

# Philosophie und Meditation

Versuch einer Synthese

von  
Robert Hammer  
2026

In Asien besteht eine jahrtausendalte Tradition meditativer Versenkungsmethoden, welcher wir Europäer nichts Gleichwertiges entgegenzusetzen haben.

Der europäische Weg der Praxis war seit der Antike die rationale Reflexion, eine Methode der Lebensbewältigung, welcher eine völlig andere Perspektive von Welt zugrundeliegt.

Die heutige Mode, sich mit meditativen Techniken auseinanderzusetzen, hat dazu geführt, daß Interessierte nach Asien (China, Japan, Indien) reisen, um vor Ort die Geheimnisse der Meditation zu erlernen.

*Fraglich* ist, ob dies der richtige Weg ist.

Asiatische Lehrer unterrichten ihrer Mentalität und dem Wesen ihrer Tradition entsprechend<sup>\*1</sup> und der westliche Mensch muß sich dem unterordnen, da ihm ansonst der Zugang verwehrt ist. Zu bezweifeln ist, ob ein Europäer seine Wurzeln derart verleugnen kann, daß ihm diese Form von Geistigkeit vollinhaltlich verständlich wird. Ein paar Jahrhunderte Naturwissenschaften haben das Bild der Welt für den westlichen Menschen in einer Weise geformt, daß jede Art von traditionellem, asiatischem Wissen schlicht - Aberglaube ist.

Meditative Phänomene, Jahrtausende alt, wurden immer dem Wissen der Zeit entsprechend interpretiert<sup>\*2</sup> und diese Erklärungsmodelle können deshalb nicht ganz einfach auf unsere Zeit übertragen werden. Die Versuche, meditative Erfahrungswerte z.B. mit der Quantenphysik in Übereinstimmung zu bringen, dürfen getrost als Versuch gewertet werden, das hohe Ansehen der westlichen Naturwissenschaften für dieses alte Wissen in Anspruch zu nehmen. Dieses Übereinanderlegen getrennter Erklärungsschemata, um zu kongruenten Resultaten zu gelangen, verstellt aber die genuine Sicht auf diese Phänomene.

---

<sup>1</sup>Ein Lehrer kann immer nur *sein* Wissen weitergeben und er vermittelt weit mehr als ihm selbst bewußt ist.

<sup>2</sup>Die alten, asiatischen Meister haben in einer Welt der Dämonen und Göttern gelebt; sie haben oft in einem metaphysischen Sein den Sinn ihres Leben gefunden. Diese Betrachtungsweise läßt keine wissenschaftliche Fundierung zu.

In der westlichen Welt haben sich im wissenschaftlichen Bereich die Psychologen und die Mediziner dieser Phänomene angenommen und interpretieren sie, dem Methodenansatz ihrer Disziplinen entsprechend, vorwiegend therapeutisch. Nach den Erfahrungen des Autors mit Meditation stellt dies jedoch eine Reduktion dar, welche das eigentliche Potential solcher Methoden nicht zur Wirkung kommen läßt.\*<sup>3</sup>

Der westliche Zugang mangelt weiters an der gesellschaftlichen Krankheit unserer Zeit, alle existentiellen Möglichkeiten im Geist einer Konsumgütergesellschaft als pekuniäre Verdienstquelle zu verstehen\*<sup>4</sup>. Meditation scheint ein eigener „Industriezweig“ mit weltumspannender Organisation zu sein. Man reist zu verschiedenen Seminaren, um sein Wissen zu erweitern und seine Erfahrungen zu vergrößern. Je größer die Anzahl besuchter (Wochenend-?)Seminare, desto besser... unter Umständen erhält man auch noch (sic!) ein Diplom, woraus eindeutig hervorgeht, daß man ein Weiser mit enormem Geheimwissen ist...

Für einen Europäer des 21. Jahrhunderts werden verschiedene Fragen in diesem Kontext aufgeworfen:

- ) Wird sich auch ein nüchterner Philosoph der europäischen Tradition in einem transzendenten (metaphysischen) Sein verlieren, wenn er die gleichen Erfahrungen macht? Wird nicht Kant als mahnender Zeuge seinen Finger heben, jeglichen schwärmerischen Verfehlungen Einhalt gebieten und auf das Ideal der streng wissenschaftlichen Orientierung verweisen?

- ) Wird der rational ausgerichtete Intellekt das bestätigen, was die Asiaten in Jahrtausenden angesammelt und gedeutet haben?

- ) Wozu können meditative Versenkungstechniken in der Welt des 21. Jahrhunderts dienen?

- ) Vor allem - kann der arationale, meditative Erkenntnisweg mit der philosophischen Erkenntnismethode rational-logischen Reflektierens verbunden werden und wenn ja - was resultiert aus einer solchen Verbindung?

---

<sup>3</sup>Ich konzedere, daß mit Meditationstechniken bei richtiger Anwendung sehr gute Ergebnisse im therapeutischen Bereich erzielt werden können - und zwar in Bereichen, in denen Medizin i.V.m. Pharmazie nur unzureichende Ergebnisse zeitigt.

<sup>4</sup>Obwohl es noch immer Lehrer geben mag, welche durchaus keine pekuniären Interessen verfolgen. Hier besteht jedoch die Gefahr, in eine Sektengemeinschaft zu geraten und dabei seine eigene Identität zu verlieren.

•) Meditation ist eine asiatische Errungenschaft höchster, kultureller Blüte, europäische Philosophie hat sich weltweit als effizienteste Form des Denkens durchgesetzt\*<sup>5</sup>. Beim Gelingen einer Synthese zwischen diesen Errungenschaften müßten - bei entsprechender Praxis - außergewöhnliche Leistungen möglich sein.

Der Gegensatz zwischen Meditation und Philosophie könnte nicht größer sein.

Meditationserfahrungen sind nicht verbalisierbar, die Arbeit der Meditation liegt in der schweigenden Erfahrung. Nur die meditative Praxis führt zu einem Verständnis. Europäische Philosophie ist als rationale Disziplin des Denkens unabdingbar mit Sprache verbunden. - Aber Meditation dient der Selbstfindung\*<sup>6</sup> und hier liegt ein Berührungspunkt mit der europäischen Philosophie. Der Delphische Spruch "Erkenne dich selbst!", den Platon als Ausgangspunkt seiner Reflexionen zum Selbst im *Alkibiades* (I) nimmt<sup>7</sup>, kennzeichnet die spätere europäische Tradition einer reflexiven Methode zur Vollkommenheit und Selbstfindung\*<sup>8</sup>, welche in unserer Geschichte zu einer individualistischen Lebenseinstellung geführt hat und der freien, autonomen Persönlichkeit einen außerordentlichen Stellenwert einräumt. Diese Priorität des Selbst zieht sich bis in unser Jahrhundert.

Als Hypothese darf angenommen werden, daß durch eine Kombination mit Meditation die seelische Komponente der Selbstfindung im unterbewußten Bereich in die rationale Selbst- und Welterkenntnis einbezogen wird, wodurch die Persönlichkeitsentwicklung auf Ressourcen zurückgreifen kann, welche bei einer rein rationalen (oder rein meditativen) Erkenntnismethode nicht in dieser Gesamtheit umfaßt wird. Beide Methoden bilden eine ideale Ergänzung.

Folgende **Thesen** mögen als Ausgangsbasis *für* eine Kombination dieser beiden Methoden angenommen werden:

•) Meditation ist ein mentales Training - analog einem körperlichen.

---

<sup>5</sup>Dies mag vielleicht bombastisch klingen und nicht der alleinige Verdienst der philosophischen Tradition sein, weil sich in der Folge der allgemein anerkannten Effizienz der europäischen Naturwissenschaften auch das kulturelle Denken weltweit durchgesetzt hat. Interessant in diesem Kontext sind die nationalen, chinesischen Minderwertigkeitsgefühle um die Jahrhundertwende vom 19. zum 20. Jahrhundert. Es ist jedoch ein Faktum, daß die anderen philosophischen Traditionen, wie in China und in Indien, zu einem Stillstand gekommen sind.

<sup>6</sup>Allerdings ist das asiatische Selbstverständnis mentalitätsbedingt ein anderes als das europäische.

<sup>7</sup>124b

<sup>8</sup>Wenn auch nicht in der ursprünglichen Bedeutung.

•) Durch Meditation steigt das psychische Resistenzvermögen an, wodurch die individuelle (innere) Kraft zur Lebensbewältigung gesteigert wird. Es tritt eine Vereinzlung ein - wodurch zwar nicht die Gewalt der Vereinzlung wie durch den Tod (v. Heidegger) auftritt, aber durch die Möglichkeit der ständigen Wiederholung den Charakter einer repetitiven Erneuerung in kleinen Schritten in sich trägt.

•) Durch den ständig perpetuierenden, kritischen Ansatz der philosophischen Reflexion sucht sich der Meditierende sein Ziel selbst, was wieder eine ständige Erneuerung in der Weltorientierung nach sich zieht und der eigenen Position Festigkeit verleiht. In Abwandlung eines mittelalterlichen Satzes, in dem die Philosophie als die Magd der Theologie bezeichnet wird, könnte man nach der Position der heutigen Psychologen das Denken als die Magd der Psyche bezeichnen, was nicht ganz unberechtigt ist, da psychische Mechanismen weitgehend das Denken determinieren. Durch Meditation werden aber psychische Faktoren willkürlich verfügbar\*<sup>9</sup> und in die rationale Erwägung einbezogen.

•) Der Meditierende stärkt seinen Willen, entfaltet Geduld und Ausdauer; wahrscheinlich führt Meditation zu gesteigertem Mitgefühl für andere Menschen, welches auch andere Speziesformen umfaßt. Es spricht viel dafür, daß der mitleidfühlende Buddha ein Produkt von meditativen Techniken ist.

•) Das Aggressionspotential wird vermindert.

•) Die in der Meditation kultivierten und gestärkten Fähigkeiten können aber auch in der wissenschaftlichen Forschung helfen: Nicht in dem Sinne, daß in der Meditation die „Erleuchtung“ (i.S.v. Erkenntnis) zur Lösung wissenschaftlicher Probleme führt, sondern daß persönliche Eigenschaften gestärkt werden, welche den Forschenden befähigen, den mühevollen und dornenreichen Weg zu beschreiten, welcher zur wissenschaftlichen Erkenntnis führt. Der diskursive Erkenntnisweg hat seine Stärken, durch Meditation wird die Fähigkeit des intuitiven Erkennens hinzugefügt.

•) Die verschiedenen Meditationstechniken ziehen verschiedene Resultate für den Übenden nach sich. Solche Techniken können mißbraucht werden, indem sie den Praktizierenden zu einer ideologischen Welteinstellung verleiten.

•) **Sinnvolles Ziel** solcher Techniken darf aber - als Postulat formuliert - nur die Entwicklung persönlicher, dispositioneller Eigenschaften sein, d.h. dem Individuum zur Entfaltung seiner ureigensten Persönlichkeit zu verhelfen - m.a.W.: **selbst zu werden**.

Meditation macht nicht weise, der Königsweg zur Weisheit ist noch immer die Philosophie - die meditative Versenkung kann aber helfen, diesen Königsweg zu beschreiten und als

---

<sup>9</sup>Dies geht bis in den physiologischen Bereich; sogar Funktionen des autonomen Nervensystems geraten in den Bereich der verfügbaren Willkür.

erweiternder Aspekt der individuellen, persönlichen\*<sup>10</sup> Freiheit zu einer vertieften, philosophischen Lebenshaltung führen.

---

<sup>10</sup>d.h. inneren