

# **Meditation**

Für Jetzt und alle Zeiten

von Wilfried Teschler

Originalausgabe

Copyright © 2013 by Polarity Verlag

1. Erscheinen Mai 2013

Alle Rechte vorbehalten.

Auch die auszugsweise Veröffentlichung oder Reproduktion jeglicher Art, abgesehen von  
Rezensionszitaten, bedürfen der Genehmigung des Verlags.

Polarity Verlag, TÖNISVORST

Kehn 67

47918 Tönisvorst

Fon: 02156/9104000

E-Mail: [info@polarity-verlag.de](mailto:info@polarity-verlag.de)

[www.polarity-verlag.de](http://www.polarity-verlag.de)

Rechtlicher Hinweis:

Dieser Text ist auf Selbsterfahrung und Selbsthilfe ausgerichtet. Weder der Verlag noch die Autoren übernehmen irgendeine Haftung für die Ergebnisse oder Folgen der Übungen, Behandlungen oder Anwendungen. Im Zweifelsfall, bei akuten oder chronischen Schmerzen oder bei bestehender Erkrankung, müssen Diagnose und Therapie von dazu qualifizierten Fachpersonen durchgeführt werden.

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	3
Einleitung .....	5
Gründe .....	7
Tipps, um erfolgreich zu meditieren .....	9
Speziell für den Meditationsanfänger .....	10
Meditation und höhere Welten .....	15
Meditation und EGO .....	17
Das ist auch noch wichtig .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der West – Ost - Konflikt .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
DIE Meditation gibt es nicht .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Sich besser kennen lernen ...	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Meditationsanleitung .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Raummeditation .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Meditationstechnik .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Das Vorgehen während der Meditation ...	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Ein Beispiel aus der Praxis der Raummeditation	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
In der Meditation .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Ein zweites Beispiel .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Meditation: .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Ein letztes Beispiel .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Notfallmeditation .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

Die Technik ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Eine einfache Meditation ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Die Lichtmeditation ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Ich suche mich ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Die Ich-Meditation..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Anhang ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Über den Autor ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Kontaktadresse..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Weiterführende Literatur..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Internet ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Anmerkungen ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

## Einleitung

Meditation hat keine festgelegte Gestalt. Sie ist in allen Kulturen verbreitet und hat die unterschiedlichsten Formen gefunden. Von der Bewegungsmeditation, der Arbeitsmeditation über die Atemmeditation, bis hin zur vollkommen objektlosen Meditation finden wir Vieles, was sich Meditation nennt und / oder auch ist.

Meditation hat einen Zweck, erfüllt sie diesen Zweck, dann ist sie sinnvoll, so sehen wir das, praktisch und einfach. Der Sinn und Zweck einer Meditation ist durch die Meditationstechnik und die Intention des Meditierenden bestimmt.

Die eben getroffene Aussage stimmt einerseits, doch sagt man auch, dass Meditation erst dann wirklich Meditation ist, wenn sie zweckfrei praktiziert wird. Das mögen für den in Theorie und Praxis der Meditation unbewanderten und ungeübten Laien widersprüchliche Aussagen sein. Wir sehen es so: es stimmen beide Aussagen. Das eine ist eine zweckmäßige Meditation, das andere ist die unbedingte Meditation.

Klar ist: Jeder meditative Weg führt, wird er zu Ende gegangen, letztendlich in die unbedingte Meditation. Jeder geht so weit, wie er kann und möchte.

Wie dem auch sei, der Sinn und Zweck **jeder** Meditation ist der zu den Wurzeln, zu sich, zum Sein zurückzufinden.

Heutzutage ist dieser Zweck der Meditation oft verwässert und erscheint verloren gegangen zu sein. Meditation wird als eine Entspannungsmethode praktiziert und damit vom eigentlichen Sinn entfremdet. Doch was soll's? Entspannung ist in unserer spannungsreichen Gesellschaft nötig und auch empfehlenswert.

In diesem Buch beschreiben wir Meditationen, die letztendlich alle zum Ziel haben, das Sein, das Ich zu erfahren. An diesem Punkt stellen wir uns in die Tradition aller ernstzunehmenden Meditationspraktiken. Der Weg zu der Wurzel, zur Erfahrung des Seins und damit zum Ziel aller Meditation, führt über die Auseinandersetzung mit unseren alltäglichen Themen und Problemen.

Denn mal ehrlich: Ist das Ziel des „bei sich seins“, des „zurück zu den eigenen Wurzeln“ des Seins nicht das ganz alltägliche Leben???

Viele östlich geprägte Meditationsformen sind an diesem Punkt für uns westlich orientierte Menschen leider missverständlich. Unser Beweggrund neue Meditationsformen zu entwickeln und hier vorzustellen, hat seinen Ursprung in dieser Missverständlichkeit. Wir wollen dem westlichen Menschen **moderne**, ihm und seiner Mentalität **adäquate** Meditationsformen zur Verfügung stellen.

## **Gründe**

Ein Mensch sollte meditieren, wenn er dem Geheimnis des Ich auf die Spur kommen und es lösen will. Das Geheimnis erfährt man nicht sogleich, man braucht Geduld, viel Geduld und sehr viel Geduld. Meditation ist ein Prozess, der durch (wahrscheinlich) alle Stadien des menschlichen Seins führt. Meditation ist mit Sicherheit kein Zauberverfahren, bei dem man ganz schnell das Ziel erreicht.

Es ist bei Lichte betrachtet fraglich, ob man mit der Meditation das Geheimnis wirklich lösen kann, weil, so sagen erfahrene Meditierende, es kein persönliches Ich gibt. Das mag sein oder auch nicht, die Frage kann man aber nur dann beantworten, wenn man die Antwort kennt, und diese Antwort kennt man, wenn man das Geheimnis erfahren und damit gelöst hat.

Das große Geheimnis des Ich kann man lösen wollen, muss man aber nicht lösen wollen, um das Meditieren anzufangen.

Ein Mensch sollte meditieren, wenn er Lust dazu verspürt. Es gibt wirklich tausend und mehr Gründe für Meditation. Einer reicht aus. Es kann der Grund sein, sich von bestimmten inneren, unangenehmen Gefühlen zu trennen.

Es kann der Grund sein, seine Nervenbelastung zu reduzieren.

Es kann der Grund sein, sich besser zu fühlen. Es kann der Grund sein, klarer im Kopf zu werden. Es kann der Grund sein, höhere Regionen des Menschseins zu erfahren.

Das sind nur einige der tausend Gründe, die Menschen dazu bewegen zu meditieren.

Sie haben Ihren Grund, das ist gut und der ist gut.

Falls Sie im Laufe Ihrer Meditationspraxis Ihre Motivation ändern und erweitern, soll es auch recht sein, denn: „Eine bessere Strategie als Meditation, um dem Geheimnis des Ich auf die Spur zu kommen, gibt es nicht.“

### ***Tipps, um erfolgreich zu meditieren***

Sie brauchen einen ruhigen Ort, an dem Sie für die Zeit der Meditation ungestört sein können.

Der Raum sollte eine angenehme Temperatur haben.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Meditation, im Allgemeinen 15 bis 30 Minuten.

Sie brauchen Ihre Konzentrationsfähigkeit. Wenn Sie emotional sehr bewegt oder körperlich stark beansprucht oder müde und hungrig sind, sollten Sie nicht meditieren. Bringen Sie sich erst wieder ins psychische und körperliche Lot.

Sie sollten Ihre täglichen Arbeiten nicht für die Meditation vernachlässigen.

Meditieren Sie regelmäßig, wenn Sie können, wenn Sie wollen, reservieren Sie sich, wenn möglich, eine feste Zeit für die Meditation.

Machen Sie aus der Meditation kein Diktat.

Gehen Sie mit Ruhe an und in die Meditation.

## ***Speziell für den Meditationsanfänger***

Vorab: meditieren ist einfach.

Wenn man Anfänger in Meditation ist, sollte man sich darüber klar werden, mit welchem Ziel man meditieren möchte.

Denn der persönliche Wille, die persönliche, innere Ausrichtung, die persönliche Motivation bestimmt das Ziel und damit das potenzielle Ergebnis der Meditationspraxis.

Fragen Sie sich und geben Sie sich die Ihnen mögliche Antwort.

Was ist der Grund meines Meditationsbedürfnisses?

Was beabsichtige ich offensichtlich und was sind meine versteckten Motive?

Gute Voraussetzungen zur Meditation hat ein Mensch, der körperlich fit, psychisch ausgeglichen und geistig aktiv ist, keine finanziellen oder persönlichen Sorgen hat und sozial integriert ist. Allerbeste Voraussetzungen zur Meditation bringt ein Mensch mit, der zusätzlich zu den letzten Bedingungen noch ein gutes Maß an allgemeiner Bildung, Wissen und Lebenserfahrung hat. Ein Mensch der krank ist, finanziell und / oder sozial zu kämpfen hat, unter Neurosen oder sogar psychiatrischen Erkrankungen leidet, sollte nicht meditieren, sondern zunächst seine vordringlichen Probleme beheben.

Nun, wir sind uns im Klaren darüber, dass wir mit den oben genannten optimalen Voraussetzungen für Meditation „den Korb sehr hoch hängen“. Tatsache ist, dass gerade Menschen, die Probleme haben und diese möglichst alleine lösen möchten, sich zur Meditation hingezogen fühlen.

Viele sehen in der Meditation einen (leichten) Weg drängende Fragen und persönliche Schwierigkeiten zu lösen. Viele versprechen sich vom Meditieren das, was in Meditationsbüchern, im Internet oder bei Vorträgen versprochen wird, wenn man diese und gerade diese Meditation ausführt:

Heilung von Krankheiten, Abnahme der „Nervosität<sup>i</sup>“, ein besseres Gefühl für sich und die Mitmenschen, eine Speck - weg - Meditation, weniger Kriminalität, weniger (allgemein) Probleme, Erfahrungen der „höheren Welten / des Bewusstseins<sup>ii</sup>“.

Diese Versprechungen finden wir unseriös, alleine deswegen, weil es Versprechungen sind, die niemand garantieren oder wirklich überprüfen kann.

Man sollte solche Zusicherungen nicht machen, sie sind Verheißungen, die eintreten können, aber nicht zwangsläufig eintreten werden oder eintreten müssen.

Um Ziele zu erreichen wie Heilung von Krankheiten, Abnahme von „Nervosität“, ein besseres Gefühl für sich und die Mitmenschen, weniger (finanzielle) Probleme, gibt es mit Sicherheit ökonomischere, angemessenere und damit bessere Methoden und Möglichkeiten als Meditation. Versprechungen der Art, man könne mit Hilfe von Meditation höhere Welten oder sogar aufgestiegene Meister kennenlernen, halten wir für kranke und krankmachende Versprechungen. Es sind aus unserer Sicht Aufforderungen und Anreize psychotisch anmutende Symptomaten zu produzieren.

Das heißt nicht ein kranker oder belasteter Mensch dürfe oder

solle nicht meditieren. Wir machen jedoch darauf aufmerksam, dass sich Krankheiten nicht durch Meditation lösen lassen müssen, und man keine Heilungsversprechungen / Verheißungen / Hoffnungen an Meditation binden sollte.

Die durch Meditation lösbaren Probleme sind solche, die man als einen Stein / Fels auf dem Weg zu sich selbst bezeichnen kann.

Meditation, dient dazu sich selbst zu erfahren, zu verstehen und ganz zu sich zu kommen.

Wenn man z. B. die Nerven beruhigen möchte, kann man meditieren, doch kann z. B. eine sportliche Betätigung oder Autogenes Training nicht nur völlig ausreichend, sondern auch das angemessene, vielleicht sogar bessere Mittel sein, um an sein Ziel zu gelangen.

Nochmals: Kranke und belastete Menschen können / sollten meditieren, genau so wie unbelastete Menschen, sich jedoch vor der Annahme hüten, sie hätten **das** Mittel zum Sieg über ihre Krankheit gefunden.

Ein harmloses aber bezeichnendes Beispiel ist uns in einem Seminar begegnet.

Eine Frau fragte nach, ob sie durch Meditation ihr Raucherproblem auflösen könne. Die Seminarleitung hat diese Frage verneint und ihr geraten, wenn sie mit dem Rauchen aufhören wolle, gäbe es nur einen Weg und der sei: kompromisslos und auf der Stelle mit dem Rauchen aufzuhören.

Wir gaben ihr<sup>iii</sup> diesen Rat, weil deutlich war, dass sie die Meditation nutzen wollte, um die Konflikte, die mit dem Beenden ihres Rauchens einhergehen würden, mit der Meditation zu

umgehen. Sie wollte Meditation in dem Glauben praktizieren, es würde ihr dabei helfen mit dem Rauchen aufzuhören, statt die Disziplin aufzubringen, Schluss mit Zigaretten zu machen und sich den damit einhergehenden Problemen zu stellen.

Diesen falschen Umgang und diese vergebliche Hoffnung finden wir oft bei Meditierenden. Man hat ein Problem und man versucht diesem Problem mit Meditation beizukommen, ohne sich diesem Problem wirklich stellen zu wollen.

Die meisten Menschen, die diese Strategie einschlagen, praktizieren eine Ablehnung der anfassbaren Realität, und wenn man in analytischen Gesprächen tiefer in die Beweggründe dieser Ablehnung einsteigt, stellt sich meist heraus, dass sie leiden und zwar unter ihrer Körperlichkeit und daher in die Geistigkeit wollen.

So betrachtet ist das Projekt „Meditation“ eine bewusste oder unbewusste Ablehnung der Realität. Das Projekt ist objektiv zum Scheitern verurteilt, weil „die Realität“ sich das nicht gefallen lassen wird, sondern in Form von Anforderungen und unzweideutigen Problemen ihr Recht anmelden wird, denn die äußere Realität lässt sich kaum mit Meditation verändern, sondern nur mit Tatkraft.

Man kann mit Meditation versuchen die Realität / Körperlichkeit zu überwinden und abzutöten. Man wird sie nicht überwinden können, auch wenn man dies zum (unbewussten) Ziel hat.

Der Versuch mit Hilfe der Meditation um die Themen, Anforderungen und Schwierigkeiten der anfassbaren Realität herum zu kommen, ist großer Unsinn. Er ist bedenklich, aber im

Endeffekt nicht unbedingt problematisch. Denn es ist sehr wahrscheinlich, dass die umgangenen und vermiedenen Probleme mit der Zeit immer größer werden und der Meditierende sich den Problemen so oder so stellen muss.

**Zusammenfassung:**

Meditation, so wunderbar dieses Mittel zur Selbstfindung auch ist, birgt durch Missbrauch auch unwägbare Gefahren in sich. Vor diesen Gefahren warnen wir, wie jeder verantwortliche und erfahrene Meditationslehrer.

Warnt er nicht davor und stellt sogar die Meditation als Wunderwaffe gegen viele Misslichkeiten des Menschseins dar, kann man nur dazu raten, dem Lehrer oder der Art der Meditation skeptisch gegenüber zu stehen oder sie zu meiden.

## ***Meditation und höhere Welten***

Durch Meditation den Einblick in „Höhere Welten“ zu erreichen, ist ein beliebtes Ziel vieler Meditierender. Es lassen sich „dort“ mit Sicherheit Erfahrungen machen, die man mit dem Alltagsbewusstsein nicht zu erreichen weiß. Man dringt in weite Welten, höhere Bewusstseinsgrade, feinere Energien vor, es ist schon ein Wunder, dass man das erleben kann und darf.

Die Sensibilität und Wahrnehmungskraft wird bedeutend besser, schärfer, klarer, nur muss man sehen, dass man mit der feineren Wahrnehmung auch das Wahrgenommene innerlich verarbeiten kann. Doch - wie John C. Lilly, der das Kultbuch „Im Auge des Zyklon“ als einen populären Forschungsbericht über den Einsatz von Drogen in der Bewusstseinsweiterung schrieb, (sinngemäß) feststellte: „Es gibt die höheren Welten und Bewusstseinszustände nur im Kopf“

Die höheren Welten gibt es außerhalb unseres Kopfes nicht. Höhere Welten sind nichts anderes, als ein intellektuelles Konzept über das, was wirklich ist oder sein könnte. Es sind persönliche oder kollektive Erklärungsversuche für die reale Welt, nicht mehr, nicht weniger und sie lenken von dem Eigentlichen, dem tatsächlichen Ziel einer jeden Meditation ab.

Bleibt man in diesen höheren Welten verhaftet, bleibt man auf halben Weg zu sich selbst, dem Eigentlichen, stehen. Das Eigentliche wird durch die höheren Welten und die damit verbundenen Ideologien, Glaubenssätze und Dogmen überlagert und kann durch dieses Welt-, Lebens- und Seinskonzept<sup>iv</sup> nicht erfahren werden. Folgerichtig können / müssen diese höheren Welten in und mit der Meditation überwunden werden.

Eine Erklärung kann sein: Der Menschen produziert die höheren Welten aus der ganz normal menschlichen Angst vor dem Unsagbaren. Denn das Eigentliche ist nur die Leere / das Nichts, wie es in vielen alten und neuen Texten zur Meditationspraxis beschrieben ist.

Was man für Meditation braucht, ist ein hohes, weitreichendes, aber auch realisierbares Ziel, dessen man sich gewiss ist. Man muss es nicht erkennen können, man braucht noch nicht einmal daran zu glauben. Das Ziel braucht auch keine bestimmte oder festgelegte Gestalt zu haben. Man muss spüren und vertrauen, dass es dieses Ziel gibt.

Meditation ist ein Werkzeug und ein Weg zur Erfahrung des menschlichen Seins.

Die persönlichen Verbesserungen und Vorteile, die auf diesem Weg eintreten, sind zu begrüßende Nebenziele und Nebeneffekte. Das eigentliche Ziel ist die Erfahrung des Nichts, das kein Nichts ist, welches der Mensch ist und sein Sein ausmacht.

## ***Meditation und EGO***

Aus der Sicht des Seins ist alles andere als es selbst EGO<sup>v</sup>.

*Meditation, ist der Weg des EGO durch das EGO zum Sein.*

Das bedeutet, dass das Bestreben zu meditieren (das Sein zu erfahren), sowohl aus dem EGO, als auch aus dem Wunsch sich aus dem EGO zu befreien, entspringen kann. Das EGO will sich selbst erkennen und löst sich auf.

Ist ersteres der Fall bedeutet das, dass alle Ereignisse, die in und durch Meditation geschehen, nicht dem Sein, sondern dem EGO zuzurechnen sind. Ist das Sein, das gleichbedeutend mit dem Hier und Jetzt ist, erreicht, findet subjektiv NICHTS statt. Man kann auch sagen: Die Moleküle sind so schnell, dass sie immer am gleichen Platz sind. Das entspricht der Wahrnehmung, vielleicht auch dem Objektiven, doch das ist für den Meditierenden unerheblich. Das EGO möchte mit Hilfe der Meditation das Sein erfahren. Das ist naturgemäß jedoch nicht möglich. Das EGO ist und hat kein Sein, sondern ist und hat nur Zustände. Es besteht aus dem Stoff des Seins, ist es selbst jedoch nicht.

Der Mensch ist und hat ein Sein, das gleich mit allem Anderen, wie Tieren, Pflanzen und Steinen ist.

Meditation ist der untaugliche Weg des EGO zu sich selbst. Doch selbst wenn jemand diesen EGO Weg unglücklicherweise einschlägt, besteht eine reelle Chance, dass er sein Sein erfährt. Denn jeder kann das EGO in der Meditation hinter sich lassen. Das ist keine einfach zu bewältigende Aufgabe. Man darf das nicht wollen, sondern muss das EGO lassen.

Das klingt widersprüchlich: Obwohl man in der Meditation idealerweise nichts tun oder lassen sollte, muss man das EGO lassen wollen.

Das ist ein - für den Verstand, für die ganz normalen, menschlichen Triebe, die Ansichten, den Willen und die Impulse - schwieriger Weg, mit vielen möglichen Fallen, Verführungen und Missverständnissen.

Leichter hat es der Mensch, der aus seinem Wesen heraus meditiert. D.h. er erwartet nichts und greift auch nicht ein. Er lässt los und lässt es auch geschehen. So wie es ist und geschieht.

Er ist in sich fest verankert, bringt größere Ruhe und Gelassenheit mit, ist psychisch stabiler und zuversichtlicher. Dieser Mensch nimmt die „Bedürfnisse“ des EGO wahr, kümmert sich aber wenig darum. Er hält sein EGO im Auge, lässt sich aber nicht davon beeindrucken. Diese Grundhaltung ist der Anfang einer allgemein wünschenswerten Haltung in der Meditation.

---

<sup>i</sup> Was damit auch immer gemeint sein sollte....

<sup>ii</sup> Was das auch immer ist...

<sup>iii</sup> Dieser Rat galt nur für diesen Menschen.

<sup>iv</sup> In diesem Zusammenhang spreche ich besser von Seinskonzepten, weil die höheren Welten als allgemeingültig erscheinen.

<sup>v</sup> EGO ist das Wort für das, was der Mensch meint zu sein, er jedoch nicht ist.