

Referatsentwurf: Meditation und Philosophie

von
Robert Hammer
2004

1) Allgemeine Kriterien der meditativen Traditionen:

Ziel der traditionellen, asiatischen Meditation ist die Transzendenz Erleuchtung ist das Kriterium, daß man sein Ziel erreicht hat.

Chinesische Kampfkunstmeister: beschritten das Tao zur Vereinigung mit dem Tai Ji.

Buddhisten: suchen das Nirwana.

Yogi und indische Gurus: suchen eine Vereinigung mit Brahma.

Der legendäre Bodhidharma verband im Shaolin-Kloster die Chan-Tradition (sitzende Meditation) mit der chinesischen Kampfkunsttradition: Ziel war Eingang in das Nirwana.

Für westliche Menschen ist eine solche Zielsetzung höchst zweifelhaft, da fünf Jahrhunderte Naturwissenschaften ein anderes Weltbild konstituiert haben.

Die Frage nach Ziel, Sinn und Nutzen von Meditation muß in unserer Zeit anders gestellt und auch anders beantwortet werden.

Die Einzelwissenschaften unterliegen ihrer jeweiligen Methodenrestriktion und können deshalb das Wesen des „meditativen Geistes“ nicht adäquat erfassen. In der Medizin werden physiologische, hormonale, neuronale Aspekte erfaßt; in der Psychologie werden psychische Parameter untersucht. So wird in Fragebögen versucht, psychisch relevante Faktoren von Meditation wie mentale Gesundheit, Autonomie, Selbstwertgefühl, Fähigkeit zur Liebe, Empathie, etc.

(→ subjektives Selbstverständnis!) zu erfassen.

Die Sekten und Geschäftemacher, welche Meditationskurs anbieten, sind keine Empfehlung, weil ihr Interesse in finanziellem Gewinn besteht; der Adept ist das Mittel Profit zu machen. Verlockt werden suchende Menschen, welche mit unserer Kommerzwelt nicht

zufrieden sind und nach mehr suchen.

Bei der Anthroposophie ist nicht ganz klar, ob es Geschäft ist oder eine Überzeugung, welche auf metaphysischen Fundamenten ruht und diese Überzeugung mit meditativen Praktiken begründet. Philosophisches Denken wird als rational-argumentatives Mittel verwendet, wobei die Erkenntnisse der Philosophie in bezug auf metaphysisches Wissen negiert und bekämpft werden.

Die Philosophie hat sich von Meditation, dem asiatischen Verständnis entsprechend, bis jetzt ferngehalten; die philosophische Meditation ist ein rationales Erkennen, welches auf logischer Begründung beruht. Meditationsphilosophie, in der Bedeutung einer Vereinigung von Philosophie und Meditation, hat das Ziel, Meditation philosophisch zu thematisieren und in die philosophische Praxis einzugliedern.

Für ein meditationsphilosophisches Ziel (Motivation) von Meditation kann auf die antiken Philosophie zurückgegangen werden: Von Aristoteles wurde als letztes Ziel und höchster Zweck das gelungene und geglückte Leben angegeben.¹ Heidegger formulierte im 20. Jhdt. dieses Ziel in der ihm eigentümlichen Sprache als „das eigenste Selbstsein des Daseins“ und meinte damit den Menschen in seinem unverfälschten, ureigensten Wesen. Damit ist eine Zielsetzung gegeben, welche ihre Wurzeln in der Tradition der europäischen Geistesgeschichte hat und als Fundament für eine meditative Zielsetzung (= Ziel einer Entwicklung von Meditation) dienen kann.

Aufgrund meiner Meditationserfahrungen gehe ich von der These aus, daß die philosophische Reflexion (= das Nachdenken über philosophische Themen und Probleme) das in den meditativen Traditionen wichtige, ursprünglich-spirituelle Element vollwertig ersetzen kann.

Im Gegensatz zu den meditativen Traditionen, welche eine unveränderliche religiöse Basis, d.h. ein Fundament des Glaubens, haben, erachte ich die philosophische Geistigkeit als entwicklungsfähig. Der philosophische Geist nimmt die einzelwissenschaftlichen Forschungsergebnissen reflektierend auf, analysiert und verarbeitet sie, und gibt die Resultate wieder an die Einzelwissenschaften zurück. Die meditativen Traditionen haben diese Eigenschaft aufgrund ihres metaphysischen Ansatzes nicht.

¹ Höffe, Otfried; *Ethik und Politik*, Frankfurt am Main 1979 (stw 266)

2) Was machen wir?

Wir praktizieren in den ersten 5 Jahren Meditation nach der ursprünglich chinesisch-buddhistischen Chan-Tradition (Qigong), mit der Atmung als Basis der meditativen Versenkungstechnik, danach kommt die taoistische Tradition (Neigong) dazu, wobei die Atmung noch immer das Fundament bleibt, jetzt allerdings kommt noch das „Qi“ im ursprünglichen Verständnis als Energieform dazu - ist es „Energie“?. Dieser Aufbau ist darauf zurückzuführen, daß m.E. eine gesunde Basis gegeben sein muß, bevor man sich mit den taoistischen Techniken befaßt, da diese weit gefährlicher als die buddhistischen sind.

Zu vermeiden ist ein Vorstellung, daß dies ein nach oben gehender Weg zu einem höheren Sein ist: Jeder der praktizierten Modi in den verschiedenen Meditationshaltungen behält seinen (Eigen-)Wert und wird situationsangepaßt verwendet.

Aufgenommen habe ich die Techniken von meinem chinesischen Meister in rudimentärer Form (Verständigungsprobleme und er hat dies zwar in seiner Jugend erlernt und dann später vermutlich nicht mehr praktiziert) und in eine für uns Europäer praktikierbare Struktur gegossen. Wahrscheinlich handelt es sich um weitgehend geheimgehaltene Techniken (Kampf- bzw. Kriegskunst!), da ich sie in dieser Form noch nie in der Literatur gefunden habe. Ich mache nichts Neues, das neue bei meinem Vorgehen ist nur, daß ich zwei uralte, jahrtausende alte Traditionen verbinde: die europäische Philosophie mit der aus der chinesischen WUSHU-Tradition stammenden Meditationspraxis.

Zum Erlernen solcher Techniken erachte ich aufgrund meiner Erfahrungen einen Lehrer für unerläßlich. Was ist der Unterschied zwischen einem Guru und einem philosophischen Lehrer?

<u>Guru</u>	<u>philosophischer Lehrer</u>
religiöse Tradition	Logos maßgeblich
weise	„unwissend“
heilig	(...weiß, daß ich nichts weiß...)
bedingungsloser Gehorsam	alles prüfen (Kritik)
Lebensgemeinschaft	filia/Freundschaft
	(in Antike auch Lebensgemeinschaft)
Nachfolge	eigenen Weg suchen (Autonomie)
Ziel: Erleuchtung	Ziel: Weisheit

Eine „meditationsphilosophische Hebamme“ (also eines philosophischen Mentors, welcher meditative Kenntnisse vermittelt), orientiert sich nach der philosophischen Tradition.

Die Vermittlung meditativen Wissens erfordert ein höheres Verantwortungsbewußtsein als die Vermittlung von Fachkenntnissen irgendwelcher Art, wie z.B. Physik, Chemie oder etwa Computerwissen, da die Folgen viel weitreichender sind: Bei falschem Meditieren kann es zu schwerwiegenden, unheilbaren Schädigungen der Gesundheit kommen wie z.B. Psychosen, Neurosen, etc., in extremen Fällen kann der Verlust der eigenen Persönlichkeit oder sogar der Tod (Suizid!) eintreten. Andererseits eröffnen sich durch eine meditative Praxis Möglichkeiten, welche Nicht-Meditanten verschlossen bleiben. Die lebenslange, meditative Genese führt zu positiven Auswirkungen, welche bis ins hohe Alter reichen. Studien zeigen besonders gute Resultate bei Senioren. Das „Selbstsein“ und „Selbstwerden“ - das Ich-Sein - erhält für einen Meditanten eine ganz eigene Bedeutung.

WICHTIG bei der Weitergabe meditativer Kenntnisse ist die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler, da die Auswirkungen von Meditation in alle Lebensbereiche festzustellen sind und hier nicht von einem (reduzierten) Fachwissen ausgegangen werden kann. Wenn sich zwischen Lehrer und Schüler keine Vertrauensbasis bilden kann, darf ein Lehrer einen solchen Schüler von vornherein nicht annehmen (auch wenn er an und für sich durchaus geeignet oder sogar begabt wäre!), was auch die Problematik von professionellen Meditationslehrern aufzeigt: Die Weitergabe solchen Wissens gegen Entgelt reduziert den Schüler auf eine pekuniäre Einnahmsquelle - Meditation wird eine Ware und der Schüler kann nicht mehr Selbstzweck (→ Kant!) sein, d.h. um seiner selbst willen vom Lehrer angenommen werden. Man muß sich im klaren sein, daß die Weitergabe meditativen Wissens gegen Entgelt den genuinen Zugang zum eigentlichen Potential solcher Mentalmethoden verwehrt.

In der Vorbereitung auf eine Lehre der von mir praktizierten Meditationstechniken habe ich mich durchaus mit dem Gedanken getragen, eine philosophische Praxis zu eröffnen und mit Managementberatung mein Portemonnaie aufzufüllen. Mir ist aber klar geworden, daß ich auf diese Weise nie entdecken werde, was das eigentliche Potential meiner Technik ist: Ich habe Schüler, die ich eigentlich nicht richtig mag und die Schüler, die mich

interessieren, die können sich mich nicht leisten...

Meine Erfahrungen mit Euch haben mich in meinem Vorgehen bestätigt, daß es richtig war, den philosophischen Weg zu beschreiten. Ich habe Euch 3 Bedingungen gestellt, als ich Euch als meine Schüler angenommen habe, ansonst habe ich Euch keine weitere Verpflichtung auferlegt, d.h. Ihr habt jede Freiheit mit dem Wissen, daß Ihr von mir lernt, zu tun und zu lassen, was Ihr wollt. Mein einziger Rat lautet: Gebt Euch nicht mit Peanuts zufrieden. Nach meinen Erfahrungen mit Euch ist die Weitergabe solchen Wissens gegen Bezahlung in meinen Augen Peanuts...

3) Der Nutzen und die Wirkungsweisen von Meditation

Das Prinzip von Meditation ist die Veränderung bzw. die Entwicklung, welche sich aus der ständigen und regelmäßigen Wiederholung des Gleichen ergibt². Ziel (altgriechisch: Telos - Ende, Vollendung, Erfüllung, Vollkommenheit) ist die Harmonie mit sich selbst³.

Was beim Meditieren eigentlich passiert, kann kein Mensch beantworten. Die wissenschaftliche Erkenntnis ist zu begrenzt, der traditionelle Ansatz bewegt sich in Dimensionen, welche nicht verifizierbar ist.

Schwer ist auch die Frage zu beantworten, was richtig und was falsch meditieren ist.

Generell läßt sich das richtige Meditieren als eines charakterisieren, welches eine positive, individuelle Entwicklung initiiert und vorantreibt. Dazu gehört auch eine therapeutische Anwendung, da Gesundheit ein notwendiges Apriori für ein gelungenes Leben ist.

Falsch meditiert man sicherlich, wenn man sich seinem eigenen Ich entfremdet und eine Persönlichkeitsentwicklung vorantreibt, welche nicht den eigenen Dispositionen, Begabungen und charakterlichen Strukturen entspricht. Virulent wird in diesem Kontext die Problematik des eigenen (freien) Willen - weiß man immer, was das Richtige ist und ob das, was man will, auch gut für einen selbst ist? Hier bricht auch die Diskussion, ob gelenkte Meditationen (also solche mit einer bestimmten Zielsetzung) oder un gelenkte Meditationsformen besser sind, auf. Ich halte Techniken, welche auf die „Leere“

² Das Prinzip der Meditation ist Bewegung - und dies nicht nur beim Drachenweg, sondern auch im bewegungslos-verharrenden Sitzen!

³ Die Harmonie liegt in der „Mitte“ (altgriechisch: Mesotes - Mitte, Mäßigung, d.h. Maß halten!).

ausgerichtet sind, für besser - es sei denn, man verfolgt therapeutische Zwecke -, weil auf diese Weise die unbewußten Inhalte des menschlichen Unterbewußtseins im Laufe der Zeit ihren Weg ins Bewußtsein finden und man auf diese Weise sein genuines Selbst entwickeln kann (was ein lebenslanger Prozeß ist). Falsch meditiert man auch, wenn gesundheitliche Schäden an Körper, Geist und Seele als Folge von Meditationen eintreten.

Der meditative Weg ist aus philosophischer Sicht ein Weg der Erkenntnis: Durch Meditation wird eine andersartige Form des Verstehens und ein „Einfühlen“ in andere Verständnisstrukturen hervorgerufen. Philosophisches Denken wird auf diese Art „lebendig“, dem Gedanken wird „Leben eingehaucht“. Man könnte direkt von einer „Vitalisierung“ des philosophischen Diskurses sprechen. Philosophisches Denken war schon immer mit dem Wahrheitsbegriff verbunden (*adaequatio intellectus et rei*); meditativ besonders interessant ist aber der Wahrhaftigkeitsbegriff (→ Jaspers!).

»Das Wort »Wahrhaftigkeit« kommt nach Grimms Wörterbuch erst im Neuhochdeutschen (Mitte 17. Jh.) vor. Es kennzeichnet das Bestreben, die Wahrheit zu sagen und kann damit auch auf die ganze Person bezogen werden. So betrifft Wahrhaftigkeit das subjektive Verhältnis zur vorausgesetzten Wahrheit (hier als Übereinstimmung von Aussage und Gegenstand) in dreifacher Hinsicht:

- (a) daß wahr sei, was ich sage (Gegensatz: Unwahrheit, Lüge);
- (b) daß ich die Wahrheit sage, wenn ich sie weiß (Gegensatz: Verschweigen, Verschleierung);
- (c) daß ich insgesamt in Reden und Tun selbstkritisch mit mir übereinstimme (Gegensatz: Verstellung, Lebenslüge). Insofern eine Verpflichtung, die Wahrheit zu sagen, angenommen wird, gilt Wahrhaftigkeit als sittliche Pflicht.«

(Enzyklopädie Philosophie, 1709b ff)

In der »Wahrhaftigkeit« geht es nicht um objektive Wahrheit, sondern um die Wahrheit sich selbst und anderen gegenüber! Die Selbst-Erkenntnis (= Erkenntnis des eigenen Ich) steht im Vordergrund und hat damit höchste meditative Relevanz. In der meditativen Genese wird man mit sich selbst „konfrontiert“ und es können u.U. auch Erkenntnisse über die eigene Person auftauchen, welche normalerweise verdrängt werden, weil sie psychisch negativ besetzt sind und abgearbeitet werden müssen. Im meditativen Akt liegt m.E. eine psychohygienische Eigendynamik, welche einerseits zur Selbsterkenntnis führt, andererseits aber auch Kraft verschafft, negative Erkenntnisse zu verarbeiten und positiv zu transformieren.

Als tentatives Postulat mag formuliert werden, daß Meditation bei gemeinsamem Praktizieren zur Wahrhaftigkeit zwischen den Praktizierenden führen kann, d.h. zu einem

genuinen Du-Sagen im Sinne Martin Bubers. Es darf nicht übersehen werden, daß es nicht damit abgetan ist, Meditation auf die Praxis einer Technik zu reduzieren. So wie das Wesen von Meditation das „technische“ Praktizieren transzendiert und in der Generierung mentaler Entwicklungsprozessen liegt, darf man auch nicht erwarten, daß zwischenmenschliche Beziehungen auf technische Aspekte reduziert werden können. Der „human factor“ ist auch beim Meditieren der wichtigste. Das „Du-Sagen“ ist weit mehr, als Worte zum anderen sprechen...

Meditation kann als Weg zur größtmöglichen (menschlich-möglichen) Freiheit betrachtet werden: Es werden Möglichkeiten eröffnet, welche Nicht-Meditanten weitgehend verschlossen bleiben.

Gefühle werden intensiver erlebt, Emotionen können besser kontrolliert werden.

Die Willenskraft wird gestärkt.

Die Liste von Auswirkungen ließe sich unendlich weiterführen, was nicht sinnvoll erscheint, da jeder für sich selbst die Auswirkungen und Wirkungsweisen von Meditation herausfinden muß.

4) Technische Aspekte

Im Kontext mit Meditation wird immer wieder von einem höheren Bewußtsein gesprochen. Dies ist mit Vorbehalt zu verstehen. In den meditativen Traditionen wird darunter ein Bewußtsein von Transzendenz verstanden. In den Kampfkünsten wird darunter ein erweitertes Bewußtsein verstanden, welches befähigt, kampfrelevante Ereignisse zu registrieren. In einer meditationsphilosophischen Lebenshaltung wird man eher ein Bewußtsein als erweitertes Apperzeptionsvermögen verstehen. Die verschiedenen Modi unserer Praxis, Liegemeditationen, Sitzmeditationen, Bewegungsmeditationen (Drachenweg), Stehmeditation als Qigong- oder Neigong-Meditationen praktiziert, fördern verschiedene Bewußtseinsformen, welche den entsprechenden situativen Notwendigkeiten entsprechend verwendet werden. Liegemeditationen sind eher entspannend und gut für Meditationen in Schwächezuständen oder als Rekonvaleszenz; Sitzmeditationen sind als wichtigste Meditationsmodus anzusehen; der Drachenweg fördert Körperbewußtsein und ist eher als Aktivitätsmodus anzusehen; SteMe erfordern mehr Kraft und sind gut für kurze Meditationen geeignet. Prinzipiell ist jede Körperhaltung für Meditation geeignet soweit sie

nicht störend für die Atmung ist (bei Neigong darf der Qi-Fluß nicht behindert werden).

Der Wechsel von Meditationsperiode und -pause ist wichtig, um einen „Rhythmus“ als Meditationsstruktur zu entwickeln und dem Nervensystem die Möglichkeit zu geben, auch natürlich zu reagieren - eine Differenz zum meditativen Grundbefindlichkeitszustand zu entwickeln. Meditationspausen sind nicht eine Erleichterung, sondern ein Erschwernis!

Beim Meditieren nützt es nichts, wenn man weiß „wie es geht“! Das entscheidende ist das regelmäßige (lebenslange) Praktizieren. Erst aus der kontinuierlichen Praxis heraus ergeben sich die Erkenntnisse bzw. Auswirkungen.

Ein großer Fehler ist es, schnell meditieren lernen zu wollen, oder schnell (vielleicht nur „zwischen durch“ zu meditieren. Meditation braucht Zeit - man muß sich diese ganz einfach nehmen (Zeitbewußtsein!).

Besonders beim Drachenweg werden starke Widerstände auftauchen; schon aus dem Faktum, daß er viel zeitaufwendiger ist als die Liege- oder Sitzmeditationen. Er ist aber wichtig, weil dadurch das Element der körperlichen Bewegung in die Meditation hineinkommt, was einen guten Kontrast zur „Bewegung“ im regungslosen Sitzen ergibt. Man lernt verstehen, was das Qi im Qigong ist und ist - abgesehen vom psychosomatisch-hygienischen Effekt - entsprechende Vorbereitung für das Verständnis des mentalen Qi im Neigong.

Ein Praktizieren des Drachenwegs soll eine hohe Agilität bis ins hohe Alter erhalten (was wahrscheinlich stimmt).

Meines Erachtens schafft man es ohne Meditation nicht, den Drachenweg (lebenslang!) zu gehen.

Alkohol (generell Suchtgift) und Meditation vertragen sich nicht, obwohl u.U. das gleiche Resultat („eine gute Laune“) zu verzeichnen ist. Während Meditation zu einer höheren Selbstverfügung führt, wird durch Alkohol auf „chemische“ Weise (Fremdeinwirkung!) die Selbstkontrolle herabgesetzt. Bei einem meditativen Versenkungszustand unter Alkohol kann man keine Voraussagen machen was passiert. Beim Meditieren erwirbt man Fähigkeiten, welche es einem Meditanten erlauben, auch Prozesse des autonomen Nervensystems zu steuern, wie z.B. Schmerzkontrolle, die Herzfrequenz zu steuern, eine erhöhte Selbstverfügung in berauschem Zustande, etc. Diese Fähigkeiten sind

auch im außermeditativen Zustand, d.h. bei normalem Bewußtsein, verfügbar bzw. können bei langjähriger Meditationspraxis schnell herbeigeführt werden. Ruft man diese mentalen Fähigkeiten zum Zeitpunkt einer Alkoholisierung hervor, sind negative Auswirkung - teilweise in extremer Form - zu erwarten.

Alkohol trinken in der Meditationspause hat die Funktion, daß das Nervensystem „weiß“, daß jetzt nicht meditiert wird und es richtet sich nach seiner natürlichen Funktionsweise aus, d.h. es beginnt wieder normal zu funktionieren. Dies ist deshalb wichtig, daß wenn man beim Meditieren negative Reaktionen - wie z.B. durch ein fehlgeschlagenes Meditationsexperiment - ausgelöst hat, sich das Nervensystem ganz von selbst wieder korrigiert. Durch die Meditationspause (mit Alkohol trinken) tritt eine Zäsur ein. Es kann angenommen werden, daß bei drei Monate keinen Alkohol trinken und einen Monat Alkohol trinken, sich schon ohne Meditation andere mentale Grundbefindlichkeiten (= anderes Bewußtsein) einstellen. Durch Meditation wird dies verstärkt und hat überdies eine psychohygienische Funktion. Wichtig ist die konstante Praxis dieses „Rhythmus“ über Jahre hinweg, weil das Nervensystem eine Gewöhnungsphase benötigt.

An und für sich ist das mäßige Trinken von Alkohol auch in einer Meditationsperiode zulässig und hat keine negativen Auswirkungen. Zu beachten ist nur, daß man nicht in einem alkoholbeeinträchtigten Zustand (was auch schon zutrifft, wenn man 1/8 l Wein getrunken hat) meditiert.

Alkohol (Suchtmittel) scheint Auswirkungen zu zeigen, die weit über den alkoholisierten Zustand in actu hinausgehen, weshalb generell Vorsicht angebracht ist.

5) Was tun, wenn man Meditation praktisch anwenden will?

In der Regel wird eine Erhöhung der Meditationsdauer genügen.

Eine schlagartige Erhöhung erhöht die Selbstverfügung und das Resistenzvermögen.

Weiters gibt es die Möglichkeit, einen entsprechenden Modus zu wählen: Liegemeditation, Sitzmeditation oder Drachenweg. Später wird dies auf den Neigong-Modus erweitert.

Was eine adäquate Reaktion ist, kann nicht vorausgesagt werden und ist Sache des Daimonion.