

Über das Atmen

Irrwege der Meditation,
Aufbau eines meditationsphilosophischen Forschungsprojekts,
eine persönliche Sicht

Nachtrag zu Meditationsphilosophie V - Kurzdarstellung

Meditationsphilosophie VI

von
Robert Hammer
2023

QIGONG

Der Atem kann sein

- kurz – lang
- langsam – schnell
- tief – flach
- akustisch laut – leise – ohne Laut
- hektisch, unruhig – ruhig, ausgeglichen
- tiefes Einatmen – kurzes/langsames Ausatmen
- kurzes Einatmen – kurzes/langes Ausatmen
- langsames Einatmen – langsames/schnelles Ausatmen
- schnelles Einatmen – langsames/schnelles Ausatmen
- Atmung anhalten
- Atmung anhalten, langsam ausatmen
- Atmung anhalten, rasch ausatmen

NEIGONG

Der Qi-Fluss (Chi-Fluss) bei

- Einatmen und Ausatmen
- Einatmen
- Ausatmen
- ohne Atmen
- auf einem Punkt verharrend

PANZERQIGONG-Atmung



Kampforientierung

Liebe Leserin, lieber Leser!

WARNUNG: Solltest du die Bedeutung des Obigen nicht verstehen und begreifen oder nur intuitiv erfassen – beachte es nicht, streiche es aus deinem Gedächtnis, vergiss es!

Warum? – Ganz einfach: Halbwissen ist bei einer meditativen Praxis höchst gefährlich und kann Schaden anrichten. Das Obige sollte für einen erfahrenen Meditanten und Adepten einer traditionellen Kampfkunst verständlich sein, nicht aber für jemanden der keine oder nur eine eingeschränkte Einsicht in meditatives Wissen hat.

Meditation ist in unserer Zeit en vogue. Es wird als nützlich betrachtet, Achtsamkeit ist das Schlagwort. Die Kurse und Anleitungen zum „richtigen“ Meditieren tauchen im Internet auf und „Meister“ bieten ihr Wissen in Wochenend- und Wochenkursen an – für viel Geld.

Im allgemeinen Verständnis – so habe ich in Gesprächen festgestellt – wird Meditation als etwas Harmloses betrachtet, was keinen Schaden anrichten kann, aber ich stelle aber auch bei den naturwissenschaftlichen Forschungen¹ - d. h. im wissenschaftlichen Bereich - eine gewisse Leichtfertigkeit im Umgang mit solchen Techniken fest, welche besorgniserregend ist.

Jede effiziente Meditationstechnik ist gefährlich. Wenn eine Meditationstechnik keine Wirkung zeigt, ist sie nicht den Zeitaufwand wert, zeigt sie aber Wirkung, kann eine unsachgemäße Praxis negative Folgen nach sich ziehen, welche in Psychosen, Depressionen, Neurosen, dem Verlust des eigenen Ich, etc., resultieren können. Man kann dies vielleicht mit einem Medikament vergleichen. Ein Medikament ohne Wirkung kann keinen Schaden anrichten, ein Medikament mit Wirkung, welches unsachgemäß angewendet wird, führt zu gesundheitlichen Schäden.

Ich habe mich deshalb entschlossen, meine eigene Sicht der Dinge aufgrund meiner persönlichen Meditationspraxis und aus meinen Erfahrungen mit meinen Schülern zu schildern, um einer Fehlentwicklung des Umgangs mit meditativen Praktiken in unserer Zeit gegenzusteuern.

Vorausgeschickt sei, dass wenn man einen meditativen Weg beschreitet, diesem Tun mit Respekt zu begegnen ist. Wenn dieser Respekt fehlt, fehlt auch der Ernst, welcher den Erfolg garantiert.

Bei der Unzahl von meditativen Techniken kann ich natürlich nicht für alle sprechen, sondern nur für diejenigen, welche ich praktiziere bzw. praktiziert habe.² Allerdings scheint es doch so zu sein, dass allen meditativen Techniken gewisse Gemeinsamkeiten zugrunde liegen. Diese Gemeinsamkeiten herauszufinden wird wohl nur durch Zusammenarbeit mit den Neurowissenschaften möglich sein, weil diese einen Einblick in die neuronalen Prozesse ermöglichen.

¹ Ich verweise hier auf das Buch von Peter Sedlmeier, *The Psychology of Meditation*, Hogrefe Verlag 2022, welches einen guten Überblick über den derzeitigen Stand der Meditationsforschung bietet.

² Die erste Seite dieser Schrift zeigt die potentiellen Atemmöglichkeiten der von mir praktizierten Meditationstechniken.

Wenn ein Meditationslehrer³ einen Schüler annimmt, hat er die Verantwortung für die gedeihliche Entwicklung seiner Schüler⁴. Der Schüler weiß nicht, worauf er sich einlässt, sein Mentor sollte es aber eigentlich wissen und wenn er es nicht weiß, dürfte er eigentlich keine Schüler annehmen.

Beim Erlernen einer meditativen Technik können aus dem Unterbewusstsein Inhalte auftauchen, welche zu negativen Reaktionen führen. Der Lernende wird das in der Regel nicht sofort erkennen können, weshalb es die Aufgabe des Mentors ist, solche Entwicklungen aufzufangen. Eine negative Dynamik beim Erlernen von Meditation kann ursprünglich nur durch eine harmlose Symptomatik angezeigt werden, welche durchaus individuelle Ausprägungen haben kann. Es lässt sich vielleicht damit vergleichen, dass zuerst ein kleines Kieselsteinchen den Abhang hinunterrollt, einen zweiten mitnimmt, diese dann vier, usw., bis sich zum Schluss eine Kieselsteinlawine in Bewegung setzt, welche unkontrolliert alles unter sich begräbt. Es ist wichtig, dieses erste Kieselsteinchen zu erkennen, um die unkontrollierbare Lawine zu vermeiden.

Ursache können auch frühere traumatische Erlebnisse sein, welche durch Meditation bewusst werden. Ich selbst nenne dies salopp: „Ein Hund taucht aus den Tiefen der Seele auf, welcher zuerst bellt, dann knurrt und schließlich beißt.“ Dieses „Beißen“ muss auf jeden Fall vermieden werden, weil dies das Stadium ist, in der pathologische Folgen eintreten, welche auch mit einer psychiatrischen Behandlung nur schwierig oder überhaupt nicht zu therapieren sind.

Wenn der Mentor sein Handwerk versteht, werden keine negativen Entwicklungen auftauchen, sehr wohl aber, wenn er diese Prozesse nicht versteht oder nicht die erforderliche Sorgfalt für die Betreuung seiner Schüler aufbringt. Ich selbst betreute einen Schüler, welcher völlig anormale Symptome zeigte, weshalb ich das gesamte Procedere umwerfen musste. Er hat zwar das Gleiche erlernt wie meine anderen Schüler, aber eben auf eine andere Weise. Nach einigen Jahren erfolgreichen Meditierens entdeckte ich, dass er schon als Kind Suizidgedanken hatte, was auf ein traumatisches Erlebnis oder Erlebnisse in der Kindheit schließen ließ.

Ein Mentor muss mit so etwas rechnen und dementsprechend reagieren, was eine sorgfältige Betreuung notwendig macht. Die heute gängige Praxis, über Internet Meditationsunterricht zu geben, schriftliche Anweisungen zum Erlernen von Meditation zu erteilen, ist genauso zurückzuweisen wie Meditationsinstruktionen bei großen Gruppen von Menschen.⁵ Wie weiß der Vortragende, ob unter seinen Zuhörern jemand sitzt, welcher einen Hang zu einer Psychose, Neurose oder Depressionen hat? Erfahrungsgemäß haben Meditationsinteressierte schon Verschiedenes ausprobiert. Wie weiß der Vortragende, welche negativen Residuen aus den vorhergehenden Versuchen noch in den Tiefen der unbewussten Seele schlummern und durch ein fahrlässiges Hinzufügen einer neuen Technik aufbrechen? Ein weiterer Unfug ist das Erlernen von Meditation durch Meditations-Apps⁶.

→ EIN MENTOR TRÄGT DIE VERANTWORTUNG FÜR DIE FOLGEN, WENN ER MEDITATIONSWISSEN WEITERGIBT!

³ „Lehrer“ ist eigentlich im Bereich von Meditation eine falsche Bezeichnung, weil Meditation nicht lehrbar ist. Lehrbar ist nur eine Meditationstechnik, woraus sich eine geistige Entwicklung ergibt.

⁴ »Schüler« = »Schülerin« bzw. »Schülerinnen«.

⁵ In Indien werden anscheinend durch einen „Erleuchteten“ Millionen von Interessierten über das Fernsehen in die Geheimnisse von Meditation eingeweiht ... Sic!

⁶ An wen wendet man sich, wenn negative Reaktionen auftreten?

Über die Vermittlung von Meditationstechniken, *ein Weg*

Zum Vergleich will ich meine eigene Vorgangsweise bei der Vermittlung meditativer Techniken in Folge darstellen:

Der „Grundkurs“ dauert bei mir zwei Monate, wobei man sich pro Woche einmal trifft und je nach Entwicklung im Laufe dieser Wochen einige meditative Übungen hinzu kommen bis am Ende dieser Zeit der Schüler das Grundrepertoire beherrscht. Begonnen wird mit ein paar Atemzüge Meditationsdauer, welche im Laufe der nachfolgenden Wochen gesteigert wird. Es werden Gespräche geführt, Zeit spielt keine Rolle. Diese Vorgangsweise hat sich als sehr nützlich erwiesen, weil dadurch Inhalte zutage getreten sind, welche meditativ relevant waren.

Meditative Techniken werden immer im Einzelunterricht vermittelt, weil es aus meiner Sicht notwendig ist, sich auf die individuelle Persönlichkeit des Schülers einzustellen. Ziel eines meditativen Mentors kann es nicht sein, seinen Schüler eine bestimmte Weltanschauung zu vermitteln, sondern dafür zu sorgen, dass der Schüler keinen Schaden nimmt – keinen Schaden an Körper, Geist und Seele. Ich nenne dies eine „Wächterfunktion“.

Der Weg des Mentors darf nicht das Ziel eines solchen Unterrichts sein. Dem Schüler ist eine meditative Grundstruktur zu vermitteln, welche es ihm ermöglicht, aus eigener Kraft und ohne fremde Hilfe seinen *eigenen Weg* zu gehen.

Ich lege meinen Schülern keine Bedingungen auf, außer im meditativen Kontext, wie

- Verordnung von Meditationspausen nach Meditationsperioden,
- Stillschweigen über die Meditationstechnik. Dies dient nicht dazu, um ein Geheimwissen zu horten, sondern um Schaden zu vermeiden. Meine Schüler dürfen selbstverständlich die Technik weitergeben, wenn sie selbst die erforderliche Erfahrung haben. Sie müssen dann allerdings auch eine Betreuung ihrer Schüler übernehmen. Wie sie das machen, ist ihre Verantwortung. Es darf auf alle Fälle nicht darauf hinauslaufen, dass sie ihren Schülern die Technik mitteilen und sich dann nicht mehr um sie kümmern.
- Verbot von Alkohol in Meditationsperioden.

Ich trete mit dem Anspruch auf, dass Meditationsphilosophie, d. h. die Verbindung von westlicher Philosophie mit östlicher Meditation, der Weg zur größtmöglichen persönlichen Freiheit ist. Diese Freiheit wäre eingeschränkt, wenn ich meinen Schülern Bedingungen auferlegen würde ...

Zwischen meinen Schülern und mir gibt es kein Tabu, außer einem, welches nur meine Schülerinnen betrifft und nicht meine Schüler, weil sich dieses Problem mit meinen Schülern nicht stellt: keine praktizierte Sexualität. Grund ist, dass ich zur Schlussfolgerung gelangt bin, dass die Verbindung von Meditation und Sexualität zu Hörigkeit führt. Eine Hörigkeit wäre eine Einschränkung der persönlichen Freiheit auch dann, wenn diese Hörigkeit nicht missbraucht würde. Man findet in der Literatur und in Medien immer wieder Berichte von sexuellen Missbräuche im meditativen Dunst, verübt von „Erleuchteten“, welche ihre sexuellen Bedürfnisse an ihren Schülern und Schülerinnen befriedigen. Wenn ein „Erleuchteter“ mit solchen Anliegen an seine Schüler herantritt, rate ich,

sofort die Flucht zu ergreifen und nicht zurückzublicken. Wenn jemand einen spirituellen Weg geht und seine Triebhaftigkeit nicht kontrollieren kann, weiß man, dass er in seinem Streben gescheitert ist.

Ein halbes Jahr später treffe ich mich einmal mit meinen Schülern, um zu überprüfen, ob sich Schwierigkeiten ergeben haben bzw. ob die Entwicklung den richtigen Kurs nimmt. Wenn Schwierigkeiten auftauchen, können mich meine Schüler allerdings immer kontaktieren. Meine Absenz in den dazwischenliegenden Monaten dient dazu, um meine Schüler von mir unabhängig zu machen.

- Im ersten Jahr erlernen meine Schüler eine Technik, welche vermutlich auf den Chan-Buddhismus zurückgeht und welche ich im Zuge meines traditionellen Kung-Fu-Trainings erlernt habe, als Liegemeditation. Ich habe diese Vorgangsweise vom autogenen Training nach Schultz übernommen, weil auf diese Weise Handlungsfehler vermieden werden.⁷ Aufgrund dieser Vorgangsweise wird eine mentale Struktur geschaffen, welche ermöglicht, in einem geschwächten Zustand, wie z.B. in einer Rekonvaleszenz nach einer Erkrankung, zu meditieren und auf diese Weise die Rekonvaleszenz zu beschleunigen. Als Liegemeditation ist es möglich, auch bei einer Erkrankung zu meditieren und unter Umständen⁸ sogar meditativ zu therapieren, was im Sitzen nicht möglich wäre.⁹
- Im zweiten Jahr wird die gleiche Technik im Sitzen praktiziert, mit entsprechenden Modifikationen.¹⁰
- Im dritten Jahr werden Gehmeditationen erlernt.
- Im vierten Jahr wird das erste Mal gemeinsam meditiert.¹¹
- Im 5. Jahr wird eine völlig neue Technik, welche vermutlich auf den Taoismus zurückgeht, als Stehmeditation erlernt. Hier lässt der Praktizierende das geheimnisvolle Qi des alten China, aus welchem dieses Universum geformt wurde, in den verschiedensten Bahnen durch den Körper fließen. Es sei hier angemerkt, dass dieses Verständnis des Qi heute nicht mehr zeitgemäß ist, aber man lernt mit dieser Technik, einen Wärmefluss im Körper zu erzeugen. In manchen Fällen – so die Literatur – soll sich dies auch in einem Kältefluss äußern, was bei mir allerdings nicht zutrifft. Durch das Beherrschen dieser Technik ist es möglich, die Körpertemperatur durch einen bewussten Akt anzuheben oder herabzusetzen.

Die gesamte Lehrzeit beträgt im vollen Umfang bis zu sieben, acht Jahre, wenn der Schüler mein gesamtes Repertoire erlernen will. Meine Schüler gehen nicht den leichten Weg, sondern den harten, dornenreichen, weil ich nicht glaube, dass der meditative Geist in seinem Optimum erfassbar ist, wenn man es sich leicht macht. Ich mache es in gewisser Weise meinen Schülern sogar schwer, ohne dass sie es merken, um ihre Fähigkeiten zu fördern.

Freundschaft ist die optimale Voraussetzung eines meditationsphilosophischen Unterrichts. In der Antike war Freundschaft die Basis des Umgangs eines philosophischen Lehrers mit seinen Schülern. Dies trifft meines Erachtens in noch größerem Ausmaß auf einen meditationsphilosophischen/meditativen Unterricht zu, weil durch

⁷ Das Erlernen von Meditationstechniken mit einer falschen Meditationshaltung führt zu negativen Entwicklungen.

⁸ Dies hängt von der Erkrankung ab. Bei manchen Erkrankungen muss man das Meditieren lassen, bei anderen wieder kann es hilfreich sein.

⁹ Weil das Sitzen zu anstrengend ist.

¹⁰ Sollten im zweiten Jahr Probleme auftauchen, kann man immer noch auf Liegemeditationen zurückgehen und auf diese Weise Fehlentwicklungen korrigieren.

¹¹ In einer Gruppe meditieren ist sehr leicht, aber der Sinn von Meditation liegt nicht in einem Gemeinschaftserlebnis. Wenn jemand drei Jahre alleine meditiert, kann man erwarten, dass er seinen meditativen Weg ohne Unterstützung weitergehen kann.

das Meditieren eine starke persönliche Affinität entsteht. Dies wird kaum der Fall sein, wenn die Vermittlung von meditativen Techniken aus beruflichen bzw. pekuniären Gründen erfolgt.¹²

Mein Forschungsprojekt

In den Jahren 2000-2008 betrieb ich ein Forschungsprojekt, um herauszufinden, wie sich die Verbindung von Philosophie mit Meditation bei den Teilnehmern auswirkt.

Ich holte mir meine Schüler vom philosophischen Institut der Universität Wien. Der Vorteil gegenüber den jetzigen akademischen, diesbezüglichen Lehrveranstaltungen bestand darin, dass es sich um ein außer-universitäres Forschungsprojekt handelte und meine Schüler wussten, dass sie von mir kein Zeugnis bekommen konnten, welches ihrem Studium anrechenbar war. Dadurch war gewährleistet, dass meine Schüler tatsächlich am Meditieren interessiert waren. Bei den jetzigen universitären Lehrveranstaltungen zu Meditation, bei denen für die Teilnahme Noten vergeben werden, ist dies nicht gewährleistet. Eine Benotung in diesem Bereich kann niemals seriös erfolgen, weil meditativ kausierte Entwicklungen nicht objektivierbar sind.¹³

Der Aufbau mit diesen Schülern war wie oben dargestellt, aber parallel dazu lief ein philosophisches Seminar, so wie es an der Universität veranstaltet wird. Das Thema ließ ich, wenn gewünscht, durch meine Schüler entscheiden. Einmal diskutierten wir die Dissertation eines meiner Schüler, ein anderes Mal luden wir den Autor einer Diplomarbeit über Erleuchtung zu Diskussion ein.

Im Grundkurs lief ein solches Seminar zwei Monate lang, einmal pro Woche. Später, als meine Schüler eine entsprechende Praxis hatten, wurde gemeinsam meditiert und philosophiert. Diese Seminare waren wegen der beruflichen Verpflichtungen dann Wochenend-Blockveranstaltungen.

Ich habe nicht nur akademische Schüler angenommen, sondern auch nicht-akademische, weil ich nicht einsehe, dass die Privilegierten gefördert und die weniger Privilegierten, die Benachteiligten, im Abseits gelassen werden. In der Regel waren diese Schüler vorwiegend Trainingspartner.¹⁴ Dabei beobachtete ich große Unterschiede zwischen diesen Schülern. Beide Gruppen entwickelten sich positiv in ihrer Persönlichkeit, aber es ließ sich nicht leugnen, dass bei meinen akademischen Schülern eine intellektuelle Entwicklung da war, welche meinen anderen Schülern fehlte.

¹² Es sei an dieser Stelle in keiner Weise die Qualität der Vermittlung meditativen Wissens durch berufliche Meditationslehrer infrage gestellt, wenn das entsprechende Verantwortungsbewusstsein für die Schüler vorhanden ist. Ich glaube nur nicht, dass diese Vorgangsweise die Qualität hat, wenn Freundschaft die Basis ist.

¹³ Ein Student, welche eine Note haben will – und auch braucht –, wird wohl dem Lehrgangsleiter kaum sagen, dass das, was er macht, Unsinn ist ... ;-)

¹⁴ Ein Kung-Fu-Training ohne Meditation ist eine Körperübung, nicht mehr. Das traditionelle Kung-Fu beinhaltet immer auch ein Mentaltraining, welches zu einer Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten und des Charakters führen soll. Ein traditioneller Kung-Fu-Meister beschritt im alten China – und wahrscheinlich auch heute noch versteckt und unbekannt – den Weg zur Vollkommenheit. Das ursprüngliche Ziel eines solchen Trainings war die Erleuchtung, um dem Rad der Wiedergeburt zu entfliehen.

Das Ziel von Meditation?

Man erlernt das Meditieren nicht in Wochenendkursen, oder ein- oder zweiwöchigen Meditationsseminaren – und dann kann man meditieren ... ;-). Richtig praktiziert, bedeutet Meditation ein *lebenslanges* Praktizieren, was eine *lebenslange* positive Entwicklung nach sich zieht, sowohl in geistiger, aber auch in körperlicher Hinsicht. Meditation ist nicht eine Fähigkeit, welche man einmal erlernt hat und dann beherrscht. Meditation führt zu einer erhöhten Selbstverfügung, welche ständig aktuiert werden muss.

Die Motive, Meditation zu erlernen, mögen sehr verschieden sein.

Die Traditionen des Ostens haben keine Probleme in Hinsicht auf Zielsetzung einer meditativen Praxis. Sie meditieren, um dem Rad der Wiedergeburt bzw. der Reinkarnation zu entfliehen. Im christlichen Kontext suchen die Praktikanten die Unio mystica, um sich ihres Glaubens zu versichern. Wenn dieser religiöse Hintergrund allerdings fehlt, warum meditieren?

In der westlichen Welt verwenden die einen Meditation, um sich in beruflicher Hinsicht zu optimieren und auf diese Weise die Erfolgsquote zu steigern, viel Geld zu verdienen. Wieder andere meditieren aus therapeutischen Gründen, andere wollen sich persönlich weiterentwickeln, usw. – Die Anwendung von Meditation ist sehr vielfältig.

Sind diese obigen Beispiele einer säkularen Praxis die einzig sinnvolle Zielsetzung von Meditation?

Aus meiner Sicht stellen all diese Beispiele eine defiziente Anwendung des möglichen meditativen Potenzials dar. Eine therapeutische Anwendung ist sicherlich sinnvoll und in diesem Kontext ist auch eine Abhängigkeit, d. h. eine Unfreiheit in Bezug auf Meditation, vertretbar. Besser durch eine konstante meditative Praxis Krankheiten im Zaum zu behalten, wie z.B. Insulin das Leben von Diabetikern erleichtert und ermöglicht, als ohne Meditation zu leiden.

Meditation mit dem Ziel, ein „well-being“ zu erlangen, ist überflüssig, weil sich bei einer richtigen Meditationspraxis das Wohlbefinden ganz von selbst einstellt.¹⁵ Eine meditative Praxis erlangt meines Erachtens nur das volle Potenzial, wenn sie mit intellektuellen, d. h. geistigen Inhalten verbunden wird. Bei den Religionen ist dies eine Transzendenzorientierung, bei einer säkularen Praxis ist es notwendig, einen nicht-religiösen Inhalt zu finden. In meinem Fall ist dies die Philosophie, weil durch das Philosophieren-Lernen der Lernende gezwungen ist, sich mit den verschiedensten, kulturellen Denkmodellen der vergangenen Jahrtausende auseinanderzusetzen und sich „hindurchzudenken“, um das eigenständige Denken zu erlernen. Hier ist kein Platz für eine bestimmte Ideologie oder eine bestimmte Denkrichtung. Das Einzige, was zählt, ist die Schlüssigkeit, die Richtigkeit des Gedanken. Das philosophische Denken ist ein Kennzeichen individualistischer Denker, welche sich nicht an die Trends und Modeerscheinungen allgemeiner Einstellungen und Lehren halten. Die Kreativität dieser Denker ist der Motor der Philosophie und im weitesten Sinn auch des allgemeinen Denkens. Die Auseinandersetzung – wahrlich nicht immer eine leichte ;-) – mit diesen philosophischen Denkgebäuden ist die Entwicklung der philosophischen Geistigkeit und damit das geistige, inhaltliche Pendant zur Geistigkeit der Meditation.

¹⁵ Die Berichte über negative Folgen von Meditation durch einzelne Personen scheinen mir eher auf eine falsche Vermittlung der Meditationstechnik hinzuweisen, denn auf eine negative Reaktion durch Meditation bzw. meditative Prozesse.

Die anderen Geisteswissenschaften mögen zwar auch einen geistigen Inhalt für das Meditieren liefern, sind aber durch die einzelwissenschaftliche Spezialisierung eingeschränkt. Ein Psychologe wird die meditative Praxis anders erleben, als ein Linguist, ein Geschichtswissenschaftler, Sozialwissenschaftler, Musiker, etc. Diese Form der Geistigkeit ist spezialisiert und es fehlt ihr die Nicht-Spezialisierung der Philosophie, welche eine freie Entwicklung des Denkens gewährleistet.

Ein persönliches Nachwort

Ich wiederhole meine Warnung bezüglich eines leichtfertigen Umgangs mit meditativen Techniken bzw. Atemtechniken. Wenn man darauf hinweist, hört man immer den Satz: »Es ist nur Atmen, was soll da schon sein?« Das ist eine Fehleinschätzung. Atmung ist ein zentraler Faktor beim Meditieren¹⁶ und die verschiedensten Techniken liefern verschiedene Resultate bzw. Bewusstseinsformen. Unsachgemäßes „Hantieren“ kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Wichtig ist, meditative Techniken langsam zu erwerben. Langsam deshalb, um einen „stinkenden Hund“ zu besänftigen, solange er nur bellt. „Schnell“ meditieren zu lernen, ist ein Fehler.

Die meisten, welche mit dem Meditieren aufhören, glauben, dass sich nichts tut, weil sie nichts spüren. – Es tut sich *immer* etwas beim Meditieren, auch wenn man das nicht bewusst wahrnimmt.

Diejenigen, welche glauben, in meditativen Versenkungszuständen zu transzendenten Wahrheiten zu gelangen, erliegen ihrer eigenen Sehnsucht und ihrem Bedürfnis nach Sensationen. In der meditativen Versenkung liegt das Element zur Kreativität, aber nicht zu einer Schau transzendenter Wahrheiten. Wer dies glaubt, erliegt einem Schein, welcher vom eigenen Gehirn produziert wird.

Meditation darf nicht zu einer Flucht in eine Scheinwelt führen.

Meditation ist genauso aufregend wie das morgendliche Zähneputzen. Das Zähneputzen dient der Zahnhygiene, Meditation der Seelenhygiene.

Meditation führt zu Seelenstärke.

Effiziente Meditationstechniken sind vorteilhaft, weil mit kurzzeitigen Meditationen maximale Resultate erzielt werden können. Die meisten von uns sind keine Mönche, welche die Zeit haben, sich den ganzen Tag dem Meditieren zu widmen. Die meisten sind berufstätig, d. h. haben nur eine sehr beschränkte Zeit pro Tag zur Verfügung, um zu meditieren.

¹⁶ Niemals die Atmung unterschätzen!

Gut zu meditieren, lange zu meditieren¹⁷, ein Maximum an Erfolg durch Meditation zu erreichen, usw., sind Fehlhaltungen. Ehrgeiz und Leistungswille wirken sich beim Meditieren negativ aus. Das Prinzip des Lassens¹⁸, des Geschehen-*lassens*, ist die goldene Regel der Meditation.

Falsche Einstellungen können auch bei richtiger Anwendung einer Meditationstechnik zu negativen Entwicklungen führen.

Jeder kann durch Meditation profitieren, gleichgültig ob Akademiker oder Nicht-Akademiker. Notwendig dazu ist nicht eine besondere Willenskraft, eine eigene Begabung oder spezielle Voraussetzungen, sondern lediglich eine Konstanz und Ausdauer beim Praktizieren, sowie Geduld¹⁹. Der Rest ergibt sich ganz von selbst.

Man kann nicht durch Bücher oder Erzählungen meditieren lernen. Deskriptive Darstellungen sind Fremderfahrungen, welche sprachlich dargestellt werden, aber niemals das meditative Geschehen adäquat darstellen können. Nur in der eigenen Erfahrung, in der eigenen meditativen Versenkung, entwickelt sich Einsicht und Verständnis des meditativen Geschehens.

Heteronomie ist abzulehnen, in der persönlichen Autonomie – in der im Ich liegenden Freiheit – liegt das Wesen und der Sinn von Meditation.

In diesem Sinne wünsche ich allen Meditantinnen und Meditanten viel Erfolg und allen, die sich im Meditieren versuchen, die erforderliche Beharrlichkeit und Hartnäckigkeit, welche zum Erfolg führt.

¹⁷ Langzeitmeditationsperioden bzw. Langzeitmeditationen wird wohl jeder Meditant im Laufe seines Lebens irgendwann machen. Es ist aber notwendig, dass man dazu Zeit hat. Hektik wirkt sich im Kontext mit Meditation negativ aus. Im Alltagsleben hat man nicht diese Zeit.

¹⁸ Geistige Einstellung.

¹⁹ Geduld ist das Produkt einer konstanten meditativen Praxis.