

Über das Wesen von Meditation

Reflexionen zur Meditationsthematik

von

Robert Hammer

2020

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Über das Wesen von Meditation | 1 |
| Reflexionen zur Meditationsthematik..... | 1 |
| Einleitung..... | 3 |
| Meine persönliche, meditative Vita | 3 |
| Was ist Ziel und Zweck einer meditativen Praxis? | 6 |
| Die Stellung der Wissenschaften im meditativen Kontext..... | 7 |
| Vorträge über Meditation. | 7 |
| Geführte Meditationen. | 8 |
| Meditation im Internet..... | 9 |
| Der meditative Mentor/Meditationslehrer und seine Schüler. | 9 |
| Über ein Forschungsprojekt. | 10 |
| Meditation, die Medizin und die Gesundheit. | 12 |
| Meditation und Erleuchtung. | 14 |
| Meditation und die „Leere“. | 15 |
| Die Auswirkung einer meditativen Praxis auf das Denken und die Überzeugungen..... | 16 |
| Die Meditationsdauer..... | 17 |
| Das Erlernen von Meditation durch Kinder..... | 18 |
| Meditation und Achtsamkeit..... | 18 |
| Meditation und Moral. | 19 |
| Meditation und Empathie. | 19 |
| Meditation und rationales Denken. | 20 |
| Die Meditationshaltung..... | 20 |
| Was ist das Wesen von Meditation? | 20 |
| Eine kleine Meditationsfibel..... | 21 |
| Ein persönliches Nachwort..... | 22 |

Einleitung

Meditation entwickelt sich in der westlichen Welt derzeit zu einem Hype. Angepriesen als Wunderheilmittel, global kommerzialisiert als Mittel für finanziellen Gewinn, verbreitet sich der meditative Geist – oder was man dafür hält – weltweit mit einer berausenden Geschwindigkeit. Meditation wird als Glücksbringer propagiert, als Mittel zu durchschlagendem, existenziellem Erfolg, zur Leistungssteigerung und als Möglichkeit, die objektive Weltⁱ zu transzendieren und dadurch Zugang zur „wahren“ Welt zu erlangen, welche mit rationalen Mitteln niemals erfasst werden kann.

Ist dies aber so? Was ist richtiges Meditieren?

Meine persönliche, meditative Vita

Ich selbst habe im Jahr 1969 mit dem autogenen Training nach Schultz begonnen und habe mit dem Meditieren im Jahr 1987 nach rudimentären Anweisungen eines chinesischen, traditionellen Kung-Fu-Meisters begonnen. Rudimentär deshalb, weil die Kommunikation mit meinem Meister aufgrund mangelnder Deutschkenntnisse doch etwas holprig war und er selbst die Techniken anscheinend in seiner Jugend erlernt, aber später nicht regelmäßig praktiziert hatte. An und für sich wären dies Voraussetzungen, sich nicht auf Meditation einzulassen, weil die Voraussetzung für das Gelingen von Meditation die fachliche Kompetenz des Meditationslehrers ist.

Der Meister hat die Techniken nicht nur mir, sondern auch den anderen Mitgliedern des Kung-Fu-Klubs gezeigt. Für die anderen war dies eine völlig unsinnige Übung, weil sie keine Reaktionen spürten. Bei mir verlief das allerdings völlig anders: Der Meister hat uns die Übungen so gezeigt, wie er sie erlernt hatte, nämlich im Lotussitz. Europäer haben in der Regel ein Problem mit diesem Sitz, weshalb wir die Übungen im Halblotus saßen. Dieser Sitz war für mich relativ schmerzhaft und ich konnte ihn nie lange sitzen, wenn er Teil von Kung-Fu-Übungen war. Als ich aber die Meditationsübungen im Halblotus machte, verschwanden die Schmerzen schlagartig und tauchten erst wieder auf, als ich die Meditation beendet hatte. Mit dem autogenen Training ist ein solcher Effekt ebenfalls erreichbar, aber nur mit einem großen Aufwand. Mein Interesse war natürlich sofort geweckt und ich begann eigenständig zu meditieren. Das große Problem war der Sitz. Es ergaben sich auch andere Schwierigkeiten, wobei mein Meister mir nicht helfen konnte, aber aufgrund des Potenzials dieser Meditationstechnik setzte ich meine Versuche fort, bis zu dem Zeitpunkt, als ich bemerkte, dass ich die virulent werdenden Probleme nicht bewältigen konnte und deshalb die Versuche abbrach. Die Meditationsversuche dauerten ca. drei Monate.

Ca. ein halbes Jahr später rächten sich diese Versuche mit einer sehr schweren Erkrankung, weshalb ich mein Kung-Fu-Training für fünf Jahre und mein Studium für vier Jahre unterbrechen musste. Ca. 14 Monate bewegte ich mich aufgrund schwerer psychopathologischer Symptome am Rande des Suizids.

Ca. drei Jahre lang dauerte es, bis ich in der Lage war, meine Meditationsversuche wieder aufzunehmen. In dieser Zeit half ich mir neben einer psychopharmakologischen Behandlung mit dem autogenen Training, um über die fürchterlichen und fast unerträglichen Zustände hinwegzukommen. Das autogene Training erwies sich allerdings als eine zu schwache Methode, um meine Gesundheit wiederherzustellen, weshalb ich gezwungen war, die

ⁱ Unsere physikalische Welt in all ihren Komponenten – das diesem Universum immanente Sein.

Meditationsmethode meines Meisters in eine Form zu bringen, welche für mich verträglich war. Ich wusste schon aus anderen Berichten, dass man bei fehlgeschlagenen Meditationsversuchen weitgehend auf sich selbst gestellt ist.

Bei der Neuaufnahme meiner Meditationsversuche verwendete ich gleich von vornherein ein Stockerl bzw. einen Sessel, brachte eine strenge Struktur in die Meditationsmethode, welche ich bei allen Methodenmodi, welche ich im Laufe der folgenden Jahrzehnte entwickelte, immer streng beibehieltⁱ, um die psychische Gesundheit zu gewährleisten.ⁱⁱ Ich ging *sehr* langsam in der Entwicklung der Meditationstechnik voran, hielt die Meditationsdauer zuerst extrem kurz, bevor ich sie steigerte. Die Vorgangsweise erwies sich als richtig und erfolgreich, aber wie bereits darauf hingewiesen, dauerte es noch einige Jahre bis sich meinen normalen Lebensstil wieder aufnehmen konnte.

Meine Annäherung an das autogene Training verlief völlig anders. Im Jahr 1969 eilte das österreichische Ski-Team unschlagbar von einem Erfolg zum anderen. Es wurde in den Medien berichtet, dass das Team das autogene Training praktizierte. Mit meinen 18 Jahren war ich zu dieser Zeit an Parapsychologie interessiert und durchlebte eine starke religiöse Phase. Durch das Lesen über die indischen Yogis mit ihren besonderen Fähigkeiten war mein Interesse geweckt. Da ich als Kind vom Lande nicht wusste, wie ich zu einem autogenen Training kam, ging ich zu einem Psychiater in der nächsten Stadt und fragte ihn, was ich machen sollte, um das autogene Training zu erlernen. Er meinte, das sei kein Problem, ich bräuchte mir nur das Übungsbuch von Schultz kaufen und das tun, was da drinnen steht. Gesagt, getan. Ich kaufte mir das Buch und tat das, was da drinnen stand. Im Laufe einiger Wochen stellten sich allerdings einige eigenartige Zustände ein. Ich bekam Angstzustände, fürchtete mich vor Geistern, obwohl ich nicht an Geister glaubte.

Da mir diese Entwicklung doch etwas sonderbar vorkam, ging ich wieder zum „Gott in Weiß“ und erzählte ihm davon. Er meinte, dass er sich damit nicht auskenne, empfahl mir aber einen Arzt in Wien, der das autogene Training beherrschte.

Als ich bei einem telefonischen Kontakt diesem Arzt, welcher ein Schüler von Schultz war, von meinen Problemen erzählte, legte er mir eindringlich nahe, um Himmels willen mit dem Training sofort aufzuhören.

In der Folge erlernte ich das autogene Training von ihm. Obwohl ich eigentlich genau das Gleiche gemacht hatte, was mich dieser Arzt jetzt lehrte, nahm die Entwicklung einen völlig anderen Verlauf. Der Glaube an die Geister verlor sich, genauso die Angstzustände. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich Jugenddepressionen gehabt, auch diese gingen weg. Bauchschmerzen, welche mich vom Kleinstkindalter an geplagt hatten, verschwanden ebenfalls.

Ich praktizierte das autogene Training dann täglich über zwei Jahrzehnte hinweg in einer ganz kurzen Version der Unterstufe: die Formeln einmal rauf, einmal runter, Schluss. Die Zeitdauer war wohl zwischen fünf und zehn Minuten. Obwohl dieses „Training“ sehr kurz war und ich es nur deshalb machte, weil meine Bauchschmerzen wiederkamen, wenn ich es für mehrere Monate absetzte, hatte es Auswirkungen auf meine Resilienz in einem beträchtlichen Ausmaß. Ich nahm es für selbstverständlich hin, dass ich bei einer Arbeitsbelastung von 40 bis 60 Stunden in der Woche im Schichtdienstⁱⁱⁱ eine Schule besuchen konnte, um die Externistenmatura zu erwerben. Später war es das Studium. Aufgrund eines Blasenleidens musste ich jede Nacht ca. 15-mal ein gewisses Örtchen aufsuchen. Dass ich das aushielt – ich nahm dies für absolut selbstverständlich hin, obwohl ich nie besonders kräftig oder widerstandsfähig gewesen wäre. Von Kindesalter an war ich eher schwächlich.

ⁱ Allerdings ist die Struktur im Laufe der Zeit einer Entwicklung unterlegen, welche auf meditationsmodale Erfordernisse zurückzuführen war.

ⁱⁱ Ein strukturloses Herumexperimentieren mit verschiedenen Meditationsmodi kann zu Irritationen des Nervensystems führen, welche gesundheitliche Schäden nach sich ziehen – die sich unter Umständen als nicht korrigierbar bzw. heilbar erweisen.

ⁱⁱⁱ Unter Umständen 24 Stunden pro Tag.

Erst als ich nach meinen fehlgeschlagenen, ersten Meditationsversuchen das autogene Training benutzte, um mich wieder zu kurieren, ist mir klar geworden, dass das, was ich als selbstverständlich erachtet hatte, keineswegs selbstverständlich war. – Ich hatte offensichtlich diese Belastungen nur deshalb bewältigen können, weil ich das autogene Training fünf bis zehn Minuten pro Tag (!) in der Früh gemacht hatte...!

Aufgrund dieser Erfahrungen betrachte ich den jetzigen Trend, Meditationstechniken mit Büchern, Videos, etc., zu verbreiten als höchst problematisch. Die „erleuchteten“ Autoren solcher Literatur, in denen sie Meditations-techniken preisgeben, wissen entweder nicht, was sie damit anrichten können oder sie haben eine völlig gleichgültige Einstellung gegenüber denen, die Meditation aus ihren Büchern lernen. Wenn jemand 20 oder 30 Jahre Erfahrung in der Meditation hat, sollte er schon wissen, dass die Preisgabe von meditationstechnischem Wissen auf diese Weise eine Gefahr für diejenigen darstellt, welche sich nach diesen Büchern richten. Ist dies auf Unwissenheit oder Verantwortungslosigkeit zurückzuführen? Gerade mein Beispiel mit dem autogenen Training zeigt, dass eine schwache – wenn auch sehr gute – Technik einen enormen Schaden anrichten kann, wenn sie nicht sachgerecht vermittelt wird. Ich vermute, dass die Meister des Ostens ihre Techniken nicht geheim hielten, um ein esoterisches Wissen zu erzeugen, sondern aus dem Verantwortungsbewusstsein heraus, dass mit einer defizienten Anwendung dieser Techniken Schaden entstehen kann.

Nach Berichten, welche mir vorliegen, haben die Epigonen von Schultz das autogene Training derart „weiter entwickelt“, dass ich das autogene Training, wie ich es erlernt habe, nicht mehr wiedererkenne. Aus meiner Sicht ist das ursprüngliche Konzept von Schultz schlichtweg genial. Beim Sitzen in der Droschkenkutscherhaltung ist lediglich zu beachten, dass der Sitz niedrig sein muss. Für den Sessel ist die Droschkenkutscherhaltung ungeeignet. Wenn das Training „nicht funktioniert“, ist dies nicht darauf zurückzuführen, dass es eine nutzlose Beschäftigung ist, sondern – dass es falsch gelehrt bzw. falsch erlernt wurde.

Meditation entstand im Osten im mythischen Zeitalter und hat deshalb einen religiösen Hintergrund und eine religiöse Ausrichtung. Ziel war und ist es noch immer, zur Erleuchtung zu erlangen, damit man dem Rad der Wiedergeburt entfliehen kann. Durch die Verbreitung von Meditation im Westen hat auch der westliche Geist Einzug in diese alten und ehrwürdigen Traditionen genommen und diesem Geist entsprechend – kommerzialisiert. Neben der Verwendung von meditativen Techniken in esoterischen Zirkeln, welche damit „die wahre Welt“ erforschen, hat die Möglichkeit, damit ökonomisch-lukrative Einkommensmöglichkeiten zu erzielen, dazu geführt, dass Meditation wohl sehr oft aus rein finanziellen Erwägungen verbreitet und gelehrt wird. Professionelle Meditationslehrer mögen durchaus mit Verantwortungsbewusstsein agieren und ihren Klienten Meditation nahe bringen¹, aber die Frage ist, ob auf diese Weise *das Wesen* von Meditation erfasst werden kann. Kann sich ein meditativ-spiritueller Geist entwickeln, wenn man ... dafür zahlen muss?

Durch die Entwicklung in den letzten Jahrzehnten hat die Meditationsforschung auch den wissenschaftlichen Boden erreicht. Dankenswerterweise kann heute aufgrund der neurowissenschaftlichen Forschung auf diesem Gebiet niemand mehr behaupten, dass Meditation eine unnütze Beschäftigung einiger Spinner sei. Auswirkungen auf Körper und Gehirn – und damit auf den menschlichen „Geist“ – sind mit naturwissenschaftlichen Methoden nachgewiesen worden und können nicht mehr bestritten oder verleugnet werden.

Fraglich ist aber auch, ob die Wissenschaft in der Lage ist, den meditativen Geist zu erfassen. Es ist interessant, wenn gezeigt werden kann, dass bestimmte Areale des Gehirns in einer meditativen Versenkung in Aktivität sind, verschiedene körperliche Reaktionen nachgewiesen werden können, weiß man aber dadurch, was Meditation ist?

¹ Analog einer seriösen Psychotherapie.

... was in dem Meditierenden vor sich geht? In gewisser Weise kann hier eine Parallele zur Suche nach dem Ich hergestellt werden. Alle Versuche das Ich genau zu definieren und an einem Punkt festzumachen, sind fehlgeschlagen. Meditative Prozesse sind geistiger Natur, das Erfassen der körperlichen und zerebralen Vorgänge durch Geräte zeigen nicht, was in einer meditativen Versenkung geschieht bzw. was der Meditierende „erlebt“.

Erfreulicherweise finden in Deutschland seit dem Jahr 2010 Kongresse zu Meditation und Wissenschaft statt, wodurch über das zugängliche Material auf Internet das Fortschreiten und der wissenschaftliche Zugang einem weiten Publikum zugänglich wird. In der Präsentation der wissenschaftlichen Forschungsergebnisse und der verschiedenen Vorträge zu Thematik zeigt sich der Fortgang des Wissenschaftsbetriebs und die Annäherung an die meditative Praxis durch die Forschenden bzw. Vortragenden.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen beurteile ich viele hier vertretene Positionen aufgrund meiner Erfahrungen mit Meditation anders. Aus meiner Sicht werden auch im wissenschaftlichen Bereich Einstellungen vertreten und Vorgänge praktiziert, welche für eine meditative Praxis problematisch, wenn nicht sogar schädlich sind.

Folgend werde ich meine Sichtweise zur Diskussion stellen, durchaus in dem Bewusstsein, dass es sich hier um meine eigene, subjektive, meditative Erfahrungswelt handelt, welche nicht unbedingt generalisierbar ist. Ich selbst würde keine Meditationstechnik beurteilen, wenn ich sie nicht mindestens fünf Jahre praktiziert hätteⁱ, weshalb diese Kritik nicht als Kritik an den verschiedenen meditativen Traditionen oder Meditationstechniken verstanden werden soll. Das Problem in der westlichen Welt mit Meditation besteht darin, dass – unbewusst – Lehren und Denkweisen anderer, alter Kulturen ungefragt übernommen werden, ohne zu berücksichtigen, dass die wissenschaftliche Welt für tatsächlich vorhandenen Phänomene eine andere Erklärung liefern kann und muss als die Lehren aus alter Zeit, in der die heutigen Untersuchungsmethoden nicht zur Verfügung standen. Nicht alles, was aus dem Osten kommt, ist gut und so manches bedarf der Korrektur.

Außerdem werde ich meine Sichtweise auf verschiedene Praktiken darstellen, welche ich für kritikwürdig finde.

Was ist Ziel und Zweck einer meditativen Praxis?

Das Ziel der asiatischen Kulturen in alter Zeit war klar: die Erleuchtung zu erlangen. Damit war das Rad der Wiedergeburt durchbrochen.

In der heutigen westlichen Welt, einer Welt des Materialismus und Kapitalismus, in der pekuniäre Güter die höchsten Werte darstellen, lässt sich ein derartiges Ziel nicht aufrechterhalten. Die Anwendung auf Leistungssteigerung, Optimierung, welche Meditation sicherlich liefern kann und auch im Wirtschaftsmanagement verwendet wird, ist kein hinreichender Grund. Auch nicht Wellness oder Wohlbefinden. Der therapeutische Aspekt von Meditation ist sicherlich ein Faktum, aber in meinen Augen hat er eine nur sekundäre Bedeutung. Eine religiöse Ausrichtung, um „wahrhaft glauben zu können“, ist zwar möglich, die Sinnhaftigkeit eines durch Mentaltechnik erreichten Glaubens muss aber hinterfragt werden.

Wenn westliche Meditanten die Höhen von Meditation erlangen wollen wie ihre östlichen Vorgänger, ist es notwendig, ein geistiges Ziel zu verfolgen. Das Wesen des Menschen ist „Geist“.ⁱⁱ Diesen Geist auf materielle Güter zu reduzieren, bedeutet eine Denaturierung seines eigentlichen Wesens und eine Vergeudung seines in ihm liegenden immanenten Potenzials.

ⁱ Und auch diese Zeit ist für die Beurteilung einer Meditationstechnik ziemlich kurz...

ⁱⁱ *Nicht* als transzendente Entität zu verstehen!

Meditation ist Geistesschulung. Die Frage ist, welches Ideal dieser Geist verfolgen soll, wenn in der menschlichen Geschichte die alten Werte verraten wurden und verloren gingen. Wonach soll er sich orientieren? Die Wissenschaften bieten Erkenntnismöglichkeiten wie sie noch nie zuvor auf diesem Planeten vorhanden waren, aber sie sind nicht in der Lage, einen Lebenssinn zu vermitteln

In Anbetracht des Fehlens einer universal gültigen Antwort muss jeder Meditant seine je eigene Antwort auf seine Meditationspraxis finden – genauso wie er seinen je eigenen Lebensweg finden und entwerfen muss. Wenn eine auch nur halbwegs vernünftige Antwort auf die Frage nach dem Sinn von Meditation gefunden werden kann, dann ist es diese, dass Meditation zu transzendentalenⁱ Einsichten führen kann, welche den Meditanten befähigen, seinen Weg zu finden.

Ich würde die Frage nach dem Sinn von Meditation damit beantworten, dass das Ziel die geistige Reife als Mensch ist. Das Ziel, die größtmögliche, persönliche Freiheit zu erlangen, die Seelenharmonie mit sich selbst und seinen Mitmenschen, vielleicht sogar – dies mag vielleicht mystisch klingen – mit der Natur.

Die Stellung der Wissenschaften im meditativen Kontext.

Wie bereits angeführt, können Einzelwissenschaften lediglich Teilaspekte meditativer Prozesse angeben. Die Sinnfrage von Sein und Existenz kann von keiner Wissenschaft beantwortet werden. Die Spezialisierung in den Wissenschaften ist aufgrund des Wissensumfangs notwendig, es entsteht aber das Problem, dass nur Auszüge der Phänomenalität von Sein bzw. Existenz wiedergegeben werden können.

Die Philosophie ist die geistige Tradition Europas, des Westens. Meines Erachtens kann das Potenzial von Meditation im Westen nur durch die Philosophie weiter entwickelt werden. Theologie wäre zwar dazu auch in der Lage, aber durch die religiöse Orientierung würde sie nur zu einer Fixierung und Stärkung eines dogmatischen Glaubens führen. Dadurch wird eine Grenze eingeführt, welche die Freiheit einschränkt.

Um eine originäre Praxis von Meditation zu entwickeln, ist es erforderlich, den Praktikanten einen geistigen Inhalt zu liefern, wozu die Philosophie durchaus in der Lage ist. Problematisch ist, dass nicht jeder Philosophie studieren kann. Ein Student der Philosophie muss sich durch die verschiedenen Philosopheme hindurch raufen, was eine intellektuelle Herausforderung ist. Dadurch entwickelt er sich. Es kann nicht jeder ein großer Philosoph werden, aber jeder kann – wenn er sich der Mühe unterzieht – anhand dieser Tradition das lernen, was das Wichtigste ist: „das Denken lernen“.

Die Autonomie und Selbstständigkeit in seinem Denken, die Unabhängigkeit in seiner Weltanschauung, die selbstbewusste Freiheit seiner eigenen Geistigkeit – dies ist wohl ein berechtigtes Desiderium der menschlichen Existenz.

Einzelwissenschaften sind nicht in der Lage eine holistische Weltanschauung zu liefern.

Vorträge über Meditation.

Genau genommen sind Vorträge über Meditation ziemlich unsinnig. Die in der meditativen Versenkung auftauchenden Bewusstseinsformen bzw. -inhalte sind eigentlich nicht kommunizierbar, weil Sprache nicht in der Lage ist, das wiederzugeben, was der Meditierende „erlebt“.ⁱⁱ Das Interesse an solchen Techniken ist allerdings groß, wie auch der Nutzen unbestreitbar, weshalb Vorträge zu dieser Thematik sinnvoll sind, um dieses Interesse zu befriedigen.

ⁱ Zu verstehen in der Bedeutung als Adjektiv des Substantivs Erkenntnis.

ⁱⁱ Genau genommen, ist auch dieser Aufsatz ein Paradoxon.

Allerdings habe ich verschiedentlich die Beobachtung gemacht, dass solche Vorträge nicht nur dem Zweck dienen, das Interesse eines größeren Publikums für Meditation zu wecken und eine Orientierungshilfe zu liefern, es werden auch Techniken im Detail bekannt gemacht und gleich an Ort und Stelle praktiziert.

Gegen ein solches Vorgehen müssen große Vorbehalte angemeldet werden. Die alten Meister haben wahrscheinlich ihre Techniken geheim gehalten, um eine missbräuchliche Verwendung und ungewollten Schaden zu vermeiden. Wenn sie Schüler annahmen, widmeten sie sich ihren Schülern, um Ihnen eine optimale Entwicklung zu bieten.

Vorbehalte sind deshalb angebracht, weil bei der Bekanntgabe und sofortigem Praktizieren von Meditation zwar der Neugier der Anwesenden Genüge getan und die Sensationslust befriedigt wird, aber es wird nicht bedacht, welche negative Auswirkungen dies auf Menschen haben kann.

Meine Vorbehalte:

Weiß der Vortragende, welche von den Zuhörern einen Hang zu einer Neurose haben oder potenziell psychotisch sind??

Weiß der Vortragende, welche von den Zuhörern schon Erfahrungen auf dem Gebiet der Meditation gesammelt haben??

Weiß der Vortragende, welche Fehler dieser oder jener Zuhörer im meditativen Bereich schon gemacht hat, welche negative – unter Umständen traumatische – Spuren im Nervensystem hinterlassen haben??

Erfahrungsgemäß haben Menschen, welche sich für Meditation interessieren, in der Regel immer schon verschiedene Experimente gemacht, Verschiedenes ausprobiert. Unsachgemäße Anwendung meditativer Techniken führt immer zu einem Schaden: körperlicher, seelischer oder geistiger Naturⁱ.

Natürlich, ein „Erleuchteter“ hat das Bewusstsein, dass er ganz genau weiß, was in seinen Zuhörern vor sich geht. In Indien weiß ein solcher „Erleuchteter“ sogar, was in den Millionen Zuschauern bei einer Fernsehshow vor sich geht, wenn er Anleitungen zur Meditation gibt...ⁱⁱ wie beeindruckend! Solche „Gurus“ leben sehr gut von ihrer „Erleuchtung“...

Geführte Meditationen.

Gegen die geführten Meditationen ist einzuwenden, dass hier eine fremde Person bzw. eine andere Person die meditativen Prozesse leitet und damit die geistige Entwicklung der Praktizierenden fremdbestimmt ist. Eine solche Vorgangsweise mag zwar zu angenehmen Gefühlen führen, aber das Selbst kommt eindeutig zu kurz. Vor allem ist zu bedenken, dass mit solchen Methoden Einfluss auf das eigene Denken genommen werden kann.

In alter Zeit haben die Kampfkunst-Meister sicher zu solchen Techniken gegriffen, um sich der Loyalität ihrer Anhänger zu versichern. Wenn diese Meister ihr Wissen weiter gaben und ihre Fähigkeiten vermittelten, züchteten sie äußerst gefährliche Kämpfer heran. Gleichgültig, ob diese eine Waffe in den Händen hielten oder waffenlos waren, sie waren immer eine tödliche Gefahr. Es war für den Meister eine Überlebensnotwendigkeit, sich der Treue seiner Schüler zu versichern.

In unserer Zeit besteht die Gefahr eher darin, dass die Adepten ökonomisch ausgenutzt werden. Sekten verwenden heute noch solche Techniken, um ihre Anhänger abhängig zu machen.

ⁱ Das Nervensystem vergisst anscheinend nichts. Meditative Fehler können Jahrzehnte zurückliegen, unbemerkt, keinen Schaden anrichtend, und dann plötzlich aufbrechen. Eine meditative Übung, welche unkontrolliert (ohne Struktur) durchgeführt wird, kann ein Trigger sein, welcher zu negativen Reaktionen führt, unter Umständen zu Krankheiten.

Die problemlosesten Schüler sind diejenigen, die überhaupt keine Meditationserfahrung haben.

ⁱⁱ Das Problem, dass Meditation einer rationalen Beurteilung de facto nicht zugänglich ist, ist ein Paradies für Betrüger...

Meditation im Internet.

Eine andere problematische Entwicklung zeigt sich in Internet-Zeiten, in denen Online-Kurse für das Erlernen von Meditation angeboten werden. Diese mögen durchaus mit integren Absichten verbunden sein, aber nach meiner Erfahrung ist der persönliche Kontakt unabdingbar notwendig, um negative meditative Entwicklungen rechtzeitig zu erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Bei einer Weitergabe meditativen Wissens online, unter Umständen an eine unbekannte Anzahl von Teilnehmern, ist eine entsprechende Betreuung schlichtweg unmöglich – selbst bei der Möglichkeit einer Kontaktaufnahme mit dem Lehrer. Ferndiagnosen, auch unter Zuhilfenahme von Video-Verbindungen können den direkten Kontakt nicht ersetzen.

Der meditative Mentor/Meditationslehrer und seine Schüler.

Genau genommen ist das Wort »Meditationslehrer« eine falsche Bezeichnungⁱ. Meditation als geistige Entwicklung ist aus meiner Sicht nicht lehrbar. Gelehrt werden kann eine Meditationstechnik, d.h. die „Mechanik“ von Meditation. Die Zielsetzung für eine geistige Entwicklung erweist sich damit als problematisch. In den asiatischen Traditionen hatten es die Lehrer leicht, weil eine eindeutige Zielsetzung in Form einer metaphysischen Orientierung gegeben war – dem Rad der Wiedergeburt zu entfliehen. In der Beschreitung dieses Weges war das Individuum auf sich selbst gestellt. Im Buddhismus musste er dieses Ziel aus eigener Kraft erreichen, wenn auch im Mahayana-Buddhismus Bodhisattvas bei der Erreichung dieses Ziels helfen konnten.

Bei der Zielsetzung einer meditativen Praxis im Westen besteht die Schwierigkeit, ein Ziel zu formulieren, einerseits als Ziel für den Meditationslehrer/Mentor, warum er Schülern Meditation lehrt, andererseits als Ziel für den Schüler, warum er überhaupt Meditation erlernen soll. Warum soll man stundenlang sitzen? Ein religiöser Meditator glaubt, damit einen unmittelbaren Zugang zu Gott zu finden, der säkulare Meditator jedoch hat kein „objektives“ Ziel für seine Meditationen.

Für professionelle Meditationslehrer ist die Weitergabe von meditativen Wissen die ökonomische Basis ihrer Existenz. Damit ist a priori eine gewisse Sichtweise und Einstellung gegeben, welche meines Erachtens nicht optimal für eine meditative Entwicklung ist. Diese Lehrer mögen sehr viel Erfahrung haben, auch einen hohen Standard des Wissens haben, durch die finanzielle Orientierung aber ist eine Grenze gesetzt, deren sie sich vielleicht gar nicht bewusst sind.

Meines Erachtens ist ein Lehransatz mit einer Orientierung an der antiken Philosophieⁱⁱ deshalb besser, weil dadurch eine Einschränkung in der Sichtweise vermieden wird. Für den meditationsphilosophischen Lehrer ist der Schüler Zweck an sich selbst. Es ist nicht seine Aufgabe, dem Schüler eine bestimmte Weltanschauung zu vermitteln oder ihn auf eine bestimmte Lehre einzuschwören. Aufgabe ist es, dem Schüler die Meditationstechnik so zu vermitteln, dass dieser sich frei und selbstständig entwickeln kann. Ein meditationsphilosophischer Mentor wird seinem Schüler auch in Lebensfragen mit Rat und Tat beistehen, besonders den jungen, unerfahrenen Schülern, um sie vor Schaden zu bewahren, aber er wird niemals seine Schüler indoktrinieren. Jede Form von Indoktrinierung ist eine Form von Unfreiheit, welche den Schüler daran hindert, sich seiner je eigenen Persönlichkeit entsprechend zu entwickeln. Niemand kann geistige Reife erlangen, wenn er in seiner Persönlichkeitsentwicklung durch dogmatische Einstellungen und Weltanschauungen eingeschränkt wird.

ⁱ Ich werde allerdings diese Bezeichnung aus Konventionsgründen beibehalten, obwohl sie eigentlich falsch ist.

ⁱⁱ Im Gegensatz zu den Sophisten, welche kluge und kompetente Lehrer waren, aber ihr Wissen gegen Bezahlung weiter gaben, haben sich die Philosophen für die philosophische Belehrung nicht bezahlen lassen.

Über ein Forschungsprojekt.

Als ich mit meinen Meditationsversuchen begann und auch später noch, nachdem ich gelernt hatte, die meditativen Prozesse zu beherrschen, war ich – wahrscheinlich wie alle, die sich mit Meditation zu beschäftigen beginnen – mit dem Bewusstsein ausgestattet, etwas zu wissen, was andere nicht wissen. Wie gut für das Ego! ;-)

Mit dem Voranschreiten meiner Meditationspraxis wurde mir allerdings bewusst, dass es keinen Grund gibt, anderen Menschen dieses Wissen zu enthalten. Warum etwas für sich behalten, wenn es von allgemeinem Nutzen ist? Ich beschloss deshalb, Schüler anzunehmen.

Meine akademischen Schüler holte ich mir vom philosophischen Institut der Universität in Wien, meine nicht-akademischen waren in der Regel Trainingspartner. Interessanterweise war die Mehrheit meiner akademischen Schüler weiblich, die nicht-akademischen ausschließlich Männer.ⁱ

Das Programm sah (und sieht noch immer) folgendermaßen aus:

Liegemeditationen im ersten Jahr, drei Monate Meditationsperiode, einen Monat Meditationspause. Während der Meditationsperiode absolutes Alkoholverbot, während der Meditationspause war Alkohol erlaubt.

In der ersten Woche waren exakt neun Atemzüge Meditationsdauer vorgeschrieben (ohne entsprechendem Ein- und Ausstieg). In der zweiten Woche zwölf, in der dritten 15 Atemzüge. Bei 15 Atemzügen kam eine meditative Übung dazu, bei 20 Atemzügen eine weitere. Maximale Meditationsdauer waren im ersten halben Jahr 25 Atemzüge, in der zweiten Hälfte des Jahres durfte auf 30 oder vielleicht 35 Atemzüge erhöht werden.

Der Grundkurs dauerte zwei Monate, mit einmaligem Treffen pro Woche. Die Meditationstechnik wurde im Einzelunterricht vermittelt, bei meinen akademischen Schülern wurde dazu parallel ein philosophisches Seminarⁱⁱ abgehalten, und zwar in genau der gleichen Art und Weise wie an der Universität.

Im zweiten Jahr Beginn mit Sitzmeditationen, was ich als eigentlichen Beginn des Meditierens betrachte. Der Meditationsmodus war fast der gleiche wie bei den Liegemeditationen, mit minimalen Modusänderungen. Nach einigen Wochen Treffen wurde die Einschränkung bezüglich Meditationsdauer aufgehoben, wenn sich keine Komplikationen einstellten.

Im dritten Jahr Qigong-Übungen, d.h. Bewegungsmeditationen. Verwendet wurde nicht das medizinische Qigong, sondern der Drachenweg. Die Figuren bzw. Bewegungen finden sich in dem Buch *Der Drachenweg des Shao-Lin* von Lanto. Bei dem Autor handelt es sich um einen Esoteriker, dessen Weltsicht ich nicht teile und deshalb auch nicht an meine Schüler weitergebe. Von Bedeutung sind allerdings die Figuren und die Atemtechnik. Im Abstand von mehreren Wochen lehre ich meinen Schülern immer eine Figur. Ich lehre nur den Drachen-Kata über einen Zeitraum von einem Jahr, in weiterer Folge müssen meine Schüler anhand des Buches die weiteren Figuren selbst erlernen, wobei die Zielsetzung für die weiteren Stile Tiger, Schlange, Leopard und Kranich je ein Jahr sind. Das Erlernen des Drachenweges dauert insgesamt fünf Jahre. Mit dem Drachen-Kata vermittele ich im ersten Jahr meinen Schülern das Grundwissen, damit sie später alleine weiter arbeiten können. Dies halte ich für notwendig, damit meine Schüler selbstständig werden und nicht auf einen Lehrer angewiesen sind. Das selbst Erworbene ist immer besser als das (durch einen Lehrer) Vermittelte.

Im vierten Jahr werden die ersten gemeinsamen Meditationen abgehalten. Meditationen in der Gruppe sind sehr leicht, aber es ist ein Kollektiverlebnis. Meditation hat in meinem Verständnis allerdings Zweck und

ⁱ Es scheint so zu sein, dass akademische Männer Meditation als etwas auffassen, was nur Schwächlinge praktizieren? Ich glaube nicht, dass die alten Shaolin-Mönche, auf welche meine Techniken ursprünglich zurückgehen, Softies waren... ;-)

ⁱⁱ Die Seminare wurden einmal pro Semester abgehalten, später als Blockseminare an Wochenenden.

Funktion, sich selbst zu gewinnen. Wenn das meditative Selbst seine optimale Selbstverfügung hat, ist gegen Gemeinschaftsmeditationen nichts einzuwenden.

Im fünften Jahr beginnen die Neigong-Meditationen als Stehmeditationⁱ. Bei dieser Meditationsform lässt man das geheimnisvolle, chinesische Qi (氣) durch den Körper fließen. Dies äußert sich meistens in Form eines Wärmeinflusses durch den Körper bzw. die Glieder, in seltenen Fällen als Kältefluss. Es handelt sich hier nicht um einen Bodyscan. Diese Meditationsart kann als besonders gefährlich erachtet werden.

Erklärungen:

In unserer hektischen Zeit darf nichts lange dauern, es muss alles schnell gehen. Dies trifft auch auf die professionellen Meditationskurse zu, bei denen auch Kostengründe eine Rolle spielen. Aber – ist kurz und schnell beim Erlernen von Meditation auch *gut*? Die Frage lässt sich mit einem eindeutigen Nein beantworten.

Wenn man sich auf Meditation einlässt, lässt man sich auf eine geistige Entwicklung ein, welche bei entsprechender Praxis ein Leben lang anhält und auf Lebenszeit ausgerichtet ist. Geistige Entwicklungen verlaufen auch ohne Meditation nur sehr langsam. Überzeugungen wechseln nur selten schlagartig. Eine falsche Überzeugung zu überwinden, nimmt Zeit in Anspruch.

Wenn ich einen Schüler annehme, stelle ich mich darauf ein, ihm Meditation auf eine Art und Weise zu vermitteln, dass er sie lebenslang praktiziert. Eine lebenslange, meditative Praxis bedeutet, sich selbst lebenslang weiter entwickeln zu können, nicht „zu versteinern“, in seiner Entwicklung stehenzubleiben.

Meine Vorgangsweise bei der Vermittlung der Meditationstechnik richtet sich nach der Vorgangsweise, womit ich selbst die Meditationstechnik beherrschen lernte. Die Kürze der Meditationen ist darauf zurückzuführen, dass ich die Stärke der von mir vermittelten Meditationsmethode herabsetze. Kranke haben nicht die Widerstandsfähigkeit von Gesunden, weshalb eine starke Meditationstechnik unter Umständen ein Problem darstellt oder zu Problemen führen kann. Meine Schüler dürfen in der ersten Woche nur neun Atemzüge lang meditieren, obwohl sie in der Regel gesund sind, bei mir hat diese Zeit Monate gedauert, bis ich den nächsten Schritt machen konnte!

Durch diese Vorgangsweise soll sichergestellt werden, dass

- jede Form von Ehrgeiz ausgetrieben wird. Ehrgeiz, Leistungswille, generell jede Art des Wollens ist in einer meditativen Versenkung zu vermeiden. Die goldene Regel von Meditation ist das Prinzip des Lassens ... *des geschehen lassens* ...
- Durch dieses langsame Voranschreiten können pathologische Symptome rechtzeitig erkannt und entsprechende Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Prophylaxe ist immer besser als Therapie.
- Das langsame Steigern der Meditationsdauer garantiert aber auch die richtige geistige Entwicklung. Fehlhaltungen – sowohl körperlich als auch geistig – werden bewusst und können vom Schüler selbst korrigiert werden.ⁱⁱ Den Drachenweg mag man durchaus in ein paar Wochen erlernen, vielleicht sogar an einem Wochenende (sic!), aber dann ist es mit großer Wahrscheinlichkeit nur eine Sportübung, trotz Verwendung der Atemtechnik. *Speed kills!*
- Das Selbst-werden bedeutet, eine erhöhte Selbstverfügung zu entwickeln. In einem meditativen Versenkungszustand kann es schon passieren, dass man die Orientierung verliert. Durch das exakte Zählen wird

ⁱ Ich erachte mehrere Jahre Praxis in Qigong-Meditationen als unerlässlich für ein gefahrloses Erlernen des Neigong-Meditationsmodus. Sollte sich beim Neigong-Modus eine Fehlentwicklung zeigen, kann man immer noch auf die Qigong-Meditation zurückgreifen, um eine pathologische Entwicklung zu vermeiden.

ⁱⁱ Es ist besser, ein Schüler erkennt selbst einen Fehler bzw. eine Fehlhaltung. Eine Korrektur durch den Lehrer ist nur dann sinnvoll, wenn der Schüler überfordert ist.

die Selbstverfügung gefördertⁱ, was sich dann auch bei einer auftretenden Orientierungslosigkeit in der meditativen Versenkung positiv auswirkt.

- Wenn sich meine Schüler in einer meditativen Versenkung befinden, rede ich mit ihnen kein Wort. Aus der meditativen Versenkung hole ich sie durch ein sanftes Läutenⁱⁱ heraus. Dadurch wird gewährleistet, dass sie keine Abhängigkeit von mir entwickeln. Selbst-sein bedeutet auch, frei von der Person des Lehrers, nicht von ihm abhängig zu sein.

Meditation, die Medizin und die Gesundheit.

Auch in der Schulmedizin hat sich herumgesprochen, dass Meditation therapeutisch verwendet werden kann. Was ich hier vermisse, ist das entsprechende Fachwissen.

Mir liegt ein Bericht vor, dass in einer Klinik bzw. Rehabilitationszentrum Meditation praktiziert wird. Bei den dortigen Meditationssitzungen wird 20-30 Patienten Meditationstechnik vermittelt. Man lässt sie ca. eine halbe Stunde sitzen. Ich halte es für höchst fahrlässig, kranke Menschen, besonders wenn es sich um psychische Erkrankungen handelt, so lange sitzen zu lassen. Außerdem führt eine so große Anzahl von Teilnehmern zu Irritationen und Störungen, welche natürlich negative Auswirkungen nach sich ziehen. Außerdem wird den Patienten nicht beigebracht, wie man richtig aus einer Meditation aussteigt – was ein sehr großer Fehler ist! Es ist deshalb auch kein Wunder, wenn die Patienten die Klinik in einer schlechteren gesundheitlichen Verfassung verlassen, als sie eingeliefert wurden.

Dieses Beispiel zeugt von einem Umgang mit Meditationstechnik, welche nur auf Unwissenheit zurückzuführen ist.

Meditation kann sehr gute Therapiemöglichkeiten bieten, man darf nur nicht den Fehler machen, damit leichtsinnig umzugehen. In meinem Fall war Meditation bei einer sehr schweren, späteren Erkrankung, welche in keinem Kontext mit meinen ursprünglichen, fehlgeschlagenen Meditationsversuchen stand, einer Umwelterkrankung (MCS), einer der Faktoren neben der richtigen Behandlung, damit ich diese Zeit überstehen konnte. Meine tägliche Meditationsdauer am Morgen bewegte sich in dieser Zeit zwischen 3-5 Stunden, Modus waren Liegemeditationenⁱⁱⁱ. Mit diesen Meditationen war ich in der Lage, mich zu regenerieren. Tagsüber praktizierte ich kürzere Sitz-, Steh- und Bewegungsmeditationen (Drachenzug), je nach Bedarf, um mich mental zu stabilisieren.

Diese Vorgangsweise war erst nach einer jahrzehntelangen Meditationspraxis möglich.

Wie war aber meine Vorgangsweise, als ich mich nach meinen fehlgeschlagenen Meditationsversuchen selbst therapierte und diese Therapie darin bestand, Meditation *zu erlernen*? Eine Alternative dazu gab es nicht, weil schulmedizinische Behandlungen in Form der Verabreichung von Psychopharmaka zwar zu einer Linderung der Krankheitssymptome führen kann, aber geheilt wird man davon nicht. Die beste Methode, seine Gesundheit wiederzuerlangen, besteht darin, die Meditationstechnik, mit der man sich ruiniert hat, zu beherrschen lernen.

Während bei meinen Schülern zwischen den einzelnen Schritten eine Woche liegt, war bei mir ein völlig anderer Zeitplan notwendig: Die Meditationsdauer für neun Atemzüge dauerte bei mir sechs Wochen, für zwölf Atemzüge zwei Wochen, für 15 Atemzüge einen Tag, für 20 Atemzüge 14 Wochen bis ich bei meiner „Arbeitsmeditationsdauer“ von 25 Atemzügen angelangt war, um dann in weiterer Folge die Meditationstechnik weiterzuentwickeln zu können.

ⁱ Erhöhte Selbstverfügung war in den traditionellen Kampfkünsten insofern von Bedeutung, dass jemand noch kampffähig war, obwohl er verletzt war. Erhöhte Selbstverfügung äußert sich auch in einem alkoholisierten Zustand. Menschen ohne Meditationspraxis verlieren viel schneller und früher die Selbstkontrolle.

ⁱⁱ Ich verwende eine kleine, silberne Kugel, welche einen sanften Klang garantiert.

ⁱⁱⁱ Sitzmeditationen – vor allem in dieser Länge – sind bei einer Krankheit (d.h. man ist in einem geschwächten Zustand) nicht empfehlenswert.

Leiten ließ ich mich von meinem „Daimonion“, eine Art von innerem Wissen, was zu tun ist. Den Ausdruck »Daimonion« habe ich von Sokrates entliehen, weil er sein Daimonionⁱ genauso wenig beschreiben konnte wie ich meines. Es handelt sich hier um eine Art von rationaler Erkenntnis in Verbindung mit Intuition, welches in einer meditativen Versenkung auftaucht,ⁱⁱ aber auch bei normalem Wachbewusstsein – d.h. außerhalb eines meditativen Versenkungszustandes – entstehen kann. Vielleicht könnte man es als Akt einer spontanen Erkenntnis betrachten.

Aus diesen Ausführungen ist ersichtlich, welcher Unterschied zwischen einem erfahrenen Meditanten und jemandem ist, welcher Meditation erlernt. Dieser Unterschied ist besonders gravierend bei einer therapeutischen Anwendung von Meditation! Dies ist auch dann zu berücksichtigen, wenn die Krankheit nicht auf eine meditative Fehlentwicklung zurückzuführen ist, sondern es sich um eine „normale“, schulmedizinische Erkrankung handelt.

Das langsame Voranschreiten in der Vermittlung der Meditationstechnik hat sich bei meinen Schülern bewährt, es gab keine Probleme. – Bis auf eine Ausnahme: Bei meinem letzten Schüler, 20 Jahre alt, zeigte sich gleich zu Beginn ein völlig anderes Reaktionsmuster, welches noch nie aufgetreten war. Es war notwendig, das gesamte Procedere abzuändern, um negative Reaktionen zu vermeiden. Er hat im Endeffekt dann das Gleiche gelernt, wie meine anderen Schüler, lediglich die Vorgangsweise habe ich verändert. Nach einigen Jahren der Betreuung stellte sich heraus, dass er schon in seiner Kindheit Suizidgedanken gehabt hatte! Wäre das Erlernen der Meditations-technik stereotyp nach der üblichen Methodik vermittelt worden, wären mit Sicherheit psychopathologische Symptome aufgetreten, welche eine psychiatrische Behandlung erforderlich gemacht hätten. Durch die Adaptierung bzw. Abstimmung der didaktischen Vermittlung der Meditationstechnik auf die persönlichen Erfordernisse hatte er zwar das Meditieren in einer anderen Reihenfolge erlernt als meine anderen Schüler, aber die vermutlich auf traumatische Erlebnisse in seiner Kindheit zurückzuführende Symptomatik hat sich gelegt und aufgelöst. An diesem Beispiel ist ersichtlich, welche wichtige Funktion ein Meditationslehrer beim Erlernen von Meditation hat.

Bei der Verwendung von Meditation zu therapeutischen Zwecken ist zu beachten, dass man in der Meditation *kein* Allheilmittel sieht. Meditation kann nur bei psychischen Problemen helfen, aber nicht wenn eine Krankheit körperliche Ursachen hat. Meditation ersetzt nicht den Arzt. Meditation kann bei körperlichen Erkrankungen nur in der Form helfen, dass sie psychisch/mental stabilisiert.

Bei meiner Erkrankung an MCS – eine Chemikalienintoleranz, welche auf eine Akkumulation von Schadstoffen im Körper zurückzuführen istⁱⁱⁱ – hat mich nicht Meditation geheilt bzw. in eine „lebbare“ Verfassung^{iv} gebracht, sondern die Medizin. Meditation hatte aber die Funktion, mich psychisch zu stabilisieren, als ich in einer miserablen körperlichen und psychischen Verfassung war.

Eine Meditantin hat mir den Rat gegeben, bei meinen Meditationen mental eine Kugelglocke zu bilden, um die Schadstoffe fernzuhalten. Der Rat war gut gemeint, aber er zeugt von einem absoluten Nicht-Verstehen der Leistungsfähigkeit von Meditation: Physikalische Einflüsse können nicht durch eine mentale Barriere abgeschirmt werden!

ⁱ Bei Sokrates handelt es sich um das Gewissen.

ⁱⁱ Es handelt sich keineswegs um irgendeine geheimnisvolle, transzendente Kraft! Es ist eine Art Bewusstsein, welches in der meditativen Versenkung auftaucht und durchaus irdischen Ursprungs ist, d.h. auf eine Funktionsweise des menschlichen Organismus zurückzuführen ist.

ⁱⁱⁱ In meinem Fall spielt eine Gen-Depletion eine Rolle, welche eine verminderte Glutathion-Produktion verursacht. Glutathion ist für die Entsorgung der Schadstoffe aus dem Körper erforderlich.

^{iv} MCS ist eine chronische Erkrankung. Richtige Heilung gibt es nur in Ausnahmefällen.

Meditation kann meines Erachtens sehr gut bei Depressionen und Psychosen helfen. Bei Psychosen besteht das Problem, dass jemand, der einen Schub hat, nicht in der Lage ist, zu meditieren. Nach meinen Erfahrungen ist es notwendig, *zuverlässig* für die Dauer von mehreren Stunden in einer normalen Befindlichkeit zu sein, d.h. sich wohl zu fühlen. Wenn man sich beim Erlernen von Meditation in der meditativen Versenkung in einem schlechten Zustand befindet, kann es passieren, dass sich dieser Zustand ins Mentale und damit in das normale Wachbewusstsein überträgt – und dann hat man ein *sehr* großes Problem!

Bei Depressionen bin ich mir nicht sicher, aber in meinem Fall habe ich meine Meditationsversuche wieder aufgenommen, obwohl ich Depressionen hatte. In der Folge sind diese Depressionen langsam verschwunden. Ich vermute, dass jemand Meditation erlernen kann, auch wenn er Depressionen hat. Für das Gelingen ist die richtige Technik – in diesem Fall: die passende –, sowie das adäquate Voranschreiten beim Erlernen die Voraussetzung.

Meditation und Erleuchtung.

In einem traditionellen Kung-Fu-Klub steht auf der Nordseite des Trainingsraums eine Buddha-Statue auf dem Hauptaltar mit Blickrichtung Süden. Es handelt sich hier um Bodhidharma, dem legendären Begründer des Shaolin-Kampfstils. Die Figur sitzt in der Bhumisparsa-Mudra, wodurch aufgezeigt wird, dass Bodhidharma zur Erleuchtung gelangt ist. Auf diese Weise wird der ursprüngliche Sinn eines Kung-Fu-Trainings symbolisch dargestellt: die Erleuchtung. In unserer Zeit wird ein traditioneller Meister die Frage, warum man Kung Fu trainieren soll, dahingehend beantworten, dass ein Kung-Fu-Training gesund sei. Aber auch im heutigen China wird von den Traditionalisten Kung Fu noch immer mit dem Ziel trainiert, durch die Erleuchtung der Wiedergeburt zu entfliehen; d.h. der ursprüngliche Sinn eines Kampfkunst-Trainings war ein spiritueller. Kung Fu als Kriegskunst oder Kampfsport stellt eine Entartung dar.

Durch die buddhistische Tradition wird insinuiert, dass Erleuchtung zu einem umfassenden, in gewisser Hinsicht zu einem Allwissen führt. Der historische Buddha „erwachte“ unter dem Bhodi-Baum, wodurch er nicht mehr an den Kreislauf der Wiedergeburt gebunden war. Er hatte schon zu Lebzeiten das Nirwana verwirklicht. In Folge verbreitete er aus seinem Mitgefühl für alles Lebendige seine Lehre, um anderen Menschen zu helfen, ebenfalls erleuchtet zu werden. In seiner Lehre spiegelt sich das Weltbild seiner Zeit. Es ist die Frage berechtigt, ob ein Siddhartha Gautama des 20. und 21. Jahrhunderts, welcher im Westen groß geworden wäre, die gleichen Visionen gehabt hätte wie der historische Buddha. Würde er unendliche Wiedergeburten in seinen Visionen sehen, wenn er nicht an die Wiedergeburt glaubt, aber ein materialistisches, atheisches Weltbild vertritt?

Durch die Experimente des kanadischen Neurowissenschaftlers Michael Persinger¹ wird auf naturwissenschaftlicher Basis der Nachweis erbracht, dass Erleuchtungserlebnisse als Bewusstseinsphänomen unter kontrollierten Bedingungen auftreten können, weshalb man die berichteten Erleuchtungen in der Geschichte nicht als Unsinn oder Einbildung abtun kann. Lediglich die Interpretation solcher Erlebnisse muss aus heutiger Sicht anders erfolgen: Erleuchtung ist nicht die Erkenntnis transzendenter Wahrheiten, sondern ein Zustand des Gehirns, welcher unter bestimmten – auch heute noch immer unbekannt – Voraussetzungen eintritt. Was meines Erachtens durch diese Experimente nachgewiesen wird, ist die Modulation des Gehirns in einer bestimmten Frequenz, wenn Erleuchtungserlebnisse auftreten. Weiters würde ich vermuten, dass dies mit der spontanen Überproduktion von körpereigenen Endorphinen einhergeht. Eine meditative Praxis kann durchaus – auch ohne

¹ Siehe auch: Hammer, *Der Homo moralis oder Die Menschwerdung* Teil I, S.37f, auf: meditationsphilosophie.at.

Erleuchtungserlebnis - zu euphorischen Zuständen führen, was bei einem Erleuchtungserlebnis auf eine schlagartige Ausschüttung großer Mengen körpereigener Opioidpeptide hinweist.

Erleuchtung als Ziel einer meditativen Praxis hatte in den östlichen Traditionen aufgrund ihrer kulturellen bzw. religiösen Weltansicht durchaus Sinn. Die heutigen Bestrebungen mit technischen Mitteln zu Erleuchtungserlebnissen zu gelangen, können nicht mit einem „höheren Ziel“ gerechtfertigt werden. Das heutige Streben nach Erleuchtung kann durchaus hedonistisch erklärt werden. Man sucht die Lust um ihrer selbst willen. Gegen das Streben nach Lust lässt sich nichts sagen, aber wenn das der Sinn für all die Mühen einer meditativen Praxis ist, geht das eigentliche Potenzial von Meditation verloren. Mit technischen Mitteln zur Erleuchtung zu gelangen, ist das Genießen eines Sensationstrips ohne tieferem Sinn. Es wird übersehen, dass auch bei traditionellen Interpretationen des Erleuchtungsbegriffs, bei allem Suchen nach transzendenten Wahrheiten, die Erleuchtung nur ein Zeichen war, nämlich ein Zeichen, einen bestimmten geistigen Entwicklungsstand erreicht zu haben. Die Erleuchtung war das Endresultat, wichtiger war der Weg, um die geistige Reife zu erlangen, damit man dieses Ziel erreichte. Der Weg bedeutete für die Alten ein Leben der Kasteiungen, des ständigen Übens, das Einhalten von Lebensregeln, welche zu bestimmten Geisteshaltungen führten. Sie meditierten nicht zum Zweck des „Sight-seeings“, einem Trip zur Befriedigung der Sensationslust.

Durch eine naturwissenschaftliche Interpretation von Erleuchtungserlebnissen ergibt sich eine andere philosophische Ausrichtung für das Verständnis, was der Sinn von Meditation in unserer Zeit und unserer Kultur ist.

Meditation und die „Leere“.

Die Meinungsdivergenz, ob man zielgerichtet oder ohne Zielsetzung meditieren soll, hat Tradition. Ich selbst habe mir im Laufe meiner Meditationspraxis immer wieder diese Frage gestellt, ohne eine befriedigende Antwort zu finden.

Unabhängig von der Bedeutung der »Leere« im Buddhismus (Shunyata) bzw. des asiatischen Kulturraums¹ stellt sich die Frage, was die „Leere“ für einen Meditanten bedeutet. Was heißt es, die „Leere“ in der meditativen Versenkung aufzusuchen? Was heißt es, „leer“ zu sein? ... ein „leeres“ Bewusstsein zu haben?

Bei all den meditationsmethodischen Ansätzen, welche ich ausprobiert habe, hat mich mein Daimonion immer wieder auf die „Leere“ zurückgeführt. Man kann diese Leere als Freiheit von jeglicher Art des Denkens (Nicht-Denken) verstehen, was aber besonders für westliche Menschen sehr schwierig, wenn nicht sogar unmöglich ist. Sich zu einem Nicht-Denken zu zwingen, wäre ein Verstoß gegen die goldene Regel des Lassens in einer meditativen Versenkung, was unter Umständen zu gesundheitlichen Schäden führt.

Ich würde deshalb »Leere« als »Intentionslosigkeit« interpretieren. Nur bei einer intentionslosen – d.h. nicht-zielgerichteten – Ausrichtung des meditativen Aktes kann sich das „unbewusste Ich“ seinen Bedürfnissen entsprechend in der meditativen Versenkung entwickeln. Jede Zielsetzung, gleichgültig ob verbal oder in Form von Imaginationen, werden weitgehend durch den bewussten Intellekt gesetzt und unterliegt damit der Fehlerhaftigkeit des menschlichen Verstandes bzw. der menschlichen Unwissenheit. Eine intentionslose Ausrichtung von Meditation bedeutet nicht, dass damit irgendwie ein unbewusstes Wissen oder sogar Allwissenheit „angezapft wird“. Diese Intentionslosigkeit bedeutet nur, dass eine Meditation nicht durch einen Willensakt in eine bestimmte Richtung forciert wird.

¹ Man bedenke, dass dieser Leere-Begriff mit einer Weltanschauung verknüpft ist, welche nicht dem westlichen, individualistischen Denken entspricht.

Dies kann zu einer Reduktion des bewussten Denkens führen, vielleicht sogar zu einer Auflösung des Denkens, aber auch zu einem Denken, welches sich mit aktuellen, existenziellen Problemen auseinandersetzt oder sogar zu kreativen, neuen Ideen führt. Ein volitionales Steuern der meditativen, geistigen Prozesse in der meditativen Versenkung dürfte meines Erachtens kontraproduktiv für die geistige Entwicklung eines Meditanten sein.ⁱ Das individuelle, subjektive Selbst darf nicht auf Teilaspekte der Persönlichkeit reduziert werden. Meditation erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit, eine Partikularisierung wäre nicht zu empfehlen.

Zielgerichtete Meditationen sind meines Erachtens nur im therapeutischen Bereich sinnvoll. Es wird sich erst in der Zukunft erweisen, inwieweit meditative Techniken vor allem *welche* Techniken bei der Behandlung von Krankheiten zielführend sind bzw. welches Potenzial in meditativen Therapien liegt. Bei dieser Anwendung handelt es sich allerdings nicht um eine geistige Entwicklung, sondern um die Bekämpfung von Krankheiten bzw. die Erhaltung oder Herstellung von Gesundheit. Dieser Teilaspekt der menschlichen Existenz ist allerdings von eminenter Bedeutung, weil das Fehlen von Gesundheit – nicht nur der körperlichen, sondern auch der mentalen – ein großes Hindernis für das Gelingen des Lebens darstellt.

Die Auswirkung einer meditativen Praxis auf das Denken und die Überzeugungen.

Meditative Techniken kommen vorwiegend aus dem Osten und sind deshalb in den entsprechenden kulturellen Kontext eingebettet; d.h., der Gedanke der Reinkarnation ist dominant, das Einheitsdenken mit einem transzendenten Ganzen wird in der meditativen Versenkung gesucht. Für einen westlichen Meditanten, welcher in einer individualistischen, wissenschaftliche orientierten Gesellschaft groß geworden und dementsprechend erzogen worden ist, wird eine solche Weltkonzeption fremd sein. Wenn er allerdings „richtig“ meditieren lernen will, muss (?) er bei einem östlichen Meister in die Lehre gehen. Er wird sich einer der alten Traditionen anschließen, wie dem Zen-Buddhismus, dem Taoismus oder vielleicht einer indischen Richtung, wie dem Yoga. Es ist unausbleiblich, dass er das damit verbundene Gedankengut bzw. die entsprechende Weltsicht aufnimmt und internalisiert. Durch eine Verbindung mit Meditation wird die entsprechende Überzeugung gestärkt. Aber eine Überzeugung, auch wenn sie noch so stark und ehrlich ist, bedeutet nicht – dass sie auch richtig ist.

Bei den westlichen Adepten der Meditation tritt in der Folge einer östlichen Meditationstradition eine Veränderung der Weltsicht ein, welche nicht ihre Kultur entspricht.

Aus meiner Sicht ist es deshalb notwendig, sich einer Meditationstechnik zu bedienen, welche frei von jeglicher Weltanschauung ist.ⁱⁱ In meinem Fall war dies dadurch gegeben, dass die von mir verwendeten Techniken aus der Kampfkunsttradition stammten und mein Meister des Deutschen nicht besonders mächtig war, wodurch ich meinen eigenen Weg gehen musste. Die notwendig geistige Orientierung fand ich in der Philosophie.

Beim Praktizieren meditativer Techniken ist allerdings zu beachten, dass nicht nur das Geschehen in der meditativen Versenkung von Relevanz ist, sondern auch das, was unmittelbar vorher und unmittelbar nachher geschieht. Wenn z.B. beim Soto-Zen unmittelbar nach einem Zazen buddhistische Texte gelesen werden, ist es unausbleiblich, dass man buddhistisches Gedankengut aufnimmt und unter Umständen ein überzeugter Buddhist wird. Hier handelt es sich aber nicht um einen natürlichen Glauben, sondern um eine Überzeugung, welche durch die unmittelbare zeitliche Nähe des Lesens dieser Texte zur Meditation kausiert wird.

ⁱ Es mag vielleicht Ausnahmen zu dieser Einstellung geben, was durch die situativen und existenziellen Anforderungen notwendig sein kann. Ich spreche hier von der generellen Ausrichtung einer meditativen Praxis. Ich habe selbstverständlich beim Meditieren auch schon partikuläre Ziele verfolgt, aber mein „Daimonion“ hat mich *immer wieder* zur „Leere“ zurückgeführt.

ⁱⁱ Auch frei von der Person des Mentors – d.h. nicht abhängig von ihm sein; weder in der meditativen Praxis, noch im existenziellen Kontext.

Vielleicht findet ein westlicher Meditator auf diese Art und Weise zu seinem inneren, genuinen Selbst, welches mit sich und der Welt zufrieden ist, aber die Frage ist, ob derselbe Meditator mit einer anderen Meditationstechnik, welche eine andere Ausrichtung hat, nicht genauso zufrieden sein könnte, ohne sein eigenes, kulturelles Erbe aufgeben zu müssen.

Die Meditationsdauer.

Die östlichen, meditativen Traditionen haben weitgehend einen religiösen Ursprung, d.h. einen monastischen Hintergrund. Das Ziel von Meditation ist die Befreiung von der Wiedergeburt, weshalb die Vermeidung eines schlechten Karmas oberste Priorität hat. Langes Meditieren hat aus dieser Weltsicht schon deshalb Sinn, weil in der meditativen Versenkung ein schlechtes Karma vermieden und deshalb eine bessere Wiedergeburt erreicht werden kann.

Für einen westlichen Menschen, der nicht an die Wiedergeburt glaubt, ist dieses Argument nicht stichhaltig begründbar. Man könnte aus diesem Welthorizont heraus argumentieren, dass die Zeit, welche in einer meditativen Versenkung verbracht wird, eine verlorene Lebenszeit ist, weil sich das Leben, die menschliche Existenz, in der physikalischen (der „realen“) Welt abspielt.

Der westliche Mensch verliert sich eher in hektischen Aktivitäten, einem „Erfolgsleben“, und bedenkt nicht, dass er dabei sein eigenes Selbst – seine „Ichheit“ – verliert.

In diesem Spannungsfeld, auf der einen Seite das möglichst lange Verharren in einer meditativen Versenkung, auf der anderen Seite das Sich-Verlieren in der Geschäftigkeit der Welt, steht der heutige Meditator.

Jeder, der meditiert, geht über kurz oder lang in Meditationsretreats, schon um die eigene Neugier zu befriedigen. Ich habe dies auch schon gemacht, als ich noch beruflich aktiv war, auch jetzt noch in der Pension, weil durch das Wegfallen der beruflichen Verpflichtungen mehr Zeit zur Verfügung steht. Ich gehe dabei für einige Wochenⁱ in völlige Isolation, d.h. ich vermeide völlig den menschlichen Kontakt, keine Zeitungen, keine E-Mails, usw.

Aus dieser Erfahrung heraus muss ich sagen, dass die Meister des Ostens sehr genau gewusst haben, warum sie sich in die Berge, in Höhlen, oder in den Urwald zurückgezogen haben. Das Meditieren ermöglicht einerseits überhaupt diese Isolierungⁱⁱ, andererseits wird der Meditator durch die Vermeidung jeglicher äußerer Kontakte auf sich selbst zurückgeworfen, was seelische Innenansichten ermöglicht, welche im alltäglichen Ablauf unmöglich sind.

Ein Ergebnis dieser Retreats war, dass das viele Meditierenⁱⁱⁱ ein Stress für Körper und Seele war, welcher entsprechend negative Reaktionen nach sich zog. Dies führte dazu, dass ich am Ende eines solchen vierwöchigen Retreats am Ende nicht mehr in der Lage war, länger als 15-20 Minuten zu meditieren.

Die Lehre daraus? – Beim Meditieren gibt es wie bei Allem ein Zuviel und ein Zuwenig!^{iv} Solche Retreats haben auch für westliche Meditanten^v insofern Sinn, weil mit der existenziellen Isolation eine Art von Selbst-Erfahrung gegeben ist, welche bei der Einbindung in die alltäglichen Abläufe niemals in dieser Intensität und Reinheit möglich ist.

ⁱ Die Zeit variiert.

ⁱⁱ Das Fehlen jeglichen menschlichen Kontakts ist eigentlich gegen unsere Natur als soziale Lebewesen.

ⁱⁱⁱ Sitzmeditationen, Stehmeditationen, Gehmeditationen.

^{iv} Das Zuwenig besteht darin, entweder überhaupt nicht oder nur sporadisch zu meditieren.

^v Eigentlich: Meditanten ohne religiöse Orientierung.

Grundsätzlich ist aber festzuhalten, dass der westliche, säkulare Lebensstil mit den leistungsorientierten Berufsanforderungen keine regelmäßigen Langzeitmeditationen zulässt. Wenn jemand mehrere Stunden pro Tag meditiert, obwohl er eigentlich gar keine Zeit dafür hat, führt dies nur zu körperlichen und mentalen Stresszuständen. Deshalb plädiere ich für effiziente Meditationstechniken, welche eine entsprechende, mentale Stärke auch dann produzieren, wenn sie nur täglich für 5-10 Minuten praktiziert werden, d.h. auch bei kurzem Meditieren eine Lebenshilfe sind.

Meditation in einen Leistungssport umzufunktionieren, ist weder klug, noch sinnvoll. Wie soll man zu einer seelischen Harmonie gelangen, wenn bei dem langen Sitzen Schmerzen entstehen, der Muskeltonus in verschiedenen Körperregion ansteigt oder sonstige, negative Körperreaktionen auftreten, sodass die Meditation zu einer Qual wird?

Das Erlernen von Meditation durch Kinder.

Die derzeitigen Versuche, Kindern das Meditieren zu lehren, betrachte ich mit großer Skepsis. Untersuchungen bei Sektenkindern haben gezeigt, dass bei ihnen durch das viele Meditieren eine Verarmung der neuronalen Verknüpfungen im Gehirn auftritt. Ich habe aber auch Bedenken, wenn man Kinder zu Kurzmeditationen anhält, weil Kinder aufgrund ihres kindlichen Welthorizonts nicht in der Lage sind, den Umfang und die Auswirkungen einer meditativen Tätigkeit zu beurteilen. Dies trifft zwar auch für Erwachsene zu, aber aufgrund einer größeren Lebenserfahrung haben diese ein umfassenderes und besseres Urteilsvermögen. Erwachsene sind mündig und damit selbstverantwortlich, d.h. sie haben eine entsprechende Lebenserfahrung, welche einem Kind fehlt. Kinder sind leicht zu beeinflussen, was ein gewisses Potenzial für eine Verfremdung ihrer eigenen Entwicklung in sich birgt. Eine solche Verfremdung kann einerseits in Form einer Indoktrinierung bestehen, d.h. darauf ausgerichtet sein, die Kinder für die eigenen Zwecke zu instrumentalisieren, was sehr oft bei Sekten geschieht; dies kann aber auch die Folge sein, wenn gute und keine unredlichen Absichten dahinter stehen, weil man nicht weiß, welche Auswirkungen das Meditieren auf die weitere kindliche Entwicklung hat. Kinder sind unberechenbar, handeln oft irrational. Das große Potenzial von Kindern liegt im spielerischen Lernen, aber Meditation ist kein Spiel!

Die Freiheit, die man durch das Meditieren erreichtⁱ, hat ihren Ursprung in einer strengen Disziplin bei der Ausübung einer Meditationstechnik. Wer eine effiziente Meditationstechnik auf die leichte Schulter nimmt, wird über kürzer oder länger seinen Preis zahlen, und zwar in der Schädigung seiner Gesundheit.

Es wird sich erst im Erwachsenenalter zeigen, welche Auswirkungen Meditation auf die kindliche Entwicklung hatte.

Meditation und Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist ein Hype in den kontemporären meditativen Trends geworden. Ich habe Ratschläge gefunden, man möge ununterbrochen, permanent in einem Zustand von Achtsamkeit verharren. – Ist dies aber wirklich so gut?

ⁱ Das mentale Potenzial.

Der Achtsamkeitsbegriff hat eine lange Tradition. In den meditativen, östlichen Traditionen kann Achtsamkeit als Aufmerksamkeit für den richtigen Lebensstil verstanden werden, um das Nirwana zu erreichen. Achtsamkeit wird auch auf Erkenntnis hin interpretiert, in der Form, dass man das Würdige vom Unwürdigen unterscheiden kann, wie es Buddha lehrt.¹ Wenn diese Unterscheidung nicht erkannt wird, wie soll man den richtigen Weg zum Nirwana finden? Achtsamkeit ist eine Form von dauernder Selbstkontrolle gegenüber physischen und psychischen Impulsen, sowohl in allen möglichen Lebenssituation.² Achtsamkeit ist eine der wichtigsten meditativen Praktiken des Buddhismus.³

In der heutigen Zeit liegen verschiedene, nicht auf die östlichen Traditionen zurückgehende Definitionen für »Achtsamkeit« vor. Die am häufigsten zitierte Definition stammt von Jon Kabat-Zinn, welcher Achtsamkeit als absichtsvollen, sich auf den gegenwärtigenⁱ Moment beziehenden, nicht wertenden Akt definiert.

Achtsamkeit als meditativer Akt in der meditativen Versenkung ist eine Übung, eine Bewusstseinsform, welche als „verweilender Augenblick“ⁱⁱ charakterisiert werden kann. Es handelt sich hier um eine Reduktion des Bewusstseinsinhalts in der meditativen Versenkung. In diesem begrenzten Rahmen ist Achtsamkeit als Bewusstseinsübung wertvoll und richtig. Ich halte es aber für höchst gefährlich, einen solchen Bewusstseinszustand in das alltägliche Leben zu bringen. Ein buddhistischer Mönch, welcher Gartenarbeit verrichtet, kann dies ohne Probleme machen; wenn aber jemand, z.B., sich im Straßenverkehr befindet und ununterbrochen äußeren Einwirkungen ausgesetzt istⁱⁱⁱ, welche unter Umständen rasche Reaktionen erforderlich machen, wäre es nicht sehr klug, sich in einem solchen Bewusstseinszustand zu befinden.

Meditation und Moral.

Es mag vielleicht angenommen werden, dass Meditation dazu führt, ein besserer Mensch zu werden... ein moralisch besserer Mensch. Leider ist es mit Meditation das Gleiche wie mit allem, was Menschen tun: Der Mensch hat die Freiheit, etwas zum Positiven oder zum Negativen zu wenden.

Meditation kann missbraucht werden, wie das Beispiel des Massenmörders Breivik zeigt, welcher Meditation dazu verwendet hat, um sich zu „dehumanisieren“, damit er seine Untaten begehen konnte.

Weiters sei darauf hingewiesen, wie Sekten Meditation verwenden, um ihre Mitglieder gefügig zu machen oder Meditationskurse dazu verwendet werden, um Geld zu verdienen, ohne Rücksicht auf negative Folgen, welche durch inadäquate Vermittlung von Meditationstechniken entstehen können.

Meditation führt nicht automatisch zum moralisch Guten. Ich halte es aber für möglich, dass Meditation zu einer positiven Moralität führen *kann*, wenn der Meditand den Vorsatz hat, ein moralisch besserer Mensch zu werden.

Meditation und Empathie.

Mitleid und Güte sind zentrale Lehren der buddhistischen Philosophie. Empathie ist auch heute in der Meditationsthematik ein zentrales Thema. Es werden eigene Übungen angepriesen, um das empathische Vermögen zu fördern. Nach meinen Erfahrungen sollte dies eigentlich nicht notwendig sein, weil eine richtige Meditationspraxis

ⁱ Nicht auf die Vergangenheit oder die Zukunft bezogen.

ⁱⁱ Und zwar auch dann, wenn es ein „geistiger Panoramablick“ ist.

ⁱⁱⁱ Die anderen Straßenteilnehmer.

immer zu Empathie führt; eine Empathie, welche sich nicht nur auf Menschen, sondern auch auf andere Lebewesen erstreckt. Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie irgendeine Empathie-Übung gemacht, trotzdem habe ich ein gesteigertes Einfühlungsvermögen in meine Mitmenschen und sogar in Tiere festgestellt. Dies tritt teilweise so stark auf, dass ich es abblocken muss, um eine zu starke, negative Affizierung zu verhindern.ⁱ Diese Entwicklung ist insofern bemerkenswert, dass ein traditionelles Kung-Fu-Training sicherlich nicht darauf ausgerichtet ist, Empathie für einen Angreifer zu entwickeln.

Meditation und rationales Denken.

In Meditationskreisen ist eine gewisse Antipathie gegen jegliche Form von Rationalität festzustellen. Aber – Meditation kann das rationale Denken nicht ersetzen. Meditation fördert eine Form des intuitiven Verstehens, welches objektives Wissen nicht ersetzen kann.

Ich sehe an meinen Schülern, dass sehr wohl eine Differenz im Weltverständnis zwischen meinen akademischen und nicht-akademischen Schülern besteht.

Die Meditationshaltung.

Bei der Meditationshaltung muss man zwischen einer geistigen und körperlichen Komponente unterscheiden.

Die geistige Komponente ist die Einstellung, mit der man meditiert. Ich bin zu der Schlussfolgerung gelangt, dass Intentionslosigkeit in der meditativen Versenkung am produktivsten ist, um sein eigenes Selbst zu entwickeln.ⁱⁱ

Die körperliche Komponente mag vielleicht als nicht besonders wichtig eingestuft werden, was ein großer Fehler ist: Die richtige Körperhaltung ist die notwendige Voraussetzung für das Gelingen von Meditation. Richtige Körperhaltung heißt, dass man in einer unveränderten Stellung, regungslos, stundenlang sitzen kann, ohne dass negative, körperliche Reaktionen auftreten. Bequem sitzen genügt nicht.

Was ist das Wesen von Meditation?

Diese Frage lässt sich genauso wenig beantworten wie die Frage nach dem Wesen des Ich oder die Frage nach dem Wesen der Philosophie, weil jeder eine eigene Sichtweise hat und deshalb verschiedene Antworten möglich sind.

Ich selbst würde diese Frage damit beantworten, dass die richtige Meditationspraxis zu einer geistigen Weiterentwicklungⁱⁱⁱ führt, welche dem Meditanten Einsichten vermittelt, welche ohne Meditation nicht möglich wären.

ⁱ Man kann dies vielleicht mit Menschen in einem Pflegeberuf vergleichen, welche Distanz zu ihren Patienten aufbauen müssen, um nicht emotional am Schicksal ihrer Pfleglinge zu zerbrechen.

ⁱⁱ Die Einstellungen mögen aber sehr stark von den Bedürfnissen der Meditanten abhängen.

ⁱⁱⁱ Bis zum Lebensende.

Eine kleine Meditationsfibel

- 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 ist 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 falsch. 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 eventuell unbewusste Traumata oder Krankheitstendenzen aufarbeiten zu können.
- Massenveranstaltungen, um meditieren zu 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.

- Die richtige Meditationshaltung ist das A und O für das Gelingen der Meditation.
- **WICHTIG: das Prinzip des Lassens in der meditativen Versenkung.** Wille und Leistung haben in einer meditativen Versenkung nichts zu suchen.

Ein persönliches Nachwort

Ich habe diesen Aufsatz auch stilistisch sehr persönlich gehalten, weil Meditation etwas sehr Persönliches ist. Meditation ist etwas, was die gesamte Persönlichkeit erfasst. Es ist unmöglich, einen Teil von sich zum Meditieren zu schicken und den anderen Teil zurückzulassen. Jeder muss selbst herausfinden, welche Bedeutung Meditation für ihn selbst hat und welchen Nutzen er daraus ziehen kann. Richtig praktiziert, kann jeder davon profitieren. Wichtig ist, dass man nicht dem menschlichen Unterhaltungs- und Sensationsbedürfnis entsprechend Meditations-tourismus betreibt. Wer beim Meditieren viel ausprobiert, läuft Gefahr, sich selbst zu verlieren und gesundheitlichen Schaden zu nehmen. Dies sei – so unbeliebt ich mich damit auch mache – eine Warnung.

Ernsthaftigkeit und Respekt vor dem, was man tut, ist die beste Garantie für eine erfolgreiche Meditationspraxis.

Der Zweck dieser Schrift ist es, Interessierten eine Hilfestellung für einen meditativen Weg zu geben.

NACHSCHLAGEWERKE

Lexikon des Buddhismus, CD-ROM, Hrsg. Klaus-Josef Notz, Digitale Bibliothek Bd. DB048

Asiatische Philosophie – Indien und China, CD-ROM, Digitale Bibliothek Bd. DB094

¹ Vgl. DB094, S. 16700.

² Vgl. DB048, S. 509; S. 1123.

³ Vgl. DB048, S. 1124.