

MEDITATIONSPHILOSOPHIE IV

fragmentarische Gedanken zu Meditation

von
Robert Hammer
2016

Vorwort

Bei dem Nachfolgenden handelt es sich um Notizen über einen Zeitraum von mehreren Jahrzehnten. Der Text wurde bewusst nicht speziell editiert, um das Originäre des ursprünglichen Gedanken zu erhalten – auch wenn dies nicht den Regeln der (jetzt aktuellen) Orthographie und Grammatik entspricht. Durch den fragmentarischen Charakter soll das Werden des Gedanken aufgezeigt werden.

Ursprünglich wurden diese Aufzeichnungen in einem Programm in Karteiblatt-Format gemacht. Die Zeichen *-*- zeigen den Wechsel zum nächsten Karteiblatt an. Datumsanzeigen mit Schrägstrich entsprechend dem amerikanischen Datumsformat.

R. Hammer

Gedanken, die in Zusammenhang mit Meditation stehen, IM AUSSERMEDITATIVEN ZUSTAND

Die Zeit ist ein Fluß, unbeeinflussbar. Hetze nicht! Ordne deine Gedanken und lasse sie schweifen, unbeirrbar von der Außenwelt. (während des Meditierens).

Sein lassen und werden lassen ist etwas Verschiedenes. Man kann auch das Böse sein lassen (= bleiben lassen), und dies ist negativ zu bewerten. In der Meditation muß man das Fließen, das Entstehen, das Werden lassen. Lasse das Böse sein und das Gute werden!

Scheiterst Du? Probiere es wieder! Setze Deine Versuche beharrlich so lange fort bis Du Erfolg hast!

--

270792

Das Prinzip von Meditation ist nicht bei jeder bevorstehenden Belastung oder gegenwärtigen Belastung zu meditieren, damit man diese Belastungen ertragen kann, sondern das Prinzip von Meditation ist durch kontinuierliche Meditation - unter Einhaltung von Meditationspausen - derart gestärkt zu werden, daß man auch extreme Belastungen dann erträgt und zwar auch dann erträgt, wenn man gerade eine Meditationspause macht.

--

8/8/92

Der Erkenntnisprozeß läßt sich nicht in einen meditationsimmanenten und einen meditationsexternen zerlegen. Erkennen erfolgt sowohl im meditativen, als auch im außermeditativen (normalen) Bewußtseinszustand, wobei eine Synthese erfolgt, die auf der unterbewußten Ebene verläuft.

._*._

110892

Ist es das Ziel des Menschen, seinen geistigen Frieden, die geistige Ruhe, das, was er suchen muß? Ist die Bezeichnung "geistig" vielleicht nicht richtig und sollte ich eher "mental" sagen? (Das ist zu sportlich und zu hoch gestochen!) Ich glaube, daß ich durch mein Computern und meine unstillbare Arbeitswut diesen geistigen Frieden nicht habe.

._*._

9/19/92 Ist meine Rezeptionsmethode in der Philosophie durch das Meditieren bestimmt?

._*._

10/21/92 Meditieren heißt, sich wie eine Birke verhalten. Eine junge, elastische Birke biegt sich im Winde. Sie gibt nach. Beim Sturm neigt sie sich sehr stark, bis zum Boden, aber wenn der Sturm vorbei ist, steht sie wieder gerade und elastisch da. Eine Eiche gibt dem Sturm nicht nach. Entweder bricht er sie oder entwurzelt sie. Die Eiche ist tot.

._*._

10/25/92 Meditieren heißt: bewußt werden. Freiheit ist es, nicht mehr zwischen seinen Emotionen wählen zu können, sondern auch sie zu beherrschen.

._*._

Das Wesen und der Gewinn beim Meditieren liegt nicht in Wundern und in außergewöhnlichen Erlebnissen und Leistungen, sondern in der mentalen Entwicklung, welche durch die geduldige Verrichtung der ereignislosen (?) Übungen ausgelöst wird. 4/15/96

._*._

Eigene Fehler erkennen und akzeptieren zu können und die Kraft zu finden, sie zu beseitigen. Wert und Nutzen von Meditation 10/19/96

._*._

Die Welt des Scheins, der Erscheinung: das Resultat des Meditierens, daß die reale Welt subjektiv nicht als real empfunden wird? Schein, Erscheinung 5/29/98

._*._

Meditation macht vor den Menschen gefällig. Gefallen, Sympathie 7/28/98

._*._

Das Qi fließen zu lassen - abgesehen davon, daß es sehr anstrengend ist - was bewirkt es? Beim Kung Fu bewirkt es anscheinend, daß ich schneller und kräftiger werde und es ist mental. 5/6/99

._*._

Es könnte möglich sein, daß der heilende Aspekt des Qi statisch ist, während der kämpferische dynamisch ist! Werde versuchen mein Bibi durch Leiten des Qi (statisch entstehen lassen) in die Harnblase zu senden. Funktioniert?

Mein Bauchweh ist beim autogenen Training auch weggegangen. → wäre das gleiche Prinzip. Muß nur Modus finden, daß sich das Qi nicht "verselbstständigt". Damit ich Struktur und Effekt der dzt. Übungen erhalte. → konditionieren!!!

heilendes Qi 5/7/99

._*._

Sowohl für Meditation als auch für das Leben wichtig - auch für das Kämpfen? Erwartung 5/23/99

._*._

Bei perseverierendem Meditieren (=regelmäßig und nie aufhören) kommt alles von selbst - wie weit geht dies?
4/18/2000

._*._

Ein Kennzeichen falscher meditativer Entwicklung: wenn die rational-logischen Denkstrukturen immer mehr zum Irrationalen gleiten. 6/10/2000

._*._

Das Entscheidende bei Meditation ist der "geistige Hintergrund", 6/10/2000

._*._

Die Philosophen sind im europäischen Raum wohl diejenigen, welche den Wert des alten asiatischen, meditativen Wissens bewahren (d.h. in seiner Funktionalität bewahren) können und mit dem nötigen geistigen Hintergrund ausstatten können. Wer soll es sonst tun? 6/10/2000

._*._

Intellektuell-logische Operationen auf der linken Hälfte des Gehirns, ästhetisch-intuitive auf der rechten: würde bedeuten, daß Meditation die rechte Hirnhälfte aktiviert. 6/10/2000

._*._

Sonderbar: In allen bisherigen Vorstellungen (Tagträumereien), habe ich das Gefühl, daß ich mein Rheuma mit 50 in den Griff bekomme; aber ich habe keine solche Vorstellung in Bezug auf mein Bibi! 7/8/2000

._*._

Das Öffnen der Leitbahnen im Qigong ist eine falsche Ausdrucksweise: richtiger ist "das Bewußtsein zu gewöhnen"! 7/11/2000

._*._

Beim Meditieren muß man wohl zwei Komponenten berücksichtigen:

-) Beherrschung der aktuellen (präsenten) Emotionen
-) Entwicklung der emotionalen Konstitution (insgesamt) 21.08.2000

._*._

Die „Leere“ in der Meditation ist NICHTDENKEN!!! 21.08.2000

._*._

Nutzen von Meditation: psychische Ambivalenzen zu beseitigen! - Herauszufinden, was man eigentlich will!
28.10.2000

._*._

Kontrolle von Trieben (Bsp. Sexualität) als Aspekt von Freiheit.
s. Aufz 30.3.2001 30.03.2001

._*._

Problematik der Überlieferung und der Sprache bei Meditationstechniken 01.04.2001

._*._

Atmung bei Bewegung von Körpermitte weg und zur Körpermitte hin
05.04.2001

._*._

Reflexionen zum Selbst aufgrund sexueller Phantasien das Ich, das Selbst 07.04.2001

._*._

Der Begriff »meditative Reflexion« weist auf Reflexionen, welche im (nichtmeditativen) Wachbewußtsein stattfinden, aber es ist ein Bezug zum Meditieren da. U.U. ist eine nichttrennbare Verbindung von Meditationsdenken - d.h. mit Gedanken, welche während des Meditierens auftauchen - vorhanden.

Emotionale Empfindungen können ausgelöst werden. »meditative Reflexion«

- terminus technicus der Begrifflichkeit 13.04.2001

._*._

Aufmerksamkeit s. 06.05.2001

._*._

Geistige Entwicklung braucht Zeit → so auch die mentale Entwicklung beim Meditieren! 28.7.2001

._*._

Ist Meditation nicht eine Möglichkeit, sein eigenes Wesen zu entwickeln? 30.7.2001

._*._

Vielleicht ist meine Auffassung vom Daimonion falsch - und es repräsentiert das rationale Element im meditativen Akt!! Vielleicht ist es die Vernunft im Irr- und A-Rationalen! 23.8.2001

._*._

Die Stärke des richtigen Meditierens liegt wahrscheinlich darin, daß man regelmäßig übt. Nicht die der bewußten Einflußnahme, in der Lenkung der Intention (?) liegt die Stärke; sondern indem man seinem eigenen Unterbewußtsein „seinen Willen läßt“, ergibt sich die Entwicklung von selbst. Nicht eine außerirdische Kraft oder etwas Übersinnliches ist die Determinante, sondern das eigene (unbewußte) Ich. Entwicklung 23.8.2001

._*._

Ist die „Stimme“ des Daimonion die Stimme des Verstandes (der Vernunft, des Intellekts...)? Daimonion
30.09.2001

._*._

Das Selbst finden: ehrlich zu sich selbst sein; das Telos für Meditation 17.11.2001

._*._

Meditation als Kraft, der Vernunft zu gehorchen? 17.11.2001

._*._

Meine Methode (nur meine?) des Meditierens scheint dazu zu führen, daß ich die aktuelle Stimmungslage (Gemütsverfassung) von Menschen perzipiere. Nicht den Charakter.

Dieses Erfassen der augenblicklichen psychischen Verfassung ist bei einem Kampf (Wushu!) die Kunst des Kampfes und macht die Überlegenheit über einen Gegner aus. Im „normalen“ Leben führt diese Fähigkeit eben zu einem besonderen Einfühlungsvermögen für psychische Stimmungen bei Menschen. Kann sowohl positiv, als auch negativ verwertet werden. Kunst des Kampfes; Kung Fu; Wushu 22.5.2002

._*._

Die kritische Reflexion ist wohl das beste Propädeutikum, nicht in die meditative Irrationalität zu verfallen.
21.7.2002

._*._

Starke Emotionen bzw. das Triebleben sorgen für eine bewußt-intellektuelle Verarbeitung. „Was im Untergrund der Seele ist, schwappt nach oben.“
(v. meine Gewaltphantasien) starke Emotionen 15.8.2002

._*._

These: Die meditativ kausierte Mentalentwicklung verläuft wie die Ausbildung des neuronalen Netzes bei einem Neugeborenen, d.h. Zeit ist für die Entwicklung mitentscheidend, nicht nur das richtige Praktizieren der Technik.
20.2.2003

._*._

Meditative Entwicklung als Bewußtseinsgenese. 21.6.2003

._*._

Einfluß der Musik auf die verschiedenen Bewußtseinszustände!!! 21.6.2003

._*._

Wenn man Übungen (z. B. Tantra) zur Kontrolle der Sexualität macht, ist dies bereits eine Zuwendung und Symptom für hingewendete Aufmerksamkeit! 22.02.2004

._*._

Unter »Meditationstechnik« ist etwas „Mechanisches“ zu verstehen. Das Wichtige beim Meditieren ist der geistige Aspekt, d.h. etwas Mentales.
Man kann das *Oculus mentis* aber durchaus als geistigen Aspekt der Meditationstechnik bezeichnen!
16.7.2004

._*._

Meditativer Versenkungszustand: waches Innenbewußtsein - keine Außenwahrnehmung?

Ist wahrscheinlich eine meditative Bewußtseinsform.
(s.a.Aufz. 31.10.2004) 7.11.2004

._*._

Meditation: Wechsel und Veränderung (Entwicklung) durch die ständige Wiederholung des Gleichen...
11.03.2005

._*._

Wer richtig lebenslang meditiert, wird ein erfolgreiches Leben führen: Das kann nicht bedeuten, daß man sich in einen mentalen Zustand versetzt, der glücklich ist, obwohl objektiv das Leben ein Desaster ist...
Eine derartige Verfremdung des Geistes (d.h. der Schein ist Ziel um das Unerträgliche ertragen zu können) kann nur in einer ausweglosen Situation akzeptiert werden. 11.03.2005

._*._

Erreichen der Harmonie durch Akzeptanz des Scheiterns?
s.Aufz. 12.3.2005 25.03.2005

._*._

Wie vertrauenswürdig sind Visionen, welche während einer meditativen Versenkung auftauchen? 06.05.2005

._*._

Vielleicht sind die meditativen Übungen ein Hindernis zur Erlangung der „erleuchteten Stille“? 06.05.2005

._*._

Das Suchen nach Sensationen (Erlebnissen) im Sitzen ist ein Irrweg; es hält vom wahren Sein ab.

→ Was ist das wahre Sein? 19.06.2005

._*._

Wichtig beim Meditieren:

-) zu lernen, sich nicht mit anderen zu vergleichen;
-) zu lernen, nicht besser als andere sein zu wollen. 07.07.2005

._*._

Richtiges Meditieren:

Man muß lernen, die Wüste per pedes zu durchqueren, zu überleben, zu bestehen, damit man das Eintreffen in der paradiesischen Oase überstehen (d.h. überleben!) kann. 07.07.2005

._*._

Geographische Örter, welche sich besonders gut für das Meditieren eignen, sind auch ganz ohne metaphysisch-mystischer Orientierung richtig... 07.07.2005

._*._

Ist nicht bei allen meditativen Methoden der geistige „Inhalt“ das Wesentliche? 07.07.2005

._*._

Der Sinn von Meditation dürfte wohl doch in der Erreichung höherer Bewußtseinszustände liegen...

→ hinreichendes Kriterium: das Mensch-sein (= Was bist du für ein Mensch?), nicht in der Beherrschung von Fähigkeiten und Kenntnissen, sondern als *qualitas humanitatis*! 07.07.2005

._*._

Was für das Einhalten einer peniblen Rückkehr aus einem meditativen Versenkungszustand spricht:

Die Neurowissenschaftler haben den Nachweis erbracht, daß sich im meditativen Versenkungszustand zerebrale und physiologische Veränderungen ergeben.

→ Bei Beendigung der Meditation muß deshalb zuerst das „normale“ Bewußtsein (d.h. die naturgegebenen physiologischen und zerebralen Prozesse) erzeugt werden, weil ansonst gesundheitliche Schäden zu erwarten sind. Meditationstechnik 09.07.2005

._*._

These:

Meditative Prozesse brauchen Zeit, d.h. Wirkungen als Resultat von Meditationen treten erst später ein ... mit Anhalten der Übungen ...

→ Das regelmäßige Üben ist das Wichtige! 09.07.2005

._*._

Ziel des Meditierens muß immer die Wahrheit sein, sowohl die erkenntnistheoretische als auch die personale (= Wahrhaftigkeit), weil man ansonst eine Scheinwelt aufbaut. - Welche Ähnlichkeit mit Philosophie!

s.a.Aufz. 1.8.2005 Wahrheit 1.8.2005

._*._

Das Erlernen bestimmter Geisteshaltungen erfolgt nicht nur in der meditativen Versenkung. Man nimmt anscheinend (unbewußt) etwas in der meditativen Versenkung auf, was man bei Normalbewußtsein kultivieren muß. - Wie schwierig es ist, das zu sagen, was man sagen will! Ich kann das, was ich sagen will, nicht artikulieren! Ich verstehe es auch nicht (bewußt)! - Was ist unbewußtes Verstehen?

Das Problem der Meditation: un- oder halbbewußte Vorgänge bewußt-verständlich zu artikulieren.

Å mentale Vorgänge der Meditation 14.9.2006

._*._

Es scheint richtig zu sein, einen harmonischen Ausgleich für das Qi zu schaffen, wie z.B. bei den höchsten, mittleren (Dantian!) und untersten Punkten des Körpers. (Å 2.1.2007)

Die Frage ist, ob es nur somatische Punkte sind? Auch andere Kriterien („Gesichtspunkte“). ausgeglichenes Qi 16.1.2007

._*._

Meditation kann durch die Bewältigung existentieller Krisen ein gleiches Suchtverhalten entwickeln wie z.B. Alkohol: daß man ohne Meditieren keinen Streß mehr aushält!

→ WICHTIG: Meditationspausen! (zur richtigen Zeit einsetzen! - Timing!!!)

Der Alkoholiker beginnt zuerst Alkohol zu trinken, damit er existentielle Krisen bewältigt, dann kann er ohne Alkohol keine Krisen mehr bewältigen... Meditation als Sucht 18.2.2007

._*._

WICHTIG: Daß durch meditative Mentalprozesse nicht dauernde Veränderungen der physiologischen/psychischen Prozesse auftreten - es sei denn, einen krankhaften Prozeß zu stoppen.

Meditation muß zu Beherrschung und Kontrolle führen, nicht zu einem (hilflosen) Ausgeliefertsein! 21.2.2007

._*._

Langzeitmeditationen

- einerseits in Langzeitmeditationsperioden eingebettet zur Bewußtseinsweiterung und -entwicklung, andererseits im normalen Lebenslauf als therapeutische Maßnahme.

Das Gleiche im meditativen Bereich mit verschiedenen Auswirkungen. 3.3.2007

._*._

Meditation ist weitgehend etwas Geistiges/Psychisches mit somatischen Auswirkung. Durch Meditation entwickelt man sein Selbst, seinen Geist, seine Seele. Man kommt in andere Geistesformen, andere Bewußtseinsformen.

Die Bezeichnung "Bewußtseinsstufen" ist nicht falsch, da eine Entwicklung festzustellen ist. Es wird aber durch diese Bezeichnung eine hierarchische Stufenleiter vorgegaukelt, was falsch ist. Es ist fraglich, ob man ANDERE (verschiedene) Bewußtseinsformen mit dem Prädikat des Höheren oder Tieferen, d.h. einer Rangordnung, verknüpfen kann. 25.3.2007

._*._

These: Je differenzierter der Meditationsmodus, desto differenzierter das Wachbewußtsein (= normales Wachbewußtsein).

Å 31.3.2007 5.4.2007

._*._

Der meditative Geist mag als „Energie“, als Kraft, Stärke gelten. 4.6.2007

._*._

Modus; Meditationshaltung; Dauer; Einstellung (= mental!). Kriterien für die Wirkung von Meditation
8.6.2007

._*._

Durch ständiges, ausdauerndes, regelmäßiges Meditieren entsteht innere Stärke. Auswirkung von Meditation
11.12.2007

._*._

Meditation ist ein Bewußtseinformen-Lernprozeß.

Meditation: *actiones intellectuum* - in der vollen Extension der lateinischen Begrifflichkeit. Eine intensive (geistige) Aktivität in der (körperlichen) Passivität.

Aber auch der Körper scheint in gewisser Weise aktiv zu sein... er arbeitet, wie das Entstehen von Schmerzen und der schwankende Muskeltonus zeigen. Es ist lediglich keine Aktivität im Sinne einer ortsverändernden Bewegung.

Å Definition, Meditation in seiner Phänomenalität 25.12.2007

._*._

Meditation ist Atmen lernen ... ;-) Definition Meditation 25.12.2007

._*._

Mein Daimonion sagt mir, daß man im Meditieren nicht nach Erleuchtungserlebnissen suchen soll. Es wäre ein Irreweg. Wann werde ich in der Lage sein, ein Telos für Meditation anzugeben? Gibt es ein anderes Ziel als das Selbst-Sein? Was impliziert Selbst-Sein? - Die Reife des eigenen dispositionellen Potentials? Ziel von Meditation 29.12.2007

._*._

Warum ziehen sich Meditanten gerne von der Umwelt zurück? Nur, um besser und ungestört meditieren zu können, oder weil sie ihre Mitmenschen als Belastung empfinden. Vielleicht war dies die entscheidende Tat Buddhas, daß er sich nicht zurückzog, sondern seine Lehre weitergab... Rückzug von der Umwelt 04.01.2008

._*._

Es ist völlig gleichgültig, ob man etwas hört oder nicht hört, denkt oder nicht denkt... schon der Ehrgeiz, gut sein zu wollen, wirkt sich negativ aus. meditative Intention 08.01.2008

._*._

Meditation führt zu einer Bewußtseinsensibilisierung (»Bewußtseinsweiterung« erfaßt nicht das volle Phänomen).

Å Entwicklung des Bewußtseins in der meditativen Versenkung 15.01.2008

._*._

MEDITATION IST BEWUSSTSEINSENSIBILISIERUNG! - Nicht nur Bewußtseinsweiterung. Steigert nicht nur Extension, sondern auch Intensität von Bewußtsein.

Dies führt allerdings auch zu einer gewissen Destabilisierung des Urteilsvermögens, da geändertes Bewußtsein (neue Inhalte, neue geistige Perspektiven - Resultat von Lernprozessen) existentielle Neuorientierungen erforderlich macht.

Dies trifft sogar bei einer Veränderung (Sensibilisierung) des olfaktorischen Wahrnehmungsvermögens zu, wie ich selbst im Zuge meiner Erkrankung an MCS feststellen kann: Man muß sich aufgrund des veränderten Geruchssinnes im Leben neu orientieren. generelle Bewußtseinsentwicklung durch Meditation 20.01.2008

._*_._

Meditation ist ein heuristischer Weg... Erkenntnis 02.02.2008

._*_._

Gedanken: zu wollen ist genauso falsch wie nicht zu wollen; zu denken ist genauso falsch wie nicht zu denken; in einem bestimmten Atemrhythmus zu atmen ist genauso falsch wie in einem bestimmten Atemrhythmus nicht zu atmen. Die „Leere“ ist das absolute Lassen! Und dies führt zur persönlichen Freiheit, soweit sie möglich - d.h. soweit sie im Bereich des menschlich-möglich Machbaren - ist!

→ Kontext zur heutigen Meditation. Teilweise im meditativen Versenkungszustand entstanden! die „Leere“ 02.02.2008

._*_._

Meditative Reflexion:

Meditation ist ein willenloses Streben nach einem Ziel. Durch Meditation gelangt man ohne Anstrengung nur durch Üben an sein Ziel. So wie sich Wasser ohne Kraft und ohne Mühe seinen Weg schafft, so strebt der Meditierende seinem Ziel entgegen. Er kennt sein Ziel genauso wenig wie das Wasser sein Ziel kennt und doch gelangt er zum unbekanntem Ziel. Der Weg läßt ihn sein Ziel erkennen.

À das meditative Ziel 03.02.2008

._*_._

These: Durch Langzeitmeditationen steigt die Bewußtseinsensibilität an, weshalb eine erhöhte noetische Aktivität in der Folge auftritt. Langzeitmeditationen - Folgen 13.02.2008

._*_._

Problem phänomenaler oder symptomatischer Evaluierung:

Welche Faktoren sind kausal? - Der Mensch als psychophysische Einheit unterliegt nicht nur physischen/physikalischen Einflüssen, sondern auch psychischen. Sowohl exogenen, als auch endogenen Faktoren, etc. Objektivierung existentieller oder meditativer Phänomene 15.02.2008

._*_._

Meditation fördert kognitive Bewußtseinsensibilität. Wirkung von Meditation 21.02.2008

._*_._

Geschehnisse resultieren in Bewußtsein, Bewußtsein entsteht durch Geschehnisse, Bewußtsein schafft Geschehnisse; z.B. führen Läsionen zu Schmerzen, daraus folgt das Bewußtsein von Schmerzen. Wenn man immer Zahnschmerzen hat, folgt das Bewußtsein der Schmerzen, aber wenn man länger keine Schmerzen gehabt hat, kann das „Aufdenken“ an die Zahnschmerzen, d.h. der Gedanke an die Zahnschmerzen, Zahnschmerzen hervorrufen. Bewußtsein 01.10.2008

._*_._

Bewusstsein ist nicht immer Denken. Die „Leere“ ist ein Nicht-Denken, das Bewusstsein ist aber trotzdem da, in Form von Geräuschen der Außenwelt oder in Körperempfindungen. Gedanken sind dazu ein Inhalt, wie auch Vorstellungen.

À Leere, Bewusstsein 23.04.2009

._*_._

Das „richtige“ Meditieren ist wohl ein „Flow“ des Bewusstseins, ein Versinken, ein „Einswerden“. Vielleicht zu veranschaulichen mit dem Verhalten einer Katze, wenn sie vor einem Mausloch auf eine Maus passt. - Sie vergisst alles um sich herum. Sie ist nur noch Aufmerksamkeit (die natürlich im Unterschied zur Meditation nach außen gerichtet und im Gegensatz zur Meditation, welche auf einen friedlichen Geist ausgerichtet ist, auf das Töten aus ist).

"Flow": Einswerden mit einer Tätigkeit?

Ä Das „richtige“ Meditieren 23.04.2009

._*._

Die Verbalmeditationen sind vielleicht nur Übungen, um zu einem nonverbalen Bewusstsein zu gelangen, mit dem man dann Wirkungen - ohne nachdenken zu müssen - bewirken kann.

Verbalmeditationen könnten Übungen sein, welche zu geistigen Verfügungszuständen führen könnten, welche nonverbal sind! - Etwas bewirken können, ohne es sprachlich formulieren zu müssen.

→ Ist schwer zu beschreiben, was ich da meine. Wirkung von Meditation - Bewusstsein 26.04.2009

._*._

Das buddhistische "Verlöschen" (= Nirwana) ist irrational: weder sein, noch nicht sein. -- Der Tod ist das Nichts (= nicht mehr sein).

._*._

Meditieren ≠ Ausrasten. -- Der Körper ist (fast völlig) regungslos, geistig ist aber höchste Aktivität da. *In actu meditationis mens assiduissima.*

._*._

Die Verbindung Meditation - Sport ist sehr gut. In der Meditation gibt immer der Körper nach, weil er zu schwach ist.

Eine Steigerung gibt es nur in einem Kampfkunstraining: die Ausrichtung auf den Tod (= Überlebensmechanismus) und in die Trainingsausrichtung harmonisch integriert.

._*._

Analogie eines meditationsphilosophischen Weges zur antiken Philosophie (?):... der Edelste derjenige ist, »der sich 'ohne Hass vor der Welt verschließt'«. (Jodl I, S. 140)

._*._

φρόνησις: Selbstbestimmung (v. Platon, Kratylos, Apelt S. 83). -- Wortdefinitionen, etymologische Erörterungen.

._*._

Meditation als Mittel, eine gottlose und ungerechte Welt zu ertragen?

._*._

Man erlernt nicht Meditation, um zu meditieren oder um sagen zu können, dass man meditiert, sondern um zu erkennen. Dies trifft auch auf die meditativen Traditionen des Ostens zu: Sie wollen das transzendente, das metaphysische Sein erkennen.

._*._

Meditation ist eigentlich nur in einer Abschottung gegen die hektische Geschäftigkeit des alltäglichen Lebens möglich. Es fehlt sonst das Apriori der geistigen Ruhe. Eine Praxis im Alltag ist wohl eher als mentales Training zu betrachten. Dies ist nicht pejorativ zu bewerten, aber die "Leistung" (Klimax) bedarf der Zurückgezogenheit.

._*._

Meditation ist das Potenzial, sich selbst zu formen.

._*._

Ziel von Meditation: die Ruhe des Geistes (-- Buddha).

._*._

These: *Jede* Form von Streben in der meditativen Versenkung ist abzulehnen. Die "Ziellosigkeit" des Meditierens ist Kraft und Potenzial von Meditation.

Ehrgeiz schadet beim Meditieren.

._*._*

Meditieren, um "sehen zu lernen"? - Verstehen, Einsicht.

._*._*

Sinn von Meditation: das psychische und somatische Wohlbefinden herzustellen und zu bewahren. **Harmonie.** Dies ist das Apriori für ein erfolgreiches Leben.

._*._*

Freiheit und Meditation?

._*._*

Ziel von Meditation (Geist richten): das Nirwana? (V. 11.4.2012)

._*._*

Meditation: der Weg zur Befreiung von Angst. Freiheit von Angst als Apriori für das Gelingen des Lebens.

._*._*

Gültig für Meditation und einen Kampfkunstweg: das/etwas Neue(s) nicht von außen hineinbringen, sondern von innen heraus entwickeln (reifen lassen). Dies spricht gegen das Erlernen von vielen verschiedenen Techniken.

._*._*

Das Suchen von Wundern, Übernatürlichem in der Meditation führt nur zu Psychosen und irrationalen Weltansichten (These). Versäumte Meditationen kann man nicht „aufholen“. Auch nicht in der Kampfkunst. Hier kann man den Körper mit mehr Trainieren schneller in Form bringen, die geistige Entwicklung braucht aber Zeit. Sie lässt sich nicht beschleunigen (?).

Die geistige Entwicklung beim Meditieren erreicht man nur durch Konstanz. Viel Meditieren führt vielleicht zu „Höhenflügen“, aber kaum zu ausdauernder Stärke.

._*._*

Ziel von Meditation: Erkenntnis!?

._*._*

Die genuine Identität: Gehirn - Körper - Ich (= Geist). Impliziert die Seele.

._*._*

Meditation ist Disziplin, Meditation ist Freiheit (führt zur Freiheit). Freiheit von negativen Emotionen (Gefühlen? Wie weit möglich?).

._*._*

Das Verlangen, meditatives (nur meditatives?) Wissen weitergeben zu wollen, ist eine Form von Unfreiheit.

._*._*

- Die Möglichkeit, mittels Meditation eine psychisch positive oder negative Energie zu erzeugen. (Energie = psychische Stärke, Motivation, psychische Triebfeder).

**_

Mit Meditation kultiviert man seine Persönlichkeit: es wird das herausgeholt, was in einem drinnen ist.

**_

Was ist Meditation? -... Eigentlich „nichts“...!

**_

Inwieweit kann Meditation das Denken freimachen?

**_

Philosophieren kann nur im Horizont eines möglichen Seins erfolgen. Dieser Horizont ist die Grenze vernünftigen Denkens. Was darüber hinausgeht, ist Fiktion.

**_

Philosophie = geistiger Horizont des Verstehens.

**_

Durch Meditation wird das Resistenzvermögen gesteigert, dadurch Erhöhung der Möglichkeiten. - Was ist der geistige Horizont von Meditation?

**_

Freiheit in Meditation: das Selbst nicht nur zu finden, sondern auch zu bewahren? → Selbstmächtigkeit.

**_

Das T elos von Meditation bzw. Meditationsphilosophie: Wahrhaftigkeit!

**_

Größere Dichte der grauen Substanz des Gehirns bei Meditanten (Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker, S. 178). Bei älteren Meditanten nicht der typisch altersbedingte Substanzabbau bei der mittleren und oberen Furche im frontalen Kortex (ebd. S. 180).

**_

Zu glauben, dass ein Meditand notwendigerweise ein sorgenfreies, erfolgreiches Leben führt, ist auch ein Irrglaube. Meditation gibt eine Power, welche befähigt, Belastungen besser zu ertragen, Leistungen zu erbringen, die ohne Meditation nicht in diesem Ausmaß möglich wären, Einsichten und Sensibilitäten, die ohne Meditation kaum erlangt werden können, aber es macht nicht immun gegen die Unbillen des Lebens und verleiht nicht übernatürliche Fähigkeiten. Mit Meditation wird nur das natürliche Potenzial gesteigert.

**_

Die buddhistische Achtsamkeitsübung soll auch bei normalem Wachbewusstsein ständig präsent sein: halte dies für einen Fehler. Ein meditativer Versenkungszustand gehört in die Meditation und nicht in das normale Wachbewusstsein. Richtig: das, was man beim Meditieren lernt (erwirbt), in das normale Leben bringen: Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Geduld, etc. Das sind aber durch Meditation erworbene. Eigenschaften und Geisteshaltungen, nicht meditative Übungen.

**_

Analgesie – Schmerzempfindlichkeit: Durch das Üben des Qi (-Flusses) wird eine somatische Bewusstseinssensibilisierung erreicht. → Sollte Schmerzempfindlichkeit dadurch erreicht werden, dass man das Qi (in diesem Fall Bewusstseinssensibilität) weg leitet? Die schmerzende Körperstelle aus dem Bewusstsein hinaus drückt, negiert?

._*._

Das Ziel von Meditation: heiter-ruhige Gelassenheit.

._*._

Ist es gut, den Zufall Schicksals sein zu lassen... spielen zu lassen?

._*._

Meditationstechnik: ist nur sekundär, aber die *Conditio sine qua non* des richtigen Meditierens. Eine falsche Meditationshaltung führt unter Umständen zu Erkrankungen an Körper, Geist und Seele. Simpel gesagt: nur wenn man richtig sitzt, tritt eine positive Bewusstseinsgenese ein.

._*._

Meditieren heißt im gegenwärtigen Augenblick existierend sein, zwar der Vergangenheit verhaftet aber nicht zurückblickend, sich auf die Zukunft hin bewegend aber im Augenblick verharrend und die Zukunft nicht im Fokus, die Gedanken fließend versiegen lassen, den Geist entleeren. Die objektive Welt ist draußen und bedeutungslos, die subjektive Welt, die Welt des Ich – auch sie ist bedeutungslos. Ruhe, Frieden in der Seele – das hat Bedeutung. Die Unruhe des Herzens verlöschen lassen.

._*._