

## Meditation aus klarer Sicht

### EIN WORT ZUM ANFANG

Ehe mit tiefgründigen Meditationen begonnen wird, ist es empfehlenswert, zuerst den Inhalt des Buches «Einführung in die Meditation» (Wassermannzeit-Verlag FIGU) sowie dieses Buches durchzulesen und eingehend zu studieren, denn die Notwendigkeit erfordert es, dass gewisse Punkte zuerst zur Kenntnis genommen werden, um umfänglich alle jene Dinge zu verstehen, die von Bedeutung sind. Natürlich kann zweifellos jeder Mensch zu jeder Zeit, in eigenem Ermessen und in eigenen Formen meditieren, doch ist es nützlich und von Vorteil, wenn zuerst einige wichtige Kenntnisse gewonnen werden, die zu einem besseren Verständnis in bezug auf die Meditation und alle deren Faktoren führen.

Was vornweg zu sagen und klarzustellen ist: Es gibt vielerlei positive und negative Meditationsformen, wobei die negativen Formen jedoch von deren Urhebern, Verfechtern, «Lehrkräften» und Ausübenden nicht als solche erkannt oder wissentlich nicht als solche bezeichnet werden. Und in bezug auf die einzelnen Meditationsformen und Meditationsmethoden ist zu erklären, dass deren Zahl in die Hunderte und Tausende geht, denn grundsätzlich gibt es nichts, was nicht für eine Meditationsform resp. Meditationsmethode benutzt werden könnte. So ist es also möglich, sowohl in einer bestimmten Form über einen Floh zu meditieren, als auch mit einer bestimmten Methode über das Universum, die Schöpfung und alles, was von ihr in unzählbarer Vielfältigkeit erschaffen wurde. Also ist die Meditation ein äusserst breit gefächertes Gebiet, das sowohl für den Laien als auch für den Fachkundigen unmöglich zu überblicken ist. Die unzähligen Arten von Meditationen, begonnen bei körperorientierten Meditationen über alle existenten Dinge hinweg, die im gesamten Universum existieren, bis hin zur stillen sowie verinnerlichenden Meditation, können wahrlich nicht überblickt werden. Das bezieht sich auch auf Meditationsformen und Meditationspraktiken, die vielfältig vom Menschen

ausgeübt werden und zu denen es ebenso viele Lehrer gibt, die behaupten, dass einzig und allein ihre Meditationslehre die richtige sei. Das aber macht es dem Interessierten nicht leicht, sich für eine Meditationsmethode zu entscheiden und sich im Dschungel der profitmässig betriebenen Meditationsfreakerei zurechtzufinden. Leider sind von der ganzen Palette der angebotenen Meditationsformen und Meditationspraktiken wahrheitlich nur wenige, die wirklich wertvoll, nicht religiös oder sektiererisch und nicht profitmässig aufgebaut und wirklich nutzvoll sind. Tatsächlich sind sogar in medizinischer und psychotherapeutischer Hinsicht Meditationspraktiken gang und gäbe, die mehr schlecht als recht sind, weil ihr Aufbau sowie ihre Anwendung und Methoden auf Glauben, Suggestion, Selbstsuggestion sowie gar auf Hypnose beruhen.

Wird das Gros der Meditationslehrer betrachtet, dann ist festzustellen, dass sehr viele unter ihnen ihre Meditationspraktiken und Meditationsformen in kultisch-religiöse oder sektiererische und damit in glaubensmässige Irrlehren verpacken. Sie trichtern den Meditationsgewillten ein – wie das auch durch die Religionslehrer und Sektengurus geschieht, die die Menschen von Kindesbeinen an in ihren glaubensmässigen Bann schlagen –, dass sie schlecht und unzureichend und arme Sünder seien. Und all die durch diese Irrlehren geschlagenen Menschen glauben an den ihnen suggerierten Unsinn, obwohl sie paradoxerweise tief in ihrem Innern wissen, dass alles ihnen Eingebläute Schwindel, Lug, Betrug und Irreführung ist. Doch welche Art Lehrer sind das, die von einer Schlechtigkeit und Unzulänglichkeit des Menschen reden und von einem rachsüchtigen Gott predigen, der gefürchtet und dem gehorcht werden muss, ansonsten er Rache und Strafe übt; mit Sicherheit sind es nicht Menschen, denen vertraut werden kann. Tatsächlich nutzen sie nur die Angst der Menschen aus, um sie leicht manipulieren zu können. Ein ängstlicher Mensch nämlich kommt niemals auf die Idee, logische Fragen zu stellen und die suggestiven Irrlehren zu hinterfragen. So kommt auch niemals die Frage auf, wie der Mensch einen freien Willen haben kann, wenn er dem Willen eines anderen, nämlich dem despotischen, bösen Tyrannen Gott entsprechen muss, der Rache übt und Strafe befiehlt oder ausübt, wenn seinem Sinn nicht ent-

sprochen wird. Und tatsächlich ist es so, dass nicht nur Religionisten wie Priester, Pfarrer, Päpste, Gurus und sonstige Religionslehrer aller Gattung mit «richtigen» Methoden und Wegen die Menschen beharken in bezug darauf, wie sie sich an Gott zu wenden haben. Nein, es ist leider auch das Gros der Meditationslehrer/innen, das sich darauf ausrichtet, gemäss ihrer Religion oder Sekte ihren Gott anzupreisen, damit er von den Meditationsgewillten angebetet wird. Angebetet werden wollen aber nur egozentrische Herrscher, Despoten und Tyrannen, was beweist, dass göttliche Anbetungsmachenschaften auf primitiven menschlichen Ursprung zurückführen, weil das Gros der Menschen hündisch unterwürfig ist und nicht selbst zu entscheiden vermag, was es will und was nicht. Gegensätzlich dazu fordern das Leben und die schöpferischen Gesetze und Gebote, dass der Mensch in jeder Beziehung die Verantwortung selbst trägt und sich auch in jeder Form selbst entscheidet und im richtigen positiv-ausgeglichenen Rahmen über Gut und Böse sowie über Positiv und Negativ entscheidet. Der Mensch braucht seine eigene Willenskraft und Entscheidungskraft, um sich zu dem Menschen zu entwickeln, der er aus seinem innersten Schöpferischen heraus wirklich sein kann.

Religions- und sektenmässige Meditationslehrer aller Art, die auf eine religiöse oder sektiererische Lehre pochen, sind rundweg Scharlatane, die den Menschen etwas suggerieren, bis sie das ihnen suggerierte Geschwafel irgendwann glauben. Das Resultat ist das, dass die Suggerierten und Hypnotisierten den ganzen Unsinn derart verinnerlichen, dass sie sich als schlecht ersehen und sich bessern müssen. Wahrheitlich gibt es aber keine positive Meditation, die von einem sektiererischen oder religiösen Glauben abhängig wäre, denn jede positive Meditation ist frei von jedem Glauben und einzig und allein auf die Wirklichkeit ausgerichtet. Daraus ergibt sich, dass in jeder wahren Meditation entdeckt wird, dass es nichts zu verändern gibt im Sinne einer angeblichen Schlechtigkeit oder Unzulänglichkeit als Mensch. Jede wahre Meditation führt letztendlich in erweiterten Formen dazu, dass der Mensch sich selbst erkennt und all das, was er ist, akzeptiert – wobei auch das Akzeptieren des Mitmenschen dazugehört, und zwar ganz gleich, wie dieser in jeder Form auch immer geartet ist.

Natürlich ist nicht jede Meditationsform und Meditationspraktik zu jeder Zeit für jeden Menschen gleichermassen geeignet, denn es hängt allzuviel von der augenblicklichen gedanklich-gefühlsmässigen sowie von der direkten psychischen und physischen Verfassung ab. Also muss die/der Meditationsgewillte selbst herausfinden und entscheiden, welche Form und Praktik der Meditation gerade günstig ist und gewählt werden soll. In speziellen schwerwiegenden Fällen ist von einer Meditation abzuraten, wenn eher eine Psychotherapie angebracht ist, die Nutzen versprechen kann. Tatsächlich gibt es nämlich Krankheitsbilder, bei denen eine Meditation kontraindiziert resp. therapeutisch nicht anwendbar ist, weil sie nur noch grösseren psychischen und bewusstseinsmässigen Schaden bringen würde. Erklärungen darüber abzugeben, würde jedoch Bücher füllen.

Die Wahrheit in bezug auf Lehrkräfte der Meditation ist die: Wirkliche Meditationslehrer/innen, die nicht auf Profit bedacht und nicht religiös oder sektiererisch angehaucht sind, versuchen niemals, ein Entgelt für ihre Bemühungen zu erlangen, wie sie auch niemals versuchen, Meditationsinteressierte religiös, sektiererisch, philosophisch oder sonstwie ideologisch zu beeinflussen, sie in irgendeine Glaubensecken zu drängen oder in Suggestion oder Hypnose zu schlagen. Leider ist die Tatsache gegeben, dass die Meditation in vielen Religionen und Sekten usw. suggestiv praktiziert wird – auch wenn sie nicht immer als solche, sondern als Glauben und dergleichen bezeichnet wird (siehe z.B. der Rosenkranz beim Katholizismus). Meditation hat jedoch nichts mit Suggestion, Glaube und Hypnose usw. zu tun, denn sie ist absolut von solchen Dingen wertfrei und glaubensfrei. Bei der Meditation besteht die Wichtigkeit darin, dass der Mensch, der Meditierende, nur sich selbst ist und dass es nur darauf ankommt, dass alles einzig und allein auf ihn selbst ankommt.

## **Emotionen, Gefühle, Argwohn und Naivität**

Emotionen sind selbsttätig wirkende gespeicherte Impulse, die für den Menschen in der Regel unkontrollierbar durchbrechen und oft verheerende