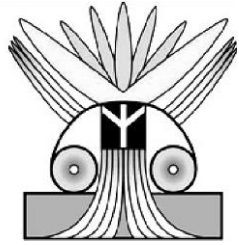




FIGU Studiengruppe Sverige

Fria Intresseföreningen för Gräns- och andevetenskaper
och Ufologistudier



Introduktion till ”Introduktion till meditation”

Av Stephan Rickauer

Introduktion till "Introduktion till meditation"

Varför meditera?

Meditation leder till utveckling av alla fysiska, psykiska och andliga faktorer hos människan. Att lära sig meditera skall den som aktivt vill använda det för sin egna evolution och ens egna framsteg i avseende av livet och dess mening

Meditation är inte någon fritidsaktivitet, ett blott tidsfördriv eller förvärvet av en speciell förmåga. Det är mer en del av den mänskliga ursprungliga livsuppgiften, nämligen att finna insikt i sig själv. Med enkla ord betyder det, att människan bara genom lärandet av meditation förmår att fullständigt lär känna sig själv, vilket innefattar hans sätt att tänka och känna, sina inre benägenheter och oupptäckta kraft o.s.v.

Endast med hjälp av meditation kan människan tränga in i det finmateriella området av sitt egna väsen för att verkligen erkänna detta i kunskap och visdom. Meditation lär människor att se saker som de verkligen är, nämligen fria från sina egna synpunkter, åsikter och fördomar. Det undervisar avkallandet av den konstanta, förtärande dominansen hos sitt egna "tankeskaller", renar medvetandet ner till de sista dolda vinklarna och hörnen och skapar därmed grunden och basen för en medveten, fortskridande och naturlagsenlig evolution. Meditationen är glasögonen av kort- och långsiktighet och med dess hjälp förmår han se allt vilket hittills framträtt suddigt och otydligt. Han inser plötsligt sin omvärld klarare och redan större; sin synskärpa erkänner den minsta detalj, och ingen bok missas längre av honom som han p.g.a. sin synsvaghet inte kunnat läsa. Meditation är det mikroskop som kan avslöja otroliga och osynliga saker varhelst den placeras på rätt avstånd från objektet som ska undersökas av det betraktande ögat.

Meditation är för medvetande det samma som andningen är för kroppen.

Vad meditation inte är

a) En ren avslappningsövning

Men likväl om det mycket djupa avkopplingstillståndet kan uppnås före eller under meditation kan meditation inte reduceras till en ren, fysisk avkopplingsövning. Tyvärr sprids en hel del nonsens också i detta avseende, särskilt genom en falsk och olämplig användning av termen meditation, som har mycket mer i sig än enbart ett blott lugnande av kropp och medvetande. Lugna, gymnastiska träningsformer betecknas ofta som meditativ eller kontemplativ, men det här är en stark överdrift av den faktiska processen, eftersom ännu en gång vill människan känna sig bättre och större, om han påstår att han skulle träna i meditativa rörelser m.m...

Likaså inom psykologin och psykiatrin eller hos andra medicinska ändamål är trenden att missbruka och betrakta meditationen som ren avslappning och lugnande för patienter. Även om detta kommer att lugna och slappna av dem vilket kan stödja vissa helande framgångar, kommer de också berövas de sanna och djupare värdena av meditation än bara fysiskt välbefinnande. Naturligtvis är avslappnande och lugnande av kroppen och medvetandet en viktig förutsättning för varje hälsosam form av meditation. Att släppa alla processer som belastar medvetandet och inövandet av en fortsatt neutralitet leder ofta direkt till de djupaste tillstånd av vila och avslappning. Detta är dock en biprodukt av meditation och inte dess sanna mening och syfte. Man ska därför helt enkelt ta detta tillstånd som en neutral kännedom, men varken sträva efter eller njuta av det.

b) Religiös kulthandling

Nästan utan undantag är meditation idag förknippad med att utöva en viss religiös trosinriktning, oavsett om det är i betydelser av en av de etablerade världsreligionerna, eller en av de oräkneliga sekter eller nymodiga falanger. Oavsett buddhismen, kristendomen, ZEN-sekten eller Silva-New-Age: Meditation är prisad som en "handling för att erfara den högsta gudomligheten" eller som "enda sättet att frälsas" till "sann upplysning". Därigenom degraderas meditationen till kulthandling, och människan förnedrar sig i namnet av en avliden "uppläst" eller en påhittad gud. Varje sann form av meditation har inget som helst att göra med att utöva religiösa och kulturella handlingar eller ritualer, varken inom eller utomkring människan. Meditation är skolan av klar, fördomsfri betraktan som leder till erkännandet av den verkliga verkligheten.

Den röjer upp i de dolda och mörka hörnen av medvetande och renar det från trosrelaterade antaganden, religiös förvirring och överkliga föreställningar. .

Den belyser medvetandet med ren klarhet och gör plats för sann kunskap och visdom.

Alla processer som utförs före, under eller efter meditation, har ingenting att göra med en kultreligiös handling, utan tjänar ett specifikt, konkret och logiskt syfte. Till exempel är det mycket främjande för meditation att använda vissa rökdofter. Men detta innebär inte, att det ska erbjudas som offer till en gud eller herre, och inte för att locka gyllene änglar eller söta helgon, utan för enkel och begriplig anledning att lugna det mänskliga medvetandet.

Således kommer endast verkan av en naturlig orsak till användning.

c) Snabbkurs i att lära sig övernaturliga färdigheter

Bortsett från det faktum att det inte finns något riktigt "övernaturligt", är det inte meningen att lära sig telekinesi eller telepati genom meditationsövningar på 21 dagar, som några broschyrer vill få oss att tro. Även om dessa förmågor går att grundligt lära av varje människa och inte alls är taget ur fantasins rike, förföljer meditation i allmänhet inga kortfristiga mål. Det skall här inte hemlighållas att lärande av meditation kan ta många år eller till och med årtionden, beroende på omfattningen av utövarens personliga engagemang. Det här beror inte på att meditation i sig skulle vara mycket komplicerad, eftersom det är tvärt om, utan eftersom man sällan har lärt sig att verkligen använda sitt medvetande korrekt och användbart. Så först måste otaliga negativa vanor hos medvetandet avlägsnas tills dess att de första verkliga framgångarna i meditation framträder. Mindre framgångar kan dock under vissa omständigheter fortfarande fastställas väldigt fort, men det är knappast tillräckligt för att skildra meditationen som "väldigt snabb att lära".

"Övernaturliga krafter", som människan felaktigt kallar dessa oförståeliga processer, är faktiskt verklighet, och de till synes sällsamma förmågorna, såsom telepati, telekinesi eller levitation etc., är verkligen möjliga att lära sig. Denna fördelaktiga användning av medvetandet med sin tankeapparat möjliggörs genom lärande och klara blicken av personliga, interna processer. Meditation är sättet. Men det är verkligen ett avlägset mål som förmodligen kommer att vara ouppnåeligt för en tid. Först och främst gäller det att utforska och utröna sitt inre och innersta själv genom meditation och långsamt men säkert positivt använda den personliga djupa kännedomen.

d) Hallucinativ extas och visualiseringar

Många sekter och religioner predikar förvirrade saker på vilket sätt meditation ska bedrivas. Därvid framträder rätt skrämmande former, där utövarna skriker högt och kastar huvudet vilt fram och tillbaka i extatisk tillstånd för att tvinga "gudomliga" upplevelser eller gnostiska erfarenheter. Detta har ingenting att göra med sann meditation. Även i de mindre extrema men inte mindre falska formerna av så kallade visualiseringsmeditationer, där utövaren höjer sig i självgenererade tankebilder för att påverka sig själv genom autosuggestion (t.ex Silva-metoden), saknas det verkliga målet av den sanna meditationen. Delvis utgör det även ett allvarligt hot mot människans psykiska hälsa, eftersom sådana träningsprogram upprättas av okunniga, som inte har någon aning om människans inre faktorer, såsom psyket och medvetandet etc.

För vinst lär de sina anhängare dessa kultförvirrade former av "meditation" för att göra dem beroende först och sedan utnyttja dem med nöje. Meditation är neutral. Inget sker för eller mot något. Det bara sker, och utövaren observerar dessa inre processer mycket uppmärksam och framför allt neutralt. Inget skapas, tvingas eller påverkas.

e) Långtråkig monoton

Som med allt nytt, upplever nybörjaren också en viss eufori eller åtminstone en hög grad av motivation vid de första meditationsövningarna, som vanligtvis åtföljs av en mängd bra intentioner. Men efter ett tag besegras denna motivation av vanans makt och de första intentionerna blir allt mer försummade. Ibland kommer den avskräckte snart sluta göra alla övningar, hävda att meditation är tråkigt och mycket monotont. Han upplever inte längre något nytt och inte minst bryts han av all möda.

Såsom redan nämnts kan kortsiktiga framgångar bestämmas genom meditation men det kommer dröja lång tid innan man själv kan fastställa knapp eller ingen förändring alls. Detta beror delvis på att den egna medvetenheten om små och minsta förändringar ännu inte har skärpts. Dessutom är den egna åsikten om ens egna själv fortfarande så missfärgad att en objektiv bedömning av ens egen personlighet inte kan göras.

Mindre förändringar sker alltid, även om de fortfarande kan vara så spåda och fina att därmed gömmer de sig väl från att upptäckas. Så framgångar kommer inte att kunna hålla utövaren vid masten, för de kommer att vara för få, åtminstone när det gäller en medveten uppfattning om dem. Ökar långtråkigheten i avseende av ett meditationsobjekt är det här en tydlig indikation på att han skänker det för lite uppmärksamhet och sin koncentrerade akksamhet börjar att blekna, för med en koncentrerad bild av ett föremål som man fullt ut ägnar sig åt, tonar rymden av tankar om monoton och ensidighet bort. Vidare finns det mediterande som övergett sin inre neutralitet till följd av utbredd långtråkighet, nämligen till förmån för lägre känslor av tristess och otålighet. Alla dessa kännetecken skulle sporra den utövande till ytterligare och ännu seriösare ansträngningar, eftersom de visar honom att det finns verkligen mycket att göra.

f) Plågsamma kval och smärta

När utövaren måste slita med smärta och kval av psykisk eller fysisk form under meditation, är detta ett tecken på att han gör något fundamentalt fel. Eftersom grunden för meditation är att slappna av, och så snart smärta eller kval för blir till ständig följeslagare i meditationen råder kramper och spändhet. Detta kan ha flera orsaker. De flesta handlar om smärta och obehag från felaktig eller åtminstone ogynnsamma liggande eller sittande ställning. Det är också möjligt att någon av rekommendationerna som beskrivs i boken "Einürung in die Meditation" bortses, vilket kan leda till många former av obehag.

Just nybörjare som inte är vana vid att stanna under en längre tid i en lugn sittställning, plågas av drag och tryck i armar och ben. Detta är normalt och det tar lite tid tills kroppen vänjer sig en ny ställning. De flesta av dessa problem låter sig försvinna vid daglig övning redan efter ett par veckor. Dessa är ofarliga företeelser, och det kommer alltid ske återkommande (och därav är heller inte "gamla rävar" immuna) vilket gör att lättare smärta känns under meditation, men den behöver inte vara outhärdligt. Varje mediterande kommer att utveckla sin egen strategi, som han ogiltigförklara dessa förekomster av meditation, och i själva verket behövs bara lite övning för att lära sig att hantera dessa harmlösa obekvämligheter, förutsatt att man inte kastar in handduken för minsta lilla småsak. Psykiska problem under eller i samband med meditation är sällsynta. För alla dessa möjliga händelser anses att utövaren måste öva i strikt och mjuk neutralitet och kan inte frestas att älta problem under meditationen eller att söka lösningar för desamma. Därigenom garanteras att den mediterande och hans psyke alltid förblir förankrad i marken av realitet och verklighet. Verklig smärta eller kval är inte en del av meditation och det är också dumhet när människor utsätter sig själva i de mest omöjliga ställningar under katastrofala förhållanden. Även självstympning och extrema "uthärddningmanövrar" avskräcker inte några "meditationsmästare" som inte kan föreställa sig en liten tillstymmelse av den verkliga meningen av varje sann meditationsansträngning eftersom så lågt skulle de inte sänka sig till att tåga med sitt primitiva uppträdande.

g) Auktoritär "Mäster"-lydnad

Tyvärr, och man kan inte uttrycka detta "tyvärr" nog, är föreställningen att meditation alltid lärs ut av rakade, käppsvingande "mästare" är mycket vanligt. Men lyckligtvis är det i stor utsträckning felaktigt. Självklart finns sådana skolor, och särskilt östasiatiska sekter och religioner är i detta avseende besatt av disciplin och auktoritet, vilket också är relaterat till deras kulturella ursprung. Hierarkiska betygssystem och kastliknande mästar-elev-relationer är nästan utan undantag grunden för asiatiska meditationsskolor. Det hävdas även att ingen kan lära sig meditation utan motsvarande meditationsmästare, och någon självlärd insats leder aldrig till faktiska framsteg i meditation.

Exakt det motsatta är fallet. Man måste naturligtvis vägledas avseende den sanna meditationens grunder på lämpligt sätt och vis, men det betyder inte att han ödmjukt överlämnar sig till en mästare eller till och med ett avlidet helgon, som lär exempelvis inom Zenbuddhismen, även om han förnekar det.

Till slut måste alla bära ansvar för vad de själva gör. Meditation som mänsklig strävans högsta disciplin bygger på utövarens absoluta självansvar. Endast med dess hjälp är det möjligt för människan att avslöja sitt eget inre jag och att använda det fördelaktigt.

Så vem kan vara bättre läraren än varje människa själv är? Meditation är högst individuellt. Den är lika personlig som det mänskliga fingeravtrycket och, trots sin yttre likhet, lika unik som en enda stjärna i nattens himmel. Vad betyder det: Du kan leda åsnan till vattnet, men du kan inte dricka åt honom.

På grund av detta måste man vara försiktig för meditationsskolor, för den verkligt seriösa meditationserfarna känner till meditationens personliga karaktär och förestår normalt inte en sådan skola, vilket också är fallet för meditationskurser där deltagarna ofta får betala hemiska summor för oanvändbart babbel samtidigt som de riskerar sin hälsa.

Vad meditation är

a) Praktik

Det finns böcker om meditation i allt mellan himmel och jord och de konfronterar öppet läsare med de mest varierade teorierna och åsikterna om vad meditation är och hur den ska förgås. Även om man kunde hitta ett av de få exemplar som inte är preppared med religiösa, esoteriska eller andra plågade läror, är de flesta av dem begränsade till en grå teori. Framför allt är meditation praktik. Du kan prata mycket om det och skriva mer om det. Allt detta skulle dock vara ett slöseri med ansträngningar om inga praktiska övningar följdes av förklaringarna och instruktionerna. Ändå måste vissa teoretiska områden förklaras, men inte så att utövaren bör vara nöjd med dem och trovärdigt enkelt acceptera dem, utan så att han på egen hand förmår undersöka alla egna upplevelser och erfarenheter av meditation. Det förhåller sig alltså så med lärande av meditation så som det är med andra nya saker, nämligen att vissa framsteg och framgångar först registreras när ett balanserat förhållande mellan teoretiskt och praktiskt lärande blir eftersträvat och förverkligat. Om en av de två nödvändiga delområdena överskattas är det obalans som det kan visa sig i religioner, sekter och esoteriska grupper som antingen kategoriskt avvisar någon teoretisk instruktion eller i stor utsträckning försummar den väldigt viktiga praktiken för att istället kunna hänge sig till höga teoretiska debatter.

b) Neutralitet

Varje sann form av meditation bygger på en kompromisslös och allomfattande neutralitet. Detta inkluderar neutralitet med hänsyn till ens inre tankar och känslor, men också neutralitet med hänsyn till yttre faktorer, t.ex. rum och tid etc. Båda dessa utgör vissa svårigheter för människan, eftersom han från barnsben skapar personliga åsikter om allt och alla, som han kan utveckla till äkta fästningar över årtal och årtionden. Så han är partisk snabb, kategoriserar för ivrigt i "bra" och "dåligt" och delar skarpt mellan vad han gillar och vad han avskyr. Människans medvetenhet är fullproppat med urtvättade associationer, genom vilka han kan inordna ljusa nya saker i gamla lådor utan att först ha tittat på dem ordentligt. Han har lärt sig att ta ställning i vardagen mycket snabbt, för att välja rätt sida för att slåss för det som verkar vara värt. Från allt gott springer han medan han springer efter det onda, varvid han är av den felaktiga åsikten, att han är tvärtom, nämligen att han springer iväg från det dåliga och efter det goda. Meditation är neutral. Dyker tankar från djupet av det inre upp till ytan, då ska dessa ses för vad de är: Bara tankar. Om den mediterande tränar för att låta sina tankar vara på ett neutralt sätt, blir hans initialt starka känslor också lugnare från gång till gång och vinner neutralitet. Den mediterande lär sig att saker kommer och går, uppstår och försvinner och att han inte nödvändigtvis måste koppla sina åsikter och synpunkter med dem. Därigenom får han ett behagligt avstånd från sitt inre, vilket ger honom ett helt nytt perspektiv i sitt innersta, men låter honom även blicka ut i yttre världen mer opartisk. Meditationens immanenta neutralitet är ovillkorlig och kompromisslös. Det innebär att inget undantag bör tas med hänsyn till ens egna neutrala inställning, ej heller när en tanke eller något annat verkar vara särskilt viktigt, lockande eller tänkvärt. Det innebär också att denna neutralitet kan utövas när som helst och på vilket ställe som helst och att det inte behövs några speciella villkor för att göra det. Meditation leder till kristallklar uppfattning om verkligheten, bortanför de egna åsikterna och starka meningar.

c) Närvaro

Utövaren måste också skaffa sig en särskild medvetenhet om sin egen känsla av tid och rum, eftersom meditation alltid sker i "här och nu". Däremot lockar tankarna det oskolade medvetandet sig in i framtiden eller sysselsätter sig med saker från det förflutna, vilket alla med lite uppmärksamhet åt sig själva lätt kan fastställa.

Detta förhindrar en verkligt medveten upplevelse av det aktuella ögonblicket.

Strängt taget sker livet bara i detta ögonblick. Framtiden har ännu inte blivit nutid och därför inte verklig, och förflutet har redan försvunnit från nutiden in i orealitet. Bara här och nu andas det verkliga livet. Av denna anledning hänvisar meditativa ansträngningar alltid till en starkt relaterad metod av närvaro, för bara där, i det nuvarande ögonblicket, kan oförfalskad sanning upptäckas. Ett liknande fenomen är föremål för det mänskliga medvetandet i förhållande till rummet. Otämjda tankar har förmågan att vilja sprida sig långt in i andra rum, kilometer eller till och med ljusår bort. Den egna platsen, det vill säga "här", verkar för enkel och vanlig för tanken, så att den med hjälp av fantasin söker efter färgglada och tomma platser, där de kan uppslukas och trivas långt och brett. Meditation bor i här och nu. Det betyder också att meditatören kommer ihåg att fokusera sina tankar koncentrerat på ett ställe. Sålunda kan dess makt användas meningsfullt, medan tankar som inte är riktade mot den tidsmässiga och lokala nutiden och därför inte koncentreras, lätt kan förströs och inte längre användas till nytta.

d) Koncentration och aktsamhet

Meditation ÄR också koncentration och aktsamhet men man kan inte begränsa det till det. Det finns två grundlägen för meditation och alla sanningstroga meditationsformer kommer att förstå att sätta inläring genom koncentrativa övningar på första plats.

Koncentration är den samlade inriktningen av aktsamhet på ett objekt. Detta kan bäst jämföras med en ficklampa vars ljuskägla kan förstöras och reduceras genom att vrida lamphuvudet. Ju större ljuskägla blir genom att justera lampan, desto svagare är den upplyst. Aktsamhet i det här exemplet är nu lika med storleken på ljuspunkten, som behövs för att belysa det valda objektet. När objektet har fixerats med ficklampan, vrids lampans huvud så att ljustrålarna upplever maximal samling på det fasta objektet och hela ljusets ljusstyrka står till förfogande och når sin koncentration vid denna punkt. Ändå måste ljuskägla vara tillräckligt stor för att belysa föremålet helt. Aktsamhet och koncentration måste därför finjusteras sinsemellan. Den mediterande kommer ständigt att konfronteras med dessa två faktorer, och han kommer att lära sig att han kan justera båda krafterna separat, beroende på den mängd koncentration eller aktsamhet han behöver.

Efter lite träningstid kommer du att upptäcka att förmågan att koncentrera sig i vardagen ständigt förbättras, såväl som med aktsamhet. För krafter och egenskaper som man utövar i meditation är nu tillgängligt för människan hela tiden, om det så är i meditation eller i själva vardagen.

e) Personlighetsträning

Vem skulle inte frivilligt ta en kurs som lovar omfattande träning i sin egen personlighet - och allt detta gratis, med garanterad framgång?

Vad som nu låter väldigt mycket som Scientologins metoder är fortfarande dröm för många, vilket framgår av de höga bokningarna för "coaching"-seminarier, "personlighetskurser" eller "hur man uppnår framgångsrik" träning och så vidare. Människan verkar ha ett naturligt driv att vilja förbättras på ett fullständigt och löpande vis, oavsett orsak. Förutom de rent materiella önskemålen för förbättring innefattar dessa också de som rör medvetandet, karaktären, koncentrationen och förståelsen etc., alltså personlighetens egenskaper. Meditation skolar på många sätt. Det är verkligen det enda sättet som leder till behärskning av alla fysiska, mentala och andliga kreativa faktorer. Det är bara genom den som personen erhåller en utbildning anpassad till sin personlighet, allomfattande till alla delar av hans individualitet till sann människa, just i den inläringen som han behöver och förstår. Meditation är det verktyg som gör att människan kan göra grova och fina inställningar och förändringar i sin personlighet. Meditation är den virtuella läromästaren som alltid står till förfogande när du har ett öra för den. Det finns verkligen inte en enda egenskap som inte sanningsenligt kan stärkas och formas och av meditativa övningar. Priset för denna till synes otroliga möjlighet verkar vara hög och till det är det idag mycket få människor som mediterar: En sträng, en mycket strikt ansträngning är nödvändig om man vill sträva efter de höga målen med meditation. För bara genom regelbundna och seriösa övningar kan den smala vägen för denna personlighetsutbildning beträddas varaktigt. Målet att forma sig till en sann människa och att andas och leva i kunskap och visdom, i fred och frihet, i kärlek och harmoni, är värt varje ansträngning. Och faktiskt kan varje människa utan undantag följa den här vägen, och för ingen är dessa mål ouppnåeliga, om de bara försöker sträva medvetet och ärligt efter dess framsteg.

f) Disciplin

Termen disciplin är idag helt missförstådd, nämligen i betydelsen av auktoritärt tvång, tuktning och ordning. Det verkliga värdet inkluderar emellertid en frivillig inordning. Meditation är därför också disciplin, eftersom en avgörande inordning måste ske i den, genom vilken utövaren utvecklar en konstruktiv koppling till hans ansträngningar. Genom denna frivilliga form av disciplin, som ska vårdas i förhållande till ens egna meditationsövningar, blir de meditativa övningarna till en positiv vana. En vanlig träningsplan bygger en stark ram, som inte låter utövaren glida av den rätta vägen längre och genom vilken en hängivenhet i meditationen först blir möjlig. Detta värde representeras också av begreppet våldsamt icke-våld, vilket beskrivs närmare i boken "Einführung in die Meditation" av B. Meier, eftersom dess utläggningar skulle bli för långa här. Men på inget sätt får disciplinens värde missuppfattas med tuktning, härskande, tvingande eller maktutövande värden, som alla hindrar meditation. Meditation kan endast göras genom en frivillig inordning, som varje utövare skapar för sig enligt sina möjligheter i frihet.

g) Livet

Många kanske ställer sig frågan vad meditation har att göra med verkliga livet, och om detta inte bara är för mode-religiösa eller esoteriska outsiders. Man kan leva verkligt och intensivt utan meditation, säger andra. Sanningen är att meditation och liv inte skiljer sig, och att meditation är lika mycket liv som livet är meditation. Den meditativa övningen är en typ av ideell testmiljö där människor kan lära känna sig själv utan fara och träna värde, insikt och kraft. Genom meditation står färdigheter som lärts i livet till förfogande liksom viktiga insikter från vardagen som flyter i området meditation. Ingenting är lika levande och intensivt som den seriösa meditativa övningen. I den kan människan lära sig mycket direkt. Han måste möta mycket konkreta problem i meditation och uppleva liknande konkreta resultat. Med fortlöpande övning kommer den mediterande att kunna överföra mer och mer sammanhang av meditation till världen runt honom - och vice versa. Verkligen hör båda till varandra och en blir ofullständig utan den andra.

h) Tystnad

Om du tar bort alla tankar hos en person, vad är kvar? Utan tanke känner han inte ens hans namn, vet inte om han är man eller kvinna och skulle inte kunna lägga ihop 1+1. Tankar är människornas värld, och eftersom de är så starka för honom menar han att det bara finns den här världen, hans tankars värld.

Den mediterande lär sig att försiktigt tämja sitt inre, pågående tankeskaller, då strålar tystnaden i honom. Lugnets mantel sprider sig över hans medvetande, och lugnande tomhet fyller honom. Allt högt och bullrigt försvinner. Meditation blir den sanna källan för vila och avkoppling eftersom personen lär sig att lyssna på tystnaden. I denna tystnad blir det möjligt för den mediterande att lära känna en annan sida av sig själv, nämligen hans sanna och inre själv. Detta tillstånd är endast möjligt genom koncentrativ övning och kommer snart att vara den sanna oas av frid för alla som följer meditationens väg genom konstant träning, vilket också är tillgängligt om den hektiska världens rörelse hotar att dra människor ner i kölvattnet.

Fördomar gällande meditation

a) Meditera är flykt från verkligheten

Faktum är att människor inte kan förnimma en stor del av verkligheten med sina känselorgan. Nästan utan undantag är han sämre än alla djur i någon mening av sinnesuppfattning. Dessutom skapar varje person sin egen omgivning, associationer, förkärlek avsky och andra kategorier. Därför måste man vara försiktig när man som människa tar ordet "verklighet" i munnen, eftersom den alltid speglar bara vad varje person antar för sig själv vara verkligt och därmed faktiskt. Meditation fortsätter att hjälpa till här eftersom det lär människor i konsten att "se" saker som de verkligen är.

Faktum är att meditation är en slags flykt till verkligheten och inte från den.

Genom regelbunden träning kommer människan att upptäcka saker, krafter och processer som han aldrig tidigare har sett, än mindre förstått. Hans verklighet genomgår en mild expansion i alla de materiella och immateriella områden som förblir ouppnåeliga och stängda för de icke-mediterande. Med fortskridande övningen blir den mediterande mer och mer irreal till det orealistiska och befriar sitt medvetande från antaganden, hopp, önskningar, övertygelser, etc., så att livet blir alltmer verkligt och autentiskt för honom.

b) Meditera gör världen främmande

Medges att det kan tyckas lite konstigt för en utomstående om någon drar sig undan dagligen i 20 minuter, stirrar på väggen i lotusposition eller liknande ställning eller mediterar med sina ögon slutna. Men det är sak i betraktarens synvinkel. För andra verkar det lika konstigt när 50 000 människor gapar på 22 män när de sparkar en mönstrad boll i en låda med nät. Världsfrämmande kan man därför beteckna alla de som knappt befattar sig med världen eftersom de är främmande för världen i dess sanna mening. Meditation är inte bara en del av denna värld utan också en väg till den verkliga förståelsen. Det expanderar den begränsade schablonkunskapen som människan lär sig utantill under sitt liv, för att främja en individuell kunskap om liv och erfarenhet som är begriplig och lärbar. De som mediterar regelbundet kommer se världen med andra ögon. Inte hänförd, förandligad eller flytande ovanför marken, men mycket autentisk, aktsam och ärlig. Människor som gör meditation till sin vana upplevs ofta som energiska, vänliga, humoristiska och initiativrika. De är människor som står med båda fötterna på marken, gillar att ta itu med saker och försöka vara aktiv som människa. Med tiden kommer de helt enkelt bli främmande med allt vad odygdigt, ofredligt, oetiskt, omänskligt, omoraliskt och annars evolutionshämmande heter vilket plågar dagens jordiska rund och dess folk.

c) Meditation kan inte läras

Vare sig så eller i försvagad form d.v.s. att meditation bara kan läras ut av ett helgon, mästare eller guru, etc., till människor som inte vet att allt är möjligt i universum samt för människan själv och kan läras genom egen kraft. Trots att vägen till lärande meditation är lång och svår, måste många hinder övervinnas. Men för varje livsform som bär en skapelseaktig ande och självmedveten medvetenhet inom sig, går meditation att lära sig genom egna ansträngningar och genom sin egen beslutsamhet.

Varje antydning om att så inte är fallet, kommer av de beroende, ofria och trosbaserade åsikter och synpunkter från religioner och förslavande sekter som slår sig själv med ödmjukhet när de sprider bara genom högre effekt, vare sig det mänskliga eller gudomliga skulle en sådan sak kunna läras. Exakt det motsatta är fallet, för människan med alla sina inre och yttre faktorer, är det perfekta egenverktyg. Med hjälp av sina tankar som han medvetet kan styra och förstå i meditation och genom att erkännande och upplevelse, är det möjligt för människan att utveckla fina och höga dygder och färdigheter, såsom av kärlek, harmoni, verklig fred och frihet. All denna skapelse-naturliga kraft förmår göra människan till sin egna kraft, så att den leder och vägleder honom hjälpande och skyddande genom livet.

d) Meditation gör dig "hög"

Den mediterande kommer att upptäcka att han konfronteras från tid till annan med mycket olika och obekanta tillstånd. Ett längre fokus kan leda till vissa interna och externa perceptuella förändringar. Till exempel kan du förlora känslan i lemmarna, så som i benen för en kort stund, vilket kan vara ganska störande den första gången, men vilket man snabbt vänjer sig vid. Det kan också hända att känslan av storlek i förhållande till sin egen kroppsmassa minskar eller växer. Alla dessa förändringar i uppfattningen är ofarliga och du behöver inte ägna mycket uppmärksamhet åt dem. I meditation betraktas allt som neutralt, vilket faller i medvetandets cirkel. Det kan vara något trevligt, obehagligt eller tråkigt som ökar i medvetandet, utövarens hållning förblir lugn, neutral, uppmärksam och fokuserad. Efter meditation kan du uppleva en viss grad av omtöckning och miljön verkar på något sätt dämpad. Även detta är en följd av meditationsövningen. Det har ingenting att göra med en känsla av berusning, överklighet eller "höghet". Sådana tillstånd är främmande i meditation eftersom de inte står i realitetens verklighet, utan tillhör världen av begär, önskingar och hopp. Meditation är inte en flykt i förvridet tillstånd, utan ett tydligt erkännande av verkligheten. Om man fortfarande upplever sådana tillstånd, så är detta ett tecken på att han kommer in i önsketänkande som inte har något att göra med neutral meditation och som kan bli mycket farlig för honom. Människan genererar sedan saker med vilje som inte på något sätt överensstämmer med verkligheten, utan helt enkelt suggestivt framtvings och förstärks. Om detta upprätthålls orimligt under lång tid, kan utövaren falla i onda former av vanföreställning, från vilken sannolikt inte ens en psykoterapeut kan återkalla honom från. Vid normal träning, som bygger på neutralitet och klarhet, ska inte människan vara rädd, för det är nästan omöjligt att släppa in ett sådant dilemma "av misstag". Så fort man övar i lugn, avslappnad och koncentrerad tystnad och försöker att observera alla saker tydligt från avstånd, är man alltid på den säkra sidan.

e) Meditation kan / ska understödjas av rusmedel

Tyvärn florerar dessa otäcka "rykten" i många sekteriska men också alternativa livsorienterade kretsar som hävdar att man kan eller bör meditera med rusmedel, t.ex. droger, Marijuana, hasch eller liknande "understöd". Folk gillar att hänvisa till primitiva folk och inhemska stammar, som tillgriper sådana ritualer och festligheter samt ställer sina egna droger i ljuset av naturliga, originella eller mystiska-ceremoniella motiv. Alla "hjälpmedel" som påverkar utövaren på ett icke-neutralt sätt är alltid skadliga för meditation. Detta gäller allmänt och lika så med musik, ljuseffekter, mat och dryck, etc., samt droger, rusmedel alkohol och mediciner. De enda undantagen är de stödjande dofter som nämns i boken "Einführung in die Meditation", som kan vara till hjälp för utövaren på ett ofarligt och neutralt sätt. Det handlar ej heller om ett annat argument hos drogförespråkare, det om den korrekta doseringen av hjälpmedlet, eftersom detta inte förändrar utövarens grundläggande inflytande i en icke-neutral form. Även en till synes oskyldig förstärkning av koncentrationen, som den ofta också lovordas, är inte längre neutral, för det uppstår inte längre av utövarens medfödda förmåga att använda den utan stöd. Detta kan leda till överarbete och överbelastning av medvetandet och okontrollerat tillstånd av ångest m.m. Så det måste stå klart att sådana experiment inte bara är nonsens och meningslösa, utan rent av farliga. En annan punkt att nämna när det gäller hjälpmedel och droger är det smygande självbedrägeri som utövaren begår. Kanske är detta inte uppfattas av medvetandet, men säkert och allt tydligare av det undermedvetna sinnet, vilket inte tillåter sådant fusk i sitt logiska arbetssätt. Detta skapar en inre konflikt i utövaren som långsamt byggs upp i honom och pressar mer och mer till en lösning. Det betyder att en dag måste den mediterande avstå från allt osannolika inre eller yttre stöd. Därför är det ett klokt beslut att starta övningarna med bara så få som möjligt.

f) Meditation visar vägen till Gud

Meditation lär det oförfälskade erkännandet av det faktiska, det verkliga och verkligheten. Änglar och ljusgestalter, gud och gudar, djävlar, demoner och andar etc. existerar inte och förblir en avatar av mänsklig fantasi och medeltida kraft av föreställning. När denna insikt nås av någon kommer de att seriöst anstränga med meditationen. Genom övningar i meditatív form lär sig människan förmågor, till exempel koncentration, aktsamhet, grundlighet och lugn. Den ökande och skärpta aktsamheten kommer därmed medföra mer och mer okänt för medvetandets ljus, som hittills förblev gömt för människan i djupet av sig själv. Varje kraft eller energi som den mediterande kanske kan känna sig i sig är hans egen och därför aldrig av himmelska och änglalika härkomst. Så meditation leder inte till Gud, för hur kan det leda till något som egentligen inte existerar? Inget av detta är dock något mystiskt, övernaturligt eller till och med gudomligt. Nästan alla former av meditation som står i direkt eller indirekt förbindelse till en religion eller sekten degraderas till beroende "Guds-upptäckts-övning". Eleverna instrueras att närma sig Gud, att förena sig med honom, eller att ödmjukt underkasta sig honom. Man måste utan missförstånd varna att överlämna sig till sådana suggestiva och auto-suggestiva former av "meditation" eftersom de inte baseras i klar och distanserad betraktande av verkligheten, utan närs av den egna fantasien och är därmed beroende, påverkad och tvingad av detta. Detta kan i extrema fall och efter många år av felaktigt utövande leda till allvarliga psykiska skador, eftersom utövaren inte lär sig att skilja mellan verkligt och överkligt, samt mellan fantasi och verklighet, som t.ex. kan orsaka schizofreni och andra onda former av illusion.

Men om utövaren håller sig på vägen mot fredligt, fridfullt betraktande, då inordnas han mjukt och frivilligt i alla aspekter av hans mänsklighet på sanningens väg varmed människan besparas urartning, ytterligheter och missförhållanden. Alla sin strävan kommer att inriktas på sanning, kunskap, visdom, kärlek, harmoni, fred och frihet.

g) Meditera är egoistiskt

Vad förändrar världen? Personers engagemang i miljöorganisationer, djurskyddsforeningar och människorättskommissioner är viktiga och har förändrats mycket till det bättre i det förflutna. Men obestritt kvarstår att varje grundläggande förändring i omvärlden måste börja i liten skala, nämligen hos människan och dess inre själv. Där och ingen annanstans startar för varje människa det personliga, men även det omgivande universum. En person som dagligen dra sig tillbaka för en stund, för att skenbart egoistiskt ägna sig åt meditationsövning, försöker omsätta denna teori i praktiken. Han börjar förstå sig själv som en omedelbar utgångspunkt för kärlek eller hat, strid eller fred, medkänsla eller likgiltighet, kunskap eller tro. Han upplever sig själv som ett direkt ursprung och som en sprudlande källa för alla värden som han ständigt släpper ut och utstrålar, både positiva och negativa, för sig själv och sin omvärld. Så hans egoism skulle vara att vilja bidra genom förändringen av den egna personligheten till gagn för mänskligheten, och det kan inte på något sätt seriöst kallas egoism. Tvärtom är meditationens väg full av umbärande och kräver ofta en mycket högre grad av personligt engagemang än bara ett enkelt medlemskap i en allmän intresseforening. Långt större förändringar uppstår i det offentliga än vad som är uppenbart vid första anblicken, för de startas från roten, utvecklas och närs ständigt.

h) Meditation är endast något för klostret

Ett buddhistiskt ordspråk säger, "Om du vill ha lite upplysning, gå till klostret, men om du vill ha mycket upplysning, gå till storstaden." Vad som medvetet förväxlas i detta "Zen-stil" uttrycker ändå en enkel sanning. Den normala vardagen, dess hektiska stress, buller och brådska ställer höga krav på människans goda eftertanke. Han måste lära sig att behålla sin kännedom förvärvad i lugna och harmoniska tider, även under stormiga eller till och med orkanlika situationer. Han står ständigt inför nya människor, deras åsikter, problem och tankar, och även hans jobb kräver dagligt engagemang och ständig närvaro. Alla dessa "träningsprogram" saknas i kloster.

Där försöks det att bygga en idealisk miljö för utövaren, vilket säkert kan vara mycket främjande. Det finns dock en fara att meditationen kommer att degraderas till kult, eftersom utövarna i slutändan kommer att berövas en "verklig" miljö och därigenom saknar den nödvändiga balansen att tillämpa och testa de lärdomar som han lärt sig.

Meditation och vardag ska inte separeras utan bindas samman. Även under dagen, när en person inte "formellt" mediterar men fullgör sina arbetsuppgifter, hjälper korta stunder av pausvila i tystnad till förnyad kraft och ett stärkt förhållningssätt. Även om det bara är för några sekunder går det att dra sig tillbaka i den mentala tystnaden som fortfarande kan leda till en trevlig paus från den hektiska världen. Meditation lär ut avsägelsen av den konstanta dominansen hos ens personlighet och skolar blygsamhet, mildhet, tålmod, medkänsla och lugn. Var kan man inte använda dessa färdigheter bättre än i vardagen?

i) Meditera skapar likgiltighet

Hos alla meditationssektorer, såsom Zen-buddhismen, lärs detta knappt förståelig hållning till livet ut till utomstående. All forskning och sökning är att trassla in sig i "Shiki", världens illusioner. De är endast en manifestation av egot, som ej heller existerar och därmed är all bemödande för evolution och framsteg o.s.v. helt enkelt ett förnyat trassel och härva i denna inpräntade illusion. Lösning finner man alltså på inget sätt av att tänka på världen, det egna livet och dess mening (eftersom den möjliga insikten också bara är inbillning och bedrägeri), utan uteslutande och utan undantag genom meditation. Verkligen en annan extremitet som blommar på denna jord. Människor är övertygade om att någon ansträngning som inte direkt eller indirekt är relaterade till meditation är förgäves. Detta skapar en allomfattande likgiltighet till den yttre, materiella världen. Denna likgiltighet är på intet sätt jämförbar med det lugnande jämnmod som kan stråla genom meditatörens närvarande eftersom likgiltighet alltid innehåller en form av respektlöshet, nedsättande och kärlekslöshet, medan i jämnmod underhålls mycket väl människans aktning, respekt och vördnad redan innan det förmått utveckla sig till fullo. Så viktigt som meditation ÄR för människan, får han inte försumma den materiella världen i vilken han lever, för den innehåller i sig alla de friktionspunkter som mänskligheten kräver för personlig utveckling i kunskap, kärlek, harmoni, fred och frihet etc... Meditation är en viktig del av livet, men genom att förakta och försumma andra viktiga områden blir den tunn, värdelös och intetsägande eller till och med degraderad till kult, vilket utan tvekan är fallet inom buddhismen.

Under meditation

Under meditation måste utövaren möta några utmaningar som ibland eller till och med regelbundet belastar sina förmågor.

a) kroppsliga störningar

Efter några minuters rörelsefri paus kan mediterande känna sig obekvämt i den valda sittpositionen och börja leta en förändring i sittläget. Kanske börjar extremiteterna att trycka eller ryggmusklerna börjar krampa. En viss oro stiger i honom och försöker pressa sin till synes svåra situation till en lösning. Hans efterföljande lättnad varar dock inte länge, för snart efter några minuter visar den nyskapade positionen vara honom lika obekvämt som den föregående. Återigen måste utövaren förändra sin position och meditationen blir snart en rastlöshet. Redan efter en kort tid inser utövaren att hans eftergivande och förändring av positionen inte kan leda till varaktig framgång. Lösningen på detta problem, som för övrigt utan undantag, alla människor konfronteras med som regelbundet övar meditation, ligger i den tysta och avlägsna registreringen av det nya obehaget, utan att följa den genom fysisk handling. En fysisk förändring leder inte till framgång, så den enda lösningen är en förändring av medvetandet och därmed det egna tänkande. Man betraktar alltså jämnmodigt de stigande tankarna och känslorna hur de långsamt utvecklas till drivet att förändra sin position, men de förlorar snabbt sin intensitet igen och t.o.m. förloras helt och hållet. Ett envist upprätthållande av meditationen, där spirande obehag orsakas av tankevåld kommer under alla omständigheter att misslyckas. För den energi som tillförs kommer att ha exakt den motsatta verkan, nämligen en ännu större effekt av de ogynnsamma krafter som kan tvinga utövaren till knä. Endast en mild och mjuk observation av de processer som pågår tar bort den obekväma energin från dessa motståndare. Denna form av inledande smärta, som egentligen bara är en obekväma "drag och tryck", är helt normal och ofarlig. Efter en viss period av regelbunden övning minskar de emellertid och uppträder endast ibland. Detta avser för övrigt även mindre smärtsamma, men lika plågende störningar såsom klåda, kittlande och stickningar i huden, etc., så för att ge efter för rivande och gnuggande beträffande de platserna leder också till den onda cirkeln av oändlig tillfredsställelse.

Det bör sägas att dessa förklaringar endast avser "smärta" som kan vara en del av övningsmeditationen i en normal miljö. Uteslutet och att ta på allvar är alla de klagomål som plågar utövaren på grund av kortsiktiga eller kroniska sjukdomar. I detta avseende är det lämpligt att konsultera en lämplig medicinsk fackman för råd.

b) Medvetenhetsstörningar

På samma sätt som fysiska störningar kan leda till utbredd oro gäller detta också för obehag av en medveten natur. Två tillstånd kan vara fundamentalt olika:

Det första tillståndet är att den mediterande människans inre otålighet, brådska, stridigheter och oro bombarderas av intensiva vågor i tal och bilder som verkar nedsmattrande på ett oupphörligt sätt för honom. Det verkar bara som om det inte finns någon ro och inget i världen kan flytta det egna medvetandet till en enda minut av tystnad. Denna oro kommer bara förstärks genom självvuppsträckning för att på samma sätt utlösa en allomfattande otålighet, vilket drivs av framgång och tillfredsställelse. Detta självgenererade tryck för att lyckas kan i sin tur leda till att utövaren avbryter sin meditation i förtid, eller åtminstone hoppas på dess slut. Det vanligaste symtomet i detta avseende är den ständiga spejjandet om tid under meditation för att uppskatta hur lång tid de fortfarande måste förbli ett offer för sin egna, obekväma position. Som ett resultat lovar utövaren att lindra sitt otåliga tillstånd. Ansträngningen är förgäves då det å ena sidan avbryter meditationen och å andra sidan inte förkortar träningens varaktighet. I stället bör man lugnt betrakta sina egna begär som leder till sådana självgenererade störningar och låta de vara i jämnmod. Man registrerar de framväxande tankarna och återgår till det aktuella meditationsobjektet. Sådana händelser är idealiska lärare för ens egen personlighet.

Det andra tillståndet är slöhet, tröghet, utmattning och kraftlöshet. Den mediterande kan inte behålla sin riktade koncentration och faller i en sömning och ouppmärksam hållning av medvetandet, som han inte längre kan styra. Resultatet är vanligtvis en fullständig "medvetlöshet", mer känd som sömn, som avbryts endast i korta faser då utövaren hotar att helt förlora sin meditationsställning. Bortsett från omständigheter där människor verkligen lider av akut sömnbrist, beror sådana problem på en dåligt utbildad kraft av koncentration och förmåga. Här bör också utövaren övervaka och observera sitt tillstånd av medvetandet mycket noggrant och vända sig mer koncentrerat till sina meditationsobjekt. Med tiden lär sig utövaren att känna sig själv och hans egenheter, och han vet under vilka omständigheter han tenderar att dåsa och hur han kan möta dessa utmaningar. För varaktiga problem som kvarstår i många månader eller år, bör man överväga att ändra meditationstiden, som kanske har varit dåligt vald. Galen tristess och likgiltighet är en del av ett tredje tillstånd, som faktiskt existerar också. Detta uppfattas vanligtvis inte av utövaren och passerar ofta snabbt och obemärkt till ett av de ovannämnda tillstånden av medvetandet. Återigen är orsaken en bristande koncentration i aktsamhet som inte kan låta sig avlägsnas genom att söka ett intressant, uppenbart meditationsobjekt. Allt detta är störningar som enkelt kan motverkas med en viss insats. Botemedlet i dessa situationer av ofördelaktig deformation av medvetandet är alltid den registrerande koncentration som inte aktivt försöker förändra ett tillstånd, utan hjälper utövaren att minnas mer om sitt ursprungliga syfte. Det leder helt enkelt utövaren försiktigt och obekvämt tillbaka till sitt meditationsobjekt.

Warum meditieren?

Meditation führt zur Entfaltung aller physischen, psychischen und geistigen Faktoren des Menschen. Meditieren lernen sollte daher jeder, der sich aktiv für die eigene Evolution und für das eigene Weiterkommen in bezug auf das Leben und dessen Sinn einsetzen will. Meditation ist nicht irgendeine Freizeitbeschäftigung, ein blosser Zeitvertreib oder die Aneignung einer besonderen Fähigkeit. Sie ist vielmehr ein Teil der ursprünglichen Lebensaufgabe des Menschen, nämlich wahre Erkenntnis des eigenen Selbst zu finden. Mit einfachen Worten gesagt bedeutet dies, dass der Mensch nur durch das Erlernen der Meditation sich selbst wirklich und vollumfänglich kennenzulernen vermag, was seine Art zu Denken und zu Fühlen, seine inneren Veranlagungen und unentdeckten Kräfte usw. mit einschliesst. Nur mit Hilfe der Meditation kann der Mensch vordringen in die feinstofflichen Bereiche seines eigenen Wesens, um dieses in Wissen und Weisheit wirklich zu erkennen. Meditation lehrt den Menschen, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, nämlich frei von eigenen Meinungen, Ansichten und Vorurteilen. Sie lehrt den Verzicht auf die andauernde, verzehrende Dominanz des eigenen Gedankengeplappers, reinigt das Bewusstsein bis in die letzten versteckten Winkel und Ecken und schafft somit die Grundlage und Basis für eine bewusste, fortschrittliche und naturgesetzmässige Evolution. Meditation ist die Brille des Kurz- oder Weitsichtigen, mit deren Hilfe er auf einmal alles zu sehen vermag, was ihm bis anhin verschwommen und undeutlich erschien. Er erkennt seine Umwelt plötzlich klarer und bereits von weitem; seine Sehschärfe erkennt die kleinsten Details, und kein Buch bleibt ihm mehr versagt, das er aufgrund einer Sehschwäche nicht lesen könnte. Meditation ist das Mikroskop, das überall dort, wo es im korrekten Abstand zum untersuchenden Objekt und zum betrachtenden Auge eingestellt wird, Unglaubliches und nie Gesehenes zu Tage fördern kann. Meditation ist für das Bewusstsein des Menschen das, was die Atmung für seinen Leib ist.

Was Meditation nicht ist

a) Eine reine Entspannungübung

Wenn gleichwohl vor bzw. während der Meditation sehr tiefe Entspannungszustände erreicht werden können, kann man Meditation nicht auf eine reine, körperliche Entspannungübung reduzieren. Leider wird auch diesbezüglich sehr viel Unsinn verbreitet, insbesondere durch eine falsche und unangebrachte Verwendung des Begriffs Meditation, der sehr viel mehr in sich birgt, als lediglich eine blosser Beruhigung des Körpers und des Bewusstseins. Ruhige, gymnastische Übungsformen werden oft als meditativ oder kontemplativ bezeichnet, was allerdings eine starke Übertreibung der eigentlichen Vorgänge ist, denn wieder einmal will sich der Mensch dadurch besser und grösser fühlen, wenn er von sich behauptet, er würde sich in meditativen Bewegungsabläufen etc. trainieren. Ebenfalls in der Psychologie und Psychiatrie bzw. zu anderen ärztlichen Zwecken ist der Trend zu beobachten, die Meditation zur blossen Entspannung und Beruhigung von Patienten zu missbrauchen. Dadurch werden diese zwar beruhigt und entspannt, was vielleicht gewisse Heilerfolge unterstützt, allerdings werden ihnen dadurch ebenfalls die wahren und weitaus tieferen Werte der Meditation, als lediglich die des körperlichen Wohlbefindens, vorenthalten. Natürlich sind Entspannung und Beruhigung von Körper und Bewusstsein wichtige Voraussetzungen für jede gesunde Form der Meditation. Das Loslassen sämtlicher das Bewusstsein belastender Prozesse und das Einüben einer fortwährenden Neutralität führt oft direkt zu tiefsten Zuständen der Ruhe und Entspannung. Dies ist allerdings ein Nebenprodukt der Meditation und nicht deren eigentlicher Sinn und Zweck. Man soll diesen Zustand daher lediglich neutral zur Kenntnis nehmen, ihn aber weder besonders erstreben, noch geniessen.

b) Religiöse Kulthandlung

Fast ausnahmslos wird Meditation heutzutage mit der Ausübung einer speziellen, religiösen Glaubensrichtung verbunden, egal, ob dies nun im Sinne einer der etablierten Weltreligionen, oder einer der unzähligen Sekten oder neomodischen Splittergruppen geschieht. Ob Buddhismus oder Christentum, ZEN-Sekte oder Silva-New-Age: Meditation wird als "Handlung zur Erfahrung höchster Göttlichkeit" oder als "einzigster Heilsweg" zur "wahren Erleuchtung" gepriesen. Dadurch wird Meditation zur Kulthandlung degradiert und der Mensch erniedrigt sich selbst im Namen eines verstorbenen "Erleuchteten" oder eines imaginären Gottes.

Jede wahre Form der Meditation hat mit der Ausübung religiöser und kultreligiöser Handlungen sowie Rituale nicht das Geringste zu tun, weder im Inneren noch im Äusseren des Menschen. Meditation ist die Schule des klaren, unvoreingenommenen Beobachtens, das einst zur Erkennung der tatsächlichen Wirklichkeit führt. Sie räumt in den versteckten und dunklen Winkeln des Bewusstseins auf und reinigt es von glaubensbedingten Annahmen, religiösen Wirrungen und irrationalen Vorstellungen. Sie erhellt das Bewusstsein mit reiner Klarheit, und schafft Platz für wahres Wissen und wahre Weisheit.

Alle Vorgänge, die vor, während oder nach der Meditation ausgeführt werden sollen, haben mit einer kultreligiösen Handlung rein gar nichts zu tun, sondern dienen einem bestimmten, handfesten und logischem Sinn und Zweck. Beispielsweise ist es zur Meditation sehr förderlich, bestimmte Räucherdüfte in Anwendung zu bringen. Dies aber nicht, weil es einem Gott oder Meister zum Opfer dargebracht werden soll und auch nicht, weil es göldene Engel oder süsse Heilige anlockt, sondern aus dem einfachen und nachvollziehbaren Grund der Beruhigung des menschlichen Bewusstseins. Es wird also lediglich die Wirkung einer natürlichen Ursache in Anwendung gebracht.

c) Schnellkurs zum Erlernen übernatürlicher Fähigkeiten

Abgesehen davon, dass es eine wirkliche "Übernatürlichkeit" nicht gibt, ist es nicht Zweck der Meditationsübungen, in 21 Tagen Telekinese oder Telepathie usw. zu erlernen, wie es manche Schundliteratur glaubens macht. Obwohl diese Fähigkeiten für jeden Menschen durchaus erlernbar und keineswegs dem Reich der Phantasie entnommen sind, verfolgt Meditation ganz allgemein keine kurzfristigen Ziele. Es soll an dieser Stelle kein Hehl daraus gemacht werden, dass das Erlernen der Meditation viele Jahre oder sogar Jahrzehnte in Anspruch nehmen kann, je nach dem Mass des persönlichen Einsatzes des Übenden. Dies nicht, weil Meditation an sich sehr kompliziert wäre, denn genau das Gegenteil ist der Fall, sondern weil der Mensch selten wirklich gelernt hat, sein Bewusstsein richtig und nutzbringend zu gebrauchen. Es müssen also zuerst unzählige, negative Gewohnheiten des Bewusstseins aufgehoben werden, bis die ersten, wirklichen Erfolge in der Meditation zu Tage treten können. Kleinere Erfolge dagegen sind unter Umständen dennoch sehr schnell festzustellen, allerdings ist das kaum Grund genug, die Meditation an sich als "sehr schnell erlernbar" darstellen zu können. "Übernatürliche Kräfte", wie der Mensch diese ihm unverständlichen Vorgänge fälschlich zu nennen pflegt, sind tatsächlich Wirklichkeit und die wundersam anmutenden Fähigkeiten, wie Telepathie, Telekinese oder Levitation usw. sind wirklich erlernbar. Diese nutzbringende Verwendung des Bewusstseins mit seinem Denkapparat wird durch das Erlernen und klare Erblicken der persönlichen, inneren Prozesse ermöglicht. Meditation ist das Mittel dazu. Allerdings sind dies wahrlich ferne Ziele, die dem Menschen wohl noch für einige Zeit unerreichbar bleiben werden. Zunächst gilt es, durch Meditation das eigene Innere und Innerste zu erforschen und zu ergründen und langsam aber sicher die persönlich tiefgreifenden Erkenntnisse positiv zu verwerten.

d) Halluzinative Ekstase und Visualisierungen

Viele Sekten und Religionen predigen wirres Zeug über die Art und Weise, wie Meditation vor sich zu gehen habe. Dabei treten recht erschreckende Formen zu Tage, bei denen sich die Übenden laut kreischend, die Köpfe wild hin und her werfend, in ekstatische Zustände versetzen, um dabei "göttliche" Erlebnisse oder gnostische Erfahrung zu erzwingen. Dies hat mit wahrlicher Meditation nicht das geringste zu tun.

Auch die weniger extremen, aber nicht minder falschen Formen der sog.

Visualisierungsmeditationen, bei denen sich der Übende in selbstserzeugte Gedankenbilde hineinsteigert, um sich beispielsweise autosuggestiv zu beeinflussen (z.B. Silva-Methode), verfehlen das eigentliche Ziel der wahrheitlichen Meditation. Sie stellen teilweise sogar eine ernsthafte Bedrohung für die psychische Gesundheit des Menschen dar, weil derartige Übungsprogramme von Unwissenden aufgestellt werden, die von den inneren Faktoren des Menschen, wie der Psyche und des Bewusstseins usw., nicht die geringste Ahnung haben. Des Profites wegen lehren sie ihren Anhängern diese kultisch-wirren Formen der "Meditation", um sie zunächst abhängig machen und sie anschliessend nach Belieben ausbeuten zu können.

Meditation ist neutral. Nichts geschieht für oder gegen etwas. Es geschieht einfach, und der Übende beobachtet diese inneren Prozesse sehr aufmerksam und vor allem neutral. Nichts wird erzeugt, erzwungen oder beeinflusst.

e) Langweilige Monotonie

Wie für alles Neue erlebt der Anfänger auch für die beginnenden Meditationsübungen eine gewisse Euphorie oder zumindest eine hohe Motivation, die meist von vielfältigen guten Vorsätzen begleitet wird. Nach einer Weile wird jedoch auch diese Motivation von der Macht der Gewohnheit besiegt und die anfänglichen Vorsätze werden mehr und mehr vernachlässigt. Unter Umständen bricht der Entmutigte bald alle Übungen ab und behauptet, Meditation wäre langweilig und sehr monoton. Er erlebe nichts Neues mehr, und gebracht habe ihm die ganze Mühe ebensowenig.

Wie bereits erwähnt, sind zwar durch die Meditation auch kurzfristige Erfolge feststellbar, allerdings wird es dennoch für jeden Übenden lange Durststrecken geben, in denen man selbst kaum oder gar keine Veränderungen feststellen wird. Das liegt zum einen daran, dass das eigene Bewusstsein für kleine und kleinste Veränderungen noch nicht geschärft ist. Des weiteren ist die eigene Meinung über das eigene Selbst noch so sehr verfärbt, dass eine objektive Beurteilung der eigenen Persönlichkeit nicht vorgenommen werden kann. Kleinste Veränderungen finden immer statt, auch wenn sie noch so zart und fein sein mögen und sich somit vor dem Entdecktwerden gut verstecken können. Erfolge werden den Übenden also nicht bei der Stange halten können, denn derer werden es zu wenige sein, zumindest in bezug auf eine bewusste Wahrnehmung derselben.

Erwächst im Meditierenden die Langeweile hinsichtlich eines Meditationsobjekts, dann ist dies ein klares Anzeichen dafür, dass er diesem zu wenig Aufmerksamkeit schenkt und seine konzentrierte Achtsamkeit nachzulassen beginnt, denn bei gebündelter Betrachtung eines Objektes, dem man sich voll und ganz widmet, schwindet der Raum für Gedanken der Monotonie und Einseitigkeit. Des weiteren gibt der Meditierende durch die sich ausbreitende Langeweile seine innere Neutralität aufgegeben, nämlich zu gunsten niederer Gefühle der Langeweile und Ungeduld. All diese Merkmale sollten dem Übenden Ansporn zu weiteren und noch ernsthafteren Bemühungen sein, denn sie zeigen ihm, dass es wahrlich noch viel zu tun gibt.

f) Unerträgliche Qualen und Schmerzen

Wann immer sich der Übende mit Schmerzen und Qualen psychischer oder körperlicher Form während der Meditation abplagen muss, ist dies ein Zeichen dafür, dass er irgendetwas grundlegend falsch macht. Denn Grundlage der Meditation ist die Entspannung, und sobald Schmerzen oder Qualen die ständigen Meditationsbegleiter werden, herrschen Verkrampfung und Verpanntheit vor. Dies kann mehrere Gründe haben. Meist handelt es sich um Schmerzen, die durch eine falsche oder zumindest unvorteilhafte Liege- oder Sitzhaltung entstehen. Ebenso ist es möglich, dass eine der im Buch "Einführung in die Meditation" beschriebenen Empfehlungen missachtet wird, was zu vielerlei Formen des Unbehagens führen kann.

Gerade den Anfänger, der es nicht gewohnt ist, längere Zeit in ruhiger Sitzhaltung zu verharren, plagen das Ziehen und Drücken der Gliedmassen. Das ist völlig normal und es braucht eine gewisse Zeit, bis der Körper sich an eine neue Haltung gewöhnt hat. Meistens lassen diese Anfangsprobleme bei täglicher Übung bereits nach wenigen Wochen nach. Dies sind harmlose Erscheinungen, und es wird immer wieder einmal vorkommen (und davor ist auch der "alte Hase" nicht gefeit), dass sich während der Meditation leichtere Schmerzen bemerkbar machen, die aber keineswegs unerträglich sein müssen. Jeder Meditierende wird seine eigene Strategie entwickeln, wie er diese Vorkommnisse der Meditation entkräftet, und tatsächlich bedarf es nur ein wenig Übung, den Umgang mit diesen harmlosen Unbequemlichkeiten zu erlernen, vorausgesetzt, man wirft die Flinte nicht gleich bei der kleinsten Unannehmlichkeit ins Korn.

Psychische Probleme während oder in bezug auf die Meditation treten selten auf. Für alle diese möglichen Vorkommnisse gilt, dass sich der Übende in strikt-sanfter Neutralität üben muss und sich nicht dazu verleiten lässt, während der Meditation Probleme zu wälzen oder Lösungen für dieselben zu suchen. Dadurch ist gewährleistet, dass der Meditierende und dessen Psyche stets im Boden der Realität und Wirklichkeit verankert ist und bleibt. Wirkliche Schmerzen oder Qualen sind keineswegs Bestandteil der Meditation und ebenfalls ist es Unsinn, wenn sich Menschen in den unmöglichsten Haltungen und unter katastrophalsten Bedingungen selbst kasteien. Sogar vor Selbstverstümmelungen und extremen "Durchhaltemanövern" schrecken einige "Meditationsmeister" nicht zurück, die allesamt nicht ein winziges Jota des wirklichen Sinns jeglicher wahrheitlichen Meditationsbemühung erahnen, denn sonst würden sie diese nicht mit ihren primitiven Schaustellungen degradieren und mit Füßen treten.

g) Autoritärer "Meister"-Gehorsam

Leider, und man kann diesem "leider" gar nicht genug Ausdruck verleihen, ist die Vorstellung, dass Meditation stets von kahlgeschorenen, Stock schwingenden "Meistern" unterrichtet wird, sehr verbreitet. Aber zum Glück ist dies im grossem Masse unzutreffend. Natürlich gibt es solche Schulen, und vor allem ost-asiatische Sekten und Religionen sind diesbezüglich wie disziplin- und autoritätsbesessen, was auch zusammenhängt mit deren kulturellen Ursprüngen. Hierarchische Stufensysteme und kastenartige Meister-Schüler-Beziehungen sind fast ausnahmslos die Grundlage asiatischer Meditationsschulen. Es wird sogar behauptet, kein Mensch könne die Meditation ohne einen entsprechenden Meditations-Meister erlernen und jegliche autodidaktische Bemühung führe niemals zu wirklichen Meditationserfolgen.

Genau das Gegenteil ist der Fall. Natürlich muss der Mensch hinsichtlich der Grundlagen der wahrheitlichen Meditation angeleitet werden in empfehlender Art und Weise, allerdings bedeutet dies nicht, dass er sich demütig einem Meister oder gar einem verstorbenen Heiligen unterwerfen muss, wie dies z.B. der Zen-Buddhismus lehrt, auch wenn er dies bestreitet.

Letztendlich muss jeder für das was er tut und lässt selbst die Verantwortung tragen. Meditation als Königsdisziplin menschlicher Bemühungen baut auf der absoluten Eigenverantwortlichkeit des Übenden auf. Nur mit ihrer Hilfe ist es dem Menschen möglich, sein eigenes Inneres zu enttarnen und nutzbringend zu verwenden. Wer könnte also der bessere Lehrer sein, als jeder Mensch sich der eigene? Meditation ist höchst individuell. Sie ist so persönlich, wie der Fingerabdruck des Menschen und trotz äusserlicher Ähnlichkeit so einzigartig, wie jeder einzelne Stern am nächtlichen Firmament. Wie heisst es doch: Man kann den Esel zwar zur Tränke führen, aber für ihn saufen kann man nicht. Deswegen ist auch in bezug auf Meditationsschulen höchste Vorsicht geboten, denn wirklich seriöse Meditationserfahrene wissen um die persönliche Natur der Meditation und werden im Normalfall keiner solchen Schule vorstehen, wie dies ebenfalls zutrifft für Meditationskurse, bei denen die Teilnehmer oftmals horrenden Summen für nutzloses Geschwafel blechen dürfen und dabei noch ihre Gesundheit aufs Spiel setzen.

Was Meditation ist

a) Praxis

Bücher über Meditation gibt es inzwischen wie Sand am Meer und sie alle konfrontieren den aufgeschlossenen Leser mit den unterschiedlichsten Theorien und Meinungen, was Meditation sei und wie sie vor sich zu gehen habe. Selbst wenn man eines der wenigen Exemplare ausfindig machen konnte, dass nicht mit religiösen, esoterischen oder anderweitig an den Haaren herbeigezogenen Lehren gespickt wurde, so beschränken sich die meisten doch nur auf eine grauen Theorie.

Meditation ist vor allem Praxis. Man kann viel darüber reden und noch mehr darüber schreiben. Das alles wäre jedoch vergebene Mühe, wenn auf die dargelegten Erklärungen und Hinweise keine praktischen Übungen erfolgten. Trotzdem müssen einige theoretische Belange erklärt sein, allerdings nicht, damit sich der Übende mit ihnen begnügen und sie glaubensmässig einfach annehmen soll, sondern damit er alles selbst an Hand der eigenen Erlebnisse und Erfahrungen mit der Meditation zu überprüfen vermag.

Es verhält sich also mit dem Erlernen der Meditation so, wie es sich auch mit anderem Neuem verhält, nämlich dass erst dann gewisse Fortschritte und Erfolge zu verzeichnen sind, wenn ein ausgeglichenes Verhältnis von theoretischem und praktischem Lernen angestrebt und verwirklicht wird. Wird einer der beiden notwendigen Teilbereiche überbewertet, ergibt sich ein Ungleichgewicht, wie dies bei gewissen Religionen, Sekten und esoterischen Verbindungen festzustellen ist, die entweder jegliche theoretische Unterweisung kategorisch ablehnen oder die sehr wichtige Praxis stark vernachlässigen, um sich stattdessen hochtrabenden, theoretischen Debatten hingeben zu können.

b) Neutralität

Jede wahrheitliche Form der Meditation baut auf einer kompromisslosen und alles umfassenden Neutralität auf. Dies beinhaltet die Neutralität gegenüber den eigenen inneren Gedanken und Gefühlen, aber auch die Neutralität in bezug auf äusserliche Faktoren, wie z.B. Raum und Zeit usw. Beides birgt für den Menschen gewisse Schwierigkeiten in sich, denn er wurde von Kindesbeinen an dazu erzogen, zu allem und jedem persönliche Meinungen zu kreieren, die er über Jahre und Jahrzehnte hinweg zu wahren Festungen ausbauen konnte. So ist er schnell voreingenommen, kategorisiert voreilig in "gut" und "schlecht" und trennt haarscharf zwischen dem, was er mag und dem, was er verabscheut. Das Bewusstsein des Menschen ist vollgestopft mit verwaschenen Assoziationen, an Hand derer er leuchtend Neues bereits in alte Schubladen einordnen kann, ohne es zuvor auch nur richtig angesehen zu haben. Er hat gelernt, im Alltag sehr schnell Stellung zu beziehen, sich die richtige Seite auszusuchen, für die zu kämpfen es sich zu lohnen scheint.

Vor allem Guten rennt er fort, während er dem Schlechten hinterher rennt, wobei er der irrigen Ansicht ist, dass es genau umgekehrt sei, nämlich dass er vor dem Schlechten davonrenne und dem Guten hinterher.

Meditation ist neutral. Tauchen Gedanken aus den Tiefen des Inneren an die Oberfläche, dann sind diese als das zu sehen, was sie sind: Nur Gedanken. Übt sich der Meditierende darin, seine Gedanken stets neutral an sich vorüberziehen zu lassen, dann werden auch seine anfänglich starken Gefühle von mal zu mal ruhiger und gewinnen an Neutralität. Der Meditierende lernt, dass die Dinge kommen und gehen, entstehen und vergehen und dass er seine Meinungen und Ansichten nicht zwingend mit ihnen verbinden muss. Dadurch bekommt er einen wohltuenden Abstand zu seinem eigenen Inneren, der ihm einen völlig neuen Blickwinkel in sein Innerstes ermöglicht, ihn aber auch unvoreingenommener in die Welt der äusseren Erscheinungen blicken lässt.

Die in der Meditation immanente Neutralität ist bedingungs- und kompromisslos. Das bedeutet, dass keine Ausnahme in bezug auf die eigene neutrale Haltung gemacht werden soll, auch dann nicht, wenn ein Gedanke oder irgendetwas anderes als besonders wichtig, verlockend oder bedenkenswert erscheint. Es besagt dies auch, dass diese Neutralität zu jeder Zeit und an jedem Ort geübt werden kann und dass es dazu keine besonderen Bedingungen braucht. Meditation führt zum glasklaren Erschauen der Wirklichkeit, abseits der eigenen bunten Ansichten und lauten Meinungen.

c) Gegenwärtigkeit

Eine besondere Bewusstheit hat sich der Übende auch in bezug auf das eigene Zeit- und Raumempfinden anzueignen, denn Meditation findet stets statt im "Hier und Jetzt". Im Gegensatz dazu locken die Gedanken des ungeschulten Bewusstseins fort in die Zukunft oder beschäftigen sich mit Dingen der Vergangenheit, was jeder mit etwas Aufmerksamkeit an sich selbst leicht feststellen kann. Dies verhindert ein wirklich bewusstes Erleben des momentanen Augenblicks. Das Leben findet genau genommen aber nur in diesem Augenblick statt. Zukünftiges ist noch nicht zur Gegenwart geworden und somit nicht real und Vergangenes ist bereits aus der Gegenwart in die Irrealität entschwunden. Nur das Hier und Jetzt atmet wahres Leben. Deswegen verweisen meditative Bemühungen immer auf ein scharf gegenwartsbezogenes Vorgehen, denn nur dort, im gegenwärtigen Moment, lässt sich Wahres unverfälscht entdecken.

Einem ähnlichen Phänomen unterliegt das menschliche Bewusstsein in bezug auf den Raum. Ungezügelter Gedanken haben die Eigenschaft, weit in andere Räume forteilen zu wollen, Kilometer oder sogar Lichtjahre entfernt. Die eigene Örtlichkeit, also das "Hier", scheint den Gedanken zu einfältig und gewohnt, so dass sie sich mit Hilfe der Phantasie bunte Orte und lichte Plätze suchen, an denen sie weit entfernt schweben und gedeihen können.

Meditation lebt im Hier und Jetzt. Das bedeutet auch, dass sich der Meditierende darauf besinnt, seine Gedanken konzentrativ an einem Ort gerichtet zu halten. Derart gezügelt kann deren Kraft sinnvoll genutzt werden, wohingegen Gedanken, die nicht auf die zeitliche und örtliche Gegenwart gerichtet und daher nicht konzentriert sind, sehr leicht zerstreut und nicht mehr nutzbringend verwendet werden können.

d) Konzentration und Achtsamkeit

Meditation ist sicher auch Konzentration und Achtsamkeit, jedoch kann man sie nicht darauf beschränken. Es sind zwei Grundlagen der Meditation und alle wahrheitsgetreuen Meditationsformen werden ihr Erlernen durch konzentrierte Übungen an erste Stelle setzen. Konzentration ist die gebündelte Ausrichtung der Achtsamkeit auf ein Objekt. Man kann dies am besten mit einer Taschenlampe vergleichen, deren Lichtkegel durch drehen des Lampenkopfes vergrößert und verkleinert werden kann.

Je grösser der Lichtkreis durch Einstellung der Lampe wird, desto schwächer wird er ausgeleuchtet. Achtsamkeit kommt in diesem Beispiel nun der Grössenwahl des Lichtkegels gleich, den man zur Beleuchtung des ausgesuchten Objekts benötigt. Hat man das Objekt mit der Taschenlampe fixiert, dreht man den Lampenkopf so, dass die Lichtstrahlen ein Maximum an Bündelung auf das fixierte Objekt erfahren und die gesamte, zur Verfügung stehende Leuchtkraft der Lampe auf diesen einen Punkt zur Konzentration gelangt. Dennoch muss der Lichtkegel gross genug sein, um das Objekt vollständig beleuchten zu können. Achtsamkeit und Konzentration müssen also fein aufeinander eingestellt sein.

Der Meditierende wird mit diesen beiden Faktoren beständig konfrontiert werden und er wird erfahren, dass er beide Kräfte gesondert einstellen kann, je nach dem, welchem Masse an Konzentration oder Achtsamkeit er bedarf.

Nach einiger Übungszeit wird man feststellen, dass sich auch die Konzentrationsfähigkeit im Alltag beständig verbessert, so, wie dies auch für die Achtsamkeit zutrifft. Denn Kräfte und Eigenschaften, die man in der Meditation trainiert, stehen dem Menschen fortan zur allgemeinen Verfügung, ob nun weiterhin in der Meditation selbst, oder im alltäglichen Leben.

e) Persönlichkeitsschulung

Wer würde nicht freiwillig einen Kurs belegen, der eine allumfassende Schulung der eigenen Persönlichkeit verspricht - und das Ganze dazu kostenlos, mit Erfolgsgarantie? Was hier sehr nach den Methoden von Scientology klingt, ist dennoch der Traum vieler, was die hohen Buchungszahlen von "Coaching"-Seminaren, "Persönlichkeits"-Kursen oder "Wie werde ich erfolgreich"-Schulungen usw. beweisen. Der Mensch scheint den natürlichen Drang zu haben, sich vollumfänglich und fortdauernd verbessern zu wollen, aus welchen Gründen auch immer. Dazu zählen neben den rein materiellen Verbesserungswünschen auch jene, welche das Bewusstsein, den Charakter, die Konzentration und die Auffassungsgabe usw. anbelangen, also die Eigenschaften der Persönlichkeit.

Meditation schult in vielem. Sie ist wahrlich das einzige Mittel, das zur Beherrschung aller physischen, psychischen und geistig-schöpferischen Faktoren führt. Nur durch sie erhält der Mensch eine auf seine Persönlichkeit zugeschnittene, allumfassende und alle Bereiche seiner Individualität umspannende Ausbildung zum wahren Menschsein, genau in den Lerneinheiten, wie er sie benötigt und versteht. Meditation ist das Werkzeug, mit dessen Hilfe der Mensch grobe und feinste Einstellungen und Veränderungen an seiner Persönlichkeit vornehmen kann. Meditation ist der virtuelle Lehrmeister, der immer dann zur Verfügung steht, wenn man ein Ohr für ihn hat. Es gibt wirklich keine einzige Eigenschaft, die nicht durch meditative Übungen wahrheitsgemässer Form gestärkt, gebildet und geformt werden könnte.

Der Preis für diese schier unglaubliche Möglichkeit scheint hoch und an ihm liegt es, dass bis heute die wenigsten Menschen meditieren: Eine strenge, eine sehr strenge Bemühung ist von Notwendigkeit, wenn der Mensch die hohen Ziele der Meditation erstreben will. Denn nur durch regelmässige und ernsthafte Übungen ist der schmale Pfad dieser Persönlichkeitsschulung dauerhaft zu beschreiten. Das Ziel, nämlich sich zu formen zu einem wahren Menschen, der in Wissen und Weisheit, in Frieden und Freiheit, in Liebe und Harmonie atmet und lebt, ist jede dieser Bemühungen wert. Und tatsächlich kann ausnahmslos jeder Mensch diesen Weg beschreiten, und für niemanden sind diese Ziele unerreichbar, wenn man sich nur bewusst und ehrlich um seinen Fortschritt bemüht.

f) Disziplin

Der Begriff Disziplin wird heutzutage völlig falsch verstanden, nämlich im Sinne eines autoritären Zwanges sowie von Zucht und Ordnung. Der eigentliche Wert beinhaltet jedoch eine Einordnung in Freiwilligkeit. Meditation ist deswegen auch Disziplin, weil eine massgebende Einordnung in dieselbe vorzugehen hat, durch die dem Übenden eine aufbauende Verbindung zu seinen Bemühungen entsteht. Durch diese freiwillige Form der Disziplin, die gegenüber sich selbst in bezug auf die eigenen Meditationsübungen zu pflegen ist, werden die meditativen Übungen zu einer positiven Macht der Gewohnheit. Eine regelmässiger Übungsplan erbaut einen starken Rahmen, der den Übenden nicht mehr so leicht vom rechten Weg gleiten lässt und durch den zudem eine Hingabe in die Meditation erst möglich wird. Dieser Wert ist auch dargestellt durch den Begriff der Gewaltlosen Gewaltlosigkeit, der im Buch "Einführung in die Meditation" von B. Meier, näher beschrieben steht, da dessen Darlegung hier zu weit führt.

Keinesfalls darf der Wert der Disziplin aber missverstanden werden mit züchtigenden, herrschenden, zwingenden und Macht ausübenden Werten, die allesamt meditationshinderlich sind. Meditation kann nur durch eine freiwillige Einordnung ermöglicht werden, die jeder Übende für sich selbst gemäss seinen Möglichkeiten in Freiheit kreiert.

g) Leben

Manch einer mag sich fragen, was Meditation mit dem wirklichen Leben zu tun hat, und ob dies nicht nur eine Mode religiös oder esoterisch angehauchter Aussenseiter ist. Wirklich und intensiv leben könne man auch ohne Meditation, sagen andere.

Die Wahrheit ist, dass die Meditation und das Leben sich nicht unterscheiden, und dass Meditation ebenso Leben ist, wie Leben auch Meditation. Die meditative Übung stellt eine Art ideale Testumgebung dar, in der sich der Mensch gefahrenlos selbst kennenlernen und Werte, Erkenntnisse und Kräfte trainieren kann. Durch die Meditation stehen dem Leben erlernte Fähigkeiten ebenso zur Verfügung wie auch wichtige Erkenntnisse aus dem Alltag in den Bereich der Meditation fliessen. Nichts ist so lebendig und intensiv, wie die ernsthafte, meditative Übung. In ihr kann der Mensch sehr direkt lernen. Er muss sich in der Meditation sehr konkreten Problemen stellen und wird ähnlich konkrete Erfolge erfahren. Bei fortwährender Übung wird der Meditierende immer mehr Zusammenhänge der Meditation auf die der ihn umgebenden Welt übertragen können - und umgekehrt. Wahrlich gehört beides zusammen und das eine wird ohne das andere unvollständig bleiben.

h) Stille

Nimmt man alle Gedanken eines Menschen weg, was bleibt dann übrig? Ohne Gedanken kennt er nicht einmal seinen Namen, weiss nicht, ob er Männlein oder Weiblein ist und würde auch nicht 1 + 1 zusammenzählen können. Gedanken sind die Welt des Menschen, und da sie ihm so stark sind, meint er, es gäbe nur diese eine Welt, die Welt seiner Gedanken. Doch lernt der Meditierende sein inneres, andauerndes Geplapper der Gedanken sanft zu bändigen, dann erstrahlt die Stille in ihm. Es breitet sich der Mantel der Ruhe über sein Bewusstsein aus, und wohlige Leere erfüllt ihn. Alles Laute und Lärmige schwindet. Meditation wird zur wahren Quelle der Erholung und Entspannung, weil der Mensch lernt, der Stille zu lauschen. In dieser Stille wird es dem Meditierenden möglich, eine andere Seite seines Selbst kennenzulernen, nämlich sein wahres und Innerstes Selbst.

Dieser Zustand ist nur durch konzentrierte Übung möglich und wird jedem, der durch beständiges Training den Weg der Meditation beschreitet, bald zum wahren Ruhepol, der auch dann zur Verfügung steht, wenn es den Menschen im Sog der hektischen Welt und deren Geschäftigkeit nach unten zu ziehen droht.

Vorurteile in bezug auf Meditation

a) Meditieren ist Flucht vor der Realität

Tatsache ist, dass der Mensch mit seinen Sinnesorganen einen Grossteil der Realität nicht wahrnehmen kann. Er ist fast ausnahmslos allen Tieren in irgendeiner Hinsicht in bezug auf die Sinneswahrnehmung unterlegen. Dazu kommt, dass sich jeder Mensch in bezug auf seine Umgebung eigene Assoziationen, Vorlieben, Abneigungen und andere Kategorien schafft. Deswegen muss man vorsichtig sein, wenn man als Mensch den Begriff "Realität" in den Mund nimmt, denn er spiegelt immer nur das wieder, was jeder Mensch für sich selbst als real und somit tatsächlich annimmt.

Meditation hilft hier weiter, denn sie lehrt den Menschen in der hohen Kunst, die Dinge so zu "sehen", wie sie wirklich sind. Genau genommen ist Meditation also eine Art Flucht in die Realität und nicht aus ihr heraus. Durch regelmässige Übung wird der Mensch in sich Dinge, Kräfte und Vorgänge entdecken, die er zuvor noch nie gesehen, geschweige denn verstanden hat. Seine Realität erfährt eine sanfte Erweiterung in all jenen materiellen und immateriellen Belangen, die für den Nicht-Meditierenden unerreichbar und verschlossen bleiben. Mit fortschreitender Übung wird der Meditierende immer mehr an Irrealem aussondieren und sein Bewusstsein von Annahmen, Hoffnungen, Begierden sowie dem Glauben usw. befreien, so dass für ihn das Leben immer realer und authentischer wird.

b) Meditieren macht weltfremd

Zugegeben, es mag für einen Aussenstehenden ein wenig absonderlich erscheinen, wenn sich jemand täglich für 20 Minuten zurückzieht, um in Lotussitz- oder in ähnlicher Stellung die Wand anstarrend oder mit geschlossenen Augen zu meditieren. Aber das ist Sache des Betrachtungswinkels. Für andere scheint es ebenso absonderlich, wenn 50.000 Menschen 22 Männern zugrölen, wenn diese einen gefleckten Ball in ein Kasten mit Netz treten.

Weltfremd könnte man deshalb jene bezeichnen, welche sich kaum mit der Welt beschäftigen, denn sie sind der Welt im wahrsten Sinne des Wortes fremd. Meditation ist nicht nur ein Teil dieser Welt, sondern auch ein Weg zu deren wirklichem Verständnis. Sie erweitert das beschränkte Schablonenwissen, das der Mensch während seines Lebens auswendig lernt, um ein individuelles Lebens- und Erfahrungswissen, das begreifbare und erlebbare Erkenntnisse zu Tage fördert.

Regelmässig Meditierende werden die Welt mit anderen Augen sehen. Nicht entrückt, vergeistigt oder über dem Boden schwebend, sondern sehr authentisch, achtsam und ehrlich. Menschen, die Meditation zu ihrer Gewohnheit werden lassen, sind oft als energievoll, freundlich, humorvoll und initiativ zu erleben. Es sind Menschen, die mit beiden Beiden auf dem Boden stehen, Dinge gerne anpacken und aktiv Mensch zu sein versuchen. Ihnen wird mit der Zeit lediglich all jenes fremd, was untugendhaft, unfriedlich, unethisch, unmenschlich, unsittlich und anderweitig evolutionshemmend das heutige Erdenrund und dessen Menschen plagt.

c) Meditation kann nicht erlernt werden

Entweder so oder in der abgeschwächten Form, dass nämlich Meditation nur durch einen Heiligen, Meister oder Guru usw. erlernt werden könne, äussern sich Menschen, die nicht wissen, dass alles für den Menschen im Universum Mögliche auch für sie selbst möglich und durch eigene Kraft erlernbar ist. Wohl ist der Weg zum Erlernen der Meditation lang und beschwerlich, und tatsächlich müssen viele Hindernisse bewältigt werden. Dennoch, für jede Lebensform, die einen schöpferischen Geist und ein sich selbst bewusstes Bewusstsein in sich trägt, ist Meditation durch eigene Kraft, durch eigenes Bemühen und durch eigene Entschlossenheit erlernbar.

Alle Behauptungen, dass dem nicht so sei, entspringen den abhängigen, unfreien und glaubensbezogenen Ansichten und Meinungen der Religionen und versklavenden Sekten, die sich selbst in Demut schlagen, wenn sie verbreiten, nur durch höhere Kraft, sei sie nun menschlich oder göttlich, könnten solche Dinge erlernt werden. Genau das Gegenteil ist der Fall, denn der Mensch, mit all seinen inneren und äusseren Faktoren, ist das perfekte Selbstwerkzeug. Mit Hilfe seiner Gedanken, die er in der Meditation bewusst zu kontrollieren und zu verstehen vermag, und durch das Erkennen und Erleben, ist es dem Menschen möglich, feine und hohe Tugenden und Fähigkeiten zu entwickeln, wie die der Liebe, der Harmonie, des wirklichen Friedens und der Freiheit. All diese schöpferisch-natürlichen Kräfte vermag der Mensch sich zu eigen zu machen, so dass sie ihn helfend und schützend durch das Leben leiten und begleiten.

d) Meditation macht "high"

Der Meditierende wird feststellen, dass er von Zeit zu Zeit mit sehr unterschiedlichen und unbekanntem Zuständen konfrontiert wird. Eine länger gerichtete Konzentration kann einige innere und äussere Wahrnehmungsveränderungen verursachen. Beispielsweise kann man das Gefühl in den Gliedmassen, wie den Beinen, kurzfristig verlieren, was die ersten Male recht beunruhigend sein kann, an das man sich aber schnell gewöhnt hat. Es kann auch vorkommen, dass das Grösse-Empfinden in bezug auf die eigenen Körpermasse schwindet oder wächst. All diese Veränderungen in der Wahrnehmung sind harmlos und man muss ihnen keine besondere Aufmerksamkeit schenken. In der Meditation wird schlicht alles neutral betrachtet, was in den Bewusstseinskreis fällt. Es mag Angenehmes, Unangenehmes oder Langweiliges ins Bewusstsein steigen, die Haltung des Meditierenden bleibt ruhig, neutral, achtsam und konzentriert.

Nach der Meditation erlebt man vielleicht eine gewisse Benommenheit und die Umgebung erscheint einem irgendwie gedämpft. Auch das ist eine Folge der Meditationsübung. Sie hat nichts zu tun, mit einem Gefühl der Berauschtigkeit, der Irrealität oder des "High"-seins. Solche Zustände sind der Meditation fremd, denn sie fassen nicht in der Realität der Wirklichkeit, sondern gehören der Welt der Wünsche, Begierden und Hoffnungen an. Meditation ist keine Flucht in derart verzerrte Zustände, sondern klares Erkennen der Wirklichkeit. Erlebt der Mensch dennoch solche Zustände, dann ist das ein Zeichen dafür, dass er sich in Wunschvorstellungen hineinsteigert, die mit neutraler Meditation nichts mehr zu tun haben und ihm sehr gefährlich werden können. Der Mensch selbst erzeugt dann willentlich Dinge, die in keiner Weise der Realität entsprechen, sondern lediglich suggestiv herbeigezwungen und verstärkt wurden. Wird dies über lange Zeit hin unvernünftigerweise gepflegt, kann der Übende in böse Formen des Wahns verfallen, aus denen ihm wahrscheinlich nicht mal mehr ein Psychotherapeut zurückholen kann. Bei normaler Übungsanwendung, die auf Neutralität und Klarheit aufbaut, muss der Mensch keine Angst haben, denn es ist nahezu unmöglich, dass man in ein derartiges Dilemma "aus Versehen" einfach hinein schlittert. Sobald man sich in ruhiger Gelassenheit und konzentrativer Stille übt, die alle Dinge klar und mit Distanz zu beobachten versucht, ist man immer auf der sicheren Seite.

e) Meditation kann/soll mit Rauschmitteln unterstützt werden

Leider grassiert dieses üble "Gerücht" in vielen sektierischen aber auch alternativ-lebensorientierten Kreisen, die behaupten, man könne oder man solle Meditation mit Rauschmitteln, wie z.B. Marihuana, Haschisch oder ähnlichem "unterstützen". Man verweist dabei gern auf Naturvölker und Eingeborenen-Stämme, die zu ihren Ritualen und Feierlichkeiten zu derartigen Mitteln greifen und stellt den eigenen Drogenkonsum in das Licht naturreiner, ursprünglicher oder mystisch-zeremonieller Beweggründe.

Jegliche "Hilfsmittel", die den Übenden in nicht-neutraler Form beeinflussen, sind der Meditation immer abträglich. Das gilt im allgemeinen und gleichermaßen für Musik, Lichteffekte, Nahrungsmittel und Getränke usw., wie im speziellen für Drogen, Rauschmittel Alkohol und Medikamente. Einzige Ausnahme bilden die im Buch "Einführung in die Meditation" genannten, unterstützenden Düfte, die den Meditierenden in ungefährlicher und neutraler Weise zur Seite stehen können.

Es kommt auch nicht, um ein weiteres Argument der Drogenbefürworter aufzugreifen, auf die richtige Dosierung der Hilfsmittel an, denn diese ändert nichts an der grundsätzlichen Beeinflussung des Übenden in nicht-neutraler Form. Selbst eine harmlose erscheinende Verstärkung der Konzentration, wie sie ebenfalls oft gepriesen wird, ist nicht mehr neutral, denn diese entspringt dann nicht mehr der ureigenen Fähigkeit des Übenden in der Weise, dass er sie auch ohne Unterstützung anwenden könnte. Das kann zur Überforderung und Überlastung des Bewusstseins und unkontrollierbaren Angstzuständen usw. führen. Es muss also klar gesagt sein, dass derartige Experimente nicht nur unsinnig und sinnlos, sondern sogar gefährlich sind. Ein weiterer anzuführender Punkt in Sachen Hilfsmittel und Drogen ist der schleichende Selbstbetrug, den der Meditierende damit begeht. Vielleicht wird dieser nicht vom Bewusstsein, dafür aber mit Sicherheit und umso klarer vom Unterbewusstsein erfasst, das solche Mogeleien in seiner logischen Arbeitsweise nicht gelten lässt. Dadurch entsteht dem Meditieren ein innerer Konflikt, der langsam in ihm anschwillt und immer stärker auf eine Lösung drängt. Das bedeutet, dass jeder Meditierende eines Tages so oder so auf sämtliche unwahrheitsgemässen Unterstützungen innerer oder äusserer Art verzichten muss. Deswegen ist es eine weise Entscheidung, mit nur deren wenigen wie nur möglich die Übungen zu beginnen.

f) Meditation zeigt den Weg zu Gott

Meditation lehrt die unverfälschte Erkennung des Tatsächlichen, des Realen und die Wirklichkeit. Engel und Lichtgestalten, Gott und Götter, Teufel, Dämonen und Geister usw. sind nicht existent und bleiben eine Ausgeburt menschlicher Phantasie und mittelalterlicher Vorstellungskraft. Zu dieser Erkenntnis gelangt irgendwann jeder sich ernsthaft um die Meditation Bemühende. Durch Übungen in meditativer Form erlernt der Mensch Fähigkeiten, wie z.B. Konzentration, Achtsamkeit, Gründlichkeit und Gelassenheit. Die sich steigernde und schärfende Achtsamkeit wird dabei immer mehr Unbekanntes ans Licht des Bewusstseins befördern, was dem Menschen bis anhin in den Tiefen seines Selbst verborgen blieb. Nichts davon hat aber etwas Mystisches, Übernatürliches oder gar Göttliches. Jede Kraft oder Energie, die der Meditierende vielleicht in sich zu spüren vermag, ist die ureigenste und somit niemals himmlischer und engelhafter Abstammung. Meditation führt also nicht zu Gott, denn wie könnte sie zu etwas führen, das nicht wirklich existiert?

Fast alle Meditationsformen, die direkt oder indirekt mit einer Religion oder Sekte in Verbindung stehen, werden zu abhängigen "Gott-Entdeckungs-Übungen" degradiert. Dabei werden die Schüler angewiesen, sich Gott zu nähern, sich mit ihm zu vereinen oder sich ihm demütig hinzugeben. Der Mensch muss unmissverständlich davor gewarnt sein, sich solchen suggestiven und autosuggestiven Formen der "Meditation" auszuliefern, denn diese fassen nicht im klaren und distanzierten Betrachten der Wirklichkeit, sondern sind allesamt von der eigenen Phantasie genährt und damit von dieser abhängig, beeinflusst und herbeigezwungen. Dies kann im Extremfall und nach langjähriger Fehlpraxis zu schwersten psychischen Schäden führen, denn der Übende lernt nicht, zwischen real und unreal sowie zwischen Phantasie und Wirklichkeit zu unterscheiden, was z.B. Schizophrenie und andere üble Formen des Wahns verursachen kann.

Bleibt der Übende aber auf dem Weg des ruhigen, gelassenen Betrachtens, dann werden sich alle Bereiche seines Menschseins freiwillig dem Weg der Wahrheit sanft einordnen, womit der Mensch vor Ausartungen, Extremen und Misständen verschont bleibt. All sein Streben wird sich ausrichten nach Wahrheit, Wissen, Weisheit, Liebe, Harmonie, Frieden und Freiheit.

g) Meditieren ist egoistisch

Was verändert die Welt? Das persönliche Engagement des Einzelnen in Umweltschutzorganisationen, Tierschutzvereinen und Menschenrechtskommissionen ist wichtig und hat in der Vergangenheit vieles zum Besseren verändert. Unumstritten wird dennoch bleiben, dass jede grundlegende Veränderung des Umfelds im kleinen beginnen muss, nämlich beim Menschen und dessen Innern selbst. Dort und nirgendwo anders beginnt für jeden Menschen das persönliche, aber auch das ihn umgebende Universum. Ein Mensch, der sich täglich für einige Zeit zurückzieht, um sich scheinbar egoistisch seinen Meditationsübungen zu widmen, versucht diese Theorie in die Praxis umzusetzen. Er beginnt sich selbst als unmittelbaren Ausgangspunkt zu verstehen für Liebe oder Hass, Streit oder Frieden, Mitgefühl oder Gleichgültigkeit, Wissen oder Glaube. Er erlebt sich selbst als direkten Ursprung und als sprudelnde Quelle für all jene Werte, die er im Positiven wie auch im Negativen für sich selbst und seine Umwelt ständig austrägt und ausstrahlt. Sein Egoismus bestünde also darin, durch die Veränderung der eigenen Persönlichkeit zum Wohle der Menschheit beitragen zu wollen, und das kann keineswegs ernsthaft als Egoismus bezeichnet werden. Im Gegenteil: Der Weg der Meditation ist entbehrungsreich und erfordert oft ein weitaus höheres Mass an persönlichem Engagement, als gerade eine einfache Mitgliedschaft innerhalb eines gemeinnützlichen Vereins. Dadurch entstehen am Gemeinwohl weitaus grössere Veränderungen als auf den ersten Blick ersichtlich, denn sie werden von der Wurzel aus begonnen, entfaltet und beständig genährt.

h) Meditation ist nur etwas für das Kloster

Ein buddhistisches Sprichwort besagt: "Willst du wenig Erleuchtung, dann geh' ins Kloster. Willst du aber viel Erleuchtung, dann geh' in die Grossstadt." Was hier in "Zen-Manier" bewusst verwirrend dargestellt ist, drückt trotzdem eine einfache Wahrheit aus. Der normale Alltag, dessen Hektik, Stress, Lärm und Hast, stellt hohe Ansprüche an die gute Gesinnung des Menschen. Er muss lernen, seine in ruhigen und harmonischen Zeiten erarbeiteten Kenntnisse auch während stürmischer oder sogar orkanartiger Situationen aufrecht zu erhalten. Er wird ständig mit neuen Menschen, deren Meinungen, Probleme und Gedanken konfrontiert, und auch sein Beruf verlangt tagtäglich hohen Einsatz und beständige Präsenz. All diese "Übungsprogramme" fehlen im Kloster. Dort wird versucht, den Übenden eine ideale Umgebung aufzubauen, die auch sicherlich sehr förderlich sein kann. Allerdings besteht die Gefahr, dass Meditation dadurch zum Kult degradiert wird, denn schliesslich werden die Meditierenden einer "realen" Umgebung beraubt, wodurch ihnen der notwendige Ausgleich zur Anwendung und Erprobung der gewonnenen Erkenntnisse fehlt. Meditation und Alltag sollten nicht getrennt, sondern verbunden werden. Auch während des Tages, wenn der Mensch nicht "formell" meditiert, sondern seinen Arbeitspflichten nachgeht, verhelfen kurze Momente des Innehaltens, der Ruhe und Stille zu neuer Kraft und gestärkter Gesinnung. Sei es auch nur für wenige Sekunden, so kann das Sich-zurückziehen in die gedankliche Stille dennoch zu einem wohltuenden Abstand vom hektischen Treiben der Welt führen. Meditation lehrt den Verzicht auf die ständige Dominanz der eigenen Persönlichkeit und schult in Bescheidenheit, Sanftmut, Geduld, Mitgefühl und Gelassenheit. Wo könnte man diese Fähigkeiten nicht besser gebrauchen, als in der Welt des Alltags?

i) Meditieren macht gleichgültig

Vor allem in Meditationssekten, wie beispielsweise dem Zen-Buddhismus, wird diese für den Aussenstehenden kaum nachvollziehbare Haltung gegenüber dem Leben gelehrt. Jegliches Forschen und Suchen sei ein Sich-verstricken in "Shiki", den Illusionen der Welt. Sie sei nur eine Manifestation des Egos, das ebenfalls nicht existiere und somit sei jegliche Bemühung um Evolution und Fortschritt usw. lediglich ein neuerliches Verstricken und Verheddern in dessen anerzogene Illusionen. Erlösung finde man also keinesfalls im Nachdenken über die Welt, das eigene Leben und dessen Sinn usw. (denn die möglichen Erkenntnisse sind ja ebenfalls nur Einbildung und Täuschung), sondern ausschliesslich und ohne jede Ausnahme durch Meditation.

Wahrlich ein weiteres Extrem, das auf dieser Erde seine Blüte erlebt. Den Menschen wird eingeredet, dass jegliche Bemühung, die nicht direkt oder indirekt mit Meditation zu tun hat, vergebens sei. Dadurch entsteht eine allumfassende Gleichgültigkeit gegenüber der äusseren, materiellen Welt. Diese Gleichgültigkeit ist keinesfalls vergleichbar mit der wohltuenden Gleichmütigkeit, die den Meditierenden einstweilen durchstrahlen kann, denn Gleichgültigkeit birgt in sich stets eine Form der Missachtung, der Abfälligkeit und Lieblosigkeit, während in der Gleichmütigkeit der Mensch seine Achtung, seinen Respekt und seine Ehrfurcht sehr wohl aufrecht erhält bzw. sogar erst zur vollen Entfaltung zu bringen vermag.

So wichtig Meditation dem Menschen auch ist: Die materielle Welt, in der er lebt, darf und soll er nicht vernachlässigen, denn sie birgt in sich all diejenigen Reibungspunkte, die der Mensch zur persönlichen Evolution in Wissen, Liebe, Harmonie, Frieden und Freiheit usw. bedarf. Meditation ist ein wichtiger Teil des Lebens, aber durch eine Missachtung und Vernachlässigung anderer wichtiger Bereiche wird sie dünn, wertlos und fad oder sogar zum Kult degradiert, wie es zweifellos im Buddhismus der Fall ist.

Während der Meditation

Während der Meditation hat sich der Übende einigen Herausforderungen zu stellen, die gelegentlich oder sogar regelmässig seine Fähigkeiten zu strapazieren vermögen.

a) körperliche Störungen

Nach einigen Minuten des regungslosen Verharrens ist es möglich, dass dem Meditierenden die gewählte Sitzposition unbequem erscheint und er sich nach einer Veränderung der Sitzlage zu sehnen beginnt. Vielleicht fangen die Gliedmassen an zu drücken oder die Rückenmuskulatur beginnt sich zu verkrampfen. Es steigt eine gewisse Unruhe in ihm hoch, die seine schwierig erscheinende Lage zu einer Lösung zu drängen versucht. Der Anfänger wird in diesem Moment seine Sitzposition verändern, nämlich hin zu einer ihm bequem und angenehm erscheinenden Haltung. Allerdings hält seine darauf folgende Erleichterung nicht lange vor, denn schon bald, nach wenigen Minuten, erscheint ihm die gerade neu eingenommene Position ebenso unbequem wie die vorherige. Wieder und wieder wird der Übende so seine Position wechseln müssen und die Meditation gerät bald zur Zappelei. Bereits nach kurzer Zeit wird dem Übenden daher klar, dass das Nachgeben und das Verändern der Position nicht zum dauerhaften Erfolg führen kann.

Die Lösung dieses Problems, mit dem sich übrigens ausnahmslos alle Menschen konfrontiert sehen, die sie sich regelmässig in der Meditation üben, liegt im ruhigen und distanzierten Registrieren der aufkommenden Unbehaglichkeit, ohne dieser durch körperliche Aktion nachzukommen. Eine körperliche Veränderung wird nicht zum Erfolg führen, deswegen bleibt als einziger Lösungsweg eine Veränderung des Bewusstseins und damit des eigenen Denkens.

Man betrachte also gleichmütig die aufsteigenden Gedanken und Gefühle, wie sie sich langsam zum Drang zu einem Positionswechsel entfalten, wie sie aber auch schnell wieder an Intensität verlieren und sogar gänzlich vergehen.

Ein stures Durchhalten in der Meditation, bei dem aufkeimende Unbehaglichkeit mit gedanklicher Gewalt zur Raison gebracht werden soll, wird in jedem Fall fehlschlagen. Denn die dadurch zugeführte Energie wird genau das Gegenteil bewirken, nämlich ein noch stärkeres Inkrafttreten der unvorteilhaften Kräfte, die den Übenden in die Knie zu zwingen vermögen. Nur ein leichtes und sanftes Beobachten der vor sich gehenden Prozesse entzieht diesen Gegenspielern ihre unbequeme Energie. Diese Form der anfänglichen Schmerzen, die eigentlich nur ein unangenehmes "Ziehen und Drücken" darstellen, sind völlig normal und harmlos. Nach einer gewissen Zeit der regelmässigen Übung lassen sie jedoch nach und treten nur noch gelegentlich in Erscheinung.

Das bezieht sich im Übrigen auch auf die weniger schmerzenden, aber gleichermassen plagenden Störungen wie Juckreiz, Kitzelreiz und Hautkribbeln usw., so dass ein Nachgeben zum Kratzen und Reiben der betroffenen Stellen ebenfalls in den Teufelskreis der endlosen Triebbefriedigung führt.

Gesagt sei noch, dass sich diese Erklärungen nur auf die "Schmerzen" beziehen, die in einem normalen Rahmen Teil der Übungsmeditationen sein können. Ausgeschlossen und daher ernst zu nehmen sind all jene Beschwerden, die aufgrund kurzfristiger oder chronischer Erkrankungen den Übenden plagen. Diesbezüglich ist es durchaus ratsam, eine geeignete ärztliche Fachperson zu Rate zu ziehen.

b) bewusstseinsmässige Störungen

In der gleichen Art und Weise, wie körperliche Störungen zu umfassender Unruhe führen können, trifft dies auch zu auf die Unannehmlichkeiten bewusstseinsmässiger Natur. Dabei lassen sich zwei Zustände grundlegend unterscheiden:

Der erste Zustand ist der der inneren Ungeduld, der Hast, des Unfriedens und der Rastlosigkeit, während der der meditierende Mensch mit dem intensiven Rede- und Bilderswall seiner eigenen Gedanken beharkt wird, die in unaufhörlicher Weise auf ihn niederzuprasseln scheinen. Es scheint, als kehre einfach keine Ruhe ein und als könne nichts auf der Welt das eigene Bewusstsein auch nur zu einer einzigen Schweigeminute bewegen. Diese Unruhe wird durch Selbstschelte jedoch nur verstärkt, um gleich darauf Auslöser einer allumfassenden Ungeduld zu werden, die ihrerseits auf Erfolg und Befriedigung drängt. Dieser selbsterzeugte Erfolgsdruck kann wiederum dazu führen, dass der Meditierende seine Meditation vorzeitig abbricht, oder zumindest deren Ende erhofft. Das häufigste Symptom ist diesbezüglich das ständige Erspähen der Uhrzeit während der Meditation, um abschätzen zu können, wie lange man noch als Opfer der eigenen, unbequemen Lage verharren muss. Dadurch verspricht sich der Übende Linderung seines ungeduldigen Zustandes. Vergebliche Mühe, denn einerseits wird dadurch die Meditation unterbrochen und andererseits die Übungsdauer sicher nicht verkürzt.

Man sollte stattdessen das eigene Verlangen, das zu solchen selbsterzeugten Störungen führt, ruhig betrachten und gleichmütig "lassen". Man registriere die aufkommenden Gedanken und widme sich wieder dem eigentlichen Meditationsobjekt. Derartige Vorkommnisse sind ideale Lehrmeister der eigenen Persönlichkeit.

Der zweite Zustand ist der der Schläfrigkeit, der Trägheit, des Abgeschlafftseins und der Kraftlosigkeit. Dabei kann der Meditierende seine gerichtete Konzentration nicht aufrecht erhalten und verfällt einer schläfrigen und unaufmerksamen Bewusstseinshaltung, die er selbst nicht mehr zu kontrollieren vermag. Die Folge ist meistens eine vollumfängliche "Bewusstlosigkeit", besser bekannt als Schlaf, der nur phasenweise aber spätestens dann kurz

unterbrochen wird, wenn der Übende seine Meditationshaltung vollständig zu verlieren droht. Abgesehen von Umständen, bei denen der Mensch wirklich unter akutem Schlafmangel leidet, sind derartige Probleme auf eine mangelhaft ausgebildete Konzentrationskraft und -fähigkeit zurückzuführen. Auch hier soll der Übende seinen Bewusstseinszustand sehr aufmerksam überwachen und betrachten und sich seinem Meditationsobjekt vermehrt konzentriert zuwenden. Mit der Zeit lernt der Übende sich selbst und seine Eigenheiten kennen und er weiss, unter welchen Umständen er zu Schläfrigkeit neigt und wie er diesen Herausforderungen zu begegnen vermag. Bei dauerhaften Problemen, die sich über viele Monate oder Jahre hinziehen, sollte über eine Veränderung der Meditationszeit nachgedacht werden, die vielleicht ungünstig gewählt wurde.

Gähnenden Langeweile und Gleichgültigkeit sind Bestandteil eines dritten Zustandes, der genau genommen ebenso existiert. Dieser wird vom Übenden allerdings meist nicht wahrgenommen und geht häufig unmerklich in einen der vorgenannten Bewusstseinszustände über. Auch hier liegt die Ursache in einer mangelhaften Konzentration in Achtsamkeit, die sich nicht dadurch beseitigen lässt, indem man sich ein interessanter erscheinendes Meditationsobjekt sucht.

All dies sind Störungen, denen mit einer gewissen Bemühung leicht begegnet werden kann. Das Allheilmittel in diesen Situationen der unvorteilhaften Bewusstseinsverformung ist stets die registrierende Konzentration, die nicht aktiv einen Zustand zu verändern versucht, sondern dem Übenden hilft, sich vermehrt seiner ursprünglichen Zielsetzung zu besinnen. Sie führt den Meditierenden einfach sanft und unspektakulär zu seinem Meditationsobjekt zurück.

//Stephan Rickauer