zwar der ideale Meditationssitz sein, wenn man ihn aber nicht von Kleinstkindalter an gesessen ist, ist er gesundheitsschädlich. Das gilt auch für den Türkensitz. Eine Ausnahme mögen Menschen sein, welche aufgrund einer besonderen Anatomie oder Tätigkeiten, wie z.B. eine Ballerina, einen besonders anpassungsfähigen Körper haben.
- **WICHTIG: das Prinzip des Lassens in der meditativen Versenkung.** Wille und Leistung haben in einer meditativen Versenkung nichts zu suchen.