

Was ist Meditation und was macht sie in und mit mir?

von
Ewald Reinhart

Meditationen, die jeder macht

Was ist Meditation? Das kann man auch deshalb nicht einfach erklären, weil das Wort in verschiedenem Kontext verwendet wird. Man kann über ein Bild, einen Text, oder eine Musik meditieren. Viele Menschen haben schon meditiert, vielleicht ohne sich dessen bewusst zu sein. Das kann passieren beim Anblick einer Rose und dem Einatmen ihres Duftes, wenn man von anderen Gedanken nicht abgelenkt ist; wenn man in Stille auf einem Berggipfel die Erhabenheit der Landschaft ohne Nebengedanken auf sich wirken lässt; oder angelehnt an J.W. Goethe: „Ich gehe im Walde so für mich hin und nichts zu suchen, das war mein Sinn ...“; ich suche nichts, höre den Vogelgesang und nehme die frische Waldluft wahr. Auch wenn der Langläufer „nur so läuft“ und nicht mehr denkt, dann kann er sogar das „Runners High“ erleben, das Hochgefühl des Läufers. Wenn die Gedanken nicht abschweifen, wenn man ganz bei dem ist, was man gerade tut, wenn der jetzige Moment ohne Vorurteil und Beurteilung bewusst erlebt wird, ist dies ein Zustand von Meditation. Der Mensch erlebt sich dann als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Eine solche Erfahrung ist schwer zu beschreiben. Man nennt diese auch „Gipfelerlebnis“, oder wenn es mit einem andauernden Tun verbunden ist, wie vorher beim Langläufer, „im Flow sein“; es läuft perfekt und nahezu automatisch ab, ohne dass wir darüber nachdenken. Man kann sich vielleicht an große Augenblicke im Leben erinnern, wenn es Gelassenheit, tiefen Frieden, Glücksgefühl, Verbundenheit mit den Menschen und der ganzen Schöpfung gab und wenn Zeitlosigkeit herrschte; wenn man ganz präsent war und mit den Gedanken weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Leider sind solche Erfahrungen nicht von langer Dauer und lassen sich nicht beliebig wiederholen. Wenn man sich schlecht fühlt und zur Abhilfe ein Gipfelerlebnis, vielleicht wortwörtlich auf dem Berg, haben möchte, wird man meist eine Enttäuschung erleben.

Die Entstehung der Meditation als spiritueller Weg der Religionen

Schon vor Jahrtausenden verspürten die Menschen eine Sehnsucht nach solchen Erfahrungen und beschäftigten sich mit nicht gewöhnlichen Erlebnissen. Sie haben entdeckt, dass eine solche Erfahrung ein Weg in die eigene Innenwelt ist. Dieser Weg wird daher auch als „spiritueller Weg“ bezeichnet, nach dem lateinischen Wort spiritus = Geist.

Es entstanden die Religionen und in allen Hochreligionen bildeten sich Gruppen, die auf einem Übungsweg eine über das Alltagsbewusstsein hinausgehende Erfahrung suchten. Je nach Religion und Kultur sind diese Wege und Rituale sehr unterschiedlich. Sie gleichen sich

aber in ihrem Erfahrungsinhalt. Von meinem Lehrer Willigis Jäger, Benediktiner und Zen-Meister, stammt der Satz:

„Verschiedene Pfade führen uns den Berg hinauf, aber alle erreichen denselben Gipfel.“

Alle diese Wege haben das Anliegen, dass der Mensch erfährt und erkennt, wer er wirklich ist. So ist auch der eingangs zitierte Satz zu verstehen, dass die Meditation aus mir keinen anderen macht als den, der ich schon immer gewesen bin.

Auf die bekanntesten dieser spirituellen Wege der jeweiligen Religion möchte ich kurz hinweisen.

- Im Judentum ist es die *Kabbala*,
- Im Hinduismus ist es der über 5000 Jahre alte *Yoga-Weg*.
- Ihre Wurzel im Buddhismus haben *Vipassana*, *Zen* und die *tibetischen Meditationsformen*.
- Im Islam ist es der *Sufismus*.
- Das über 1400 Jahre alte *Jesus-Gebet* wird im orthodoxen Christentum praktiziert.
- Auf die *christliche Mystik*, die ihre Wurzeln im Urchristentum, etwa bei den Wüstenvätern im 4. und 5. Jhd. hat, werde ich näher eingehen.
- Die *MBSR-Meditation (Mindfulness-Based-Stress-Reduction)*, ist eine auf Achtsamkeit gründende Meditation zur Stressreduktion, die von der vorher erwähnten Vipassana-Meditation des Buddhismus abgeleitet wurde und deren Konzept für therapeutische Zwecke adaptiert worden ist. Weil bei MBSR keine buddhistischen Bezüge mehr vorkommen, ist sie für viele „westliche“ Menschen einfacher zu praktizieren. Sie wurde in den späten 1970er Jahren in den USA entwickelt und hat sich weit verbreitet. Zuerst von Google, dann auch von anderen Konzernen, wie Apple, Mikrosoft, SAP, Procter&Gamble etc., werden MBSR oder ähnliche säkulare Meditationsformen den Mitarbeitern empfohlen und es wird das Praktizieren gefördert. Es gibt in den Zentren der Konzerne sogar Räume für Meditation.

Auf die Vielfalt dieser Meditationen kann hier nicht eingegangen werden. An dieser Stelle werden nur die christliche Mystik und die kontemplative Meditation, ein spiritueller Weg in der Tradition der christlichen Mystik, behandelt. Ferner ist noch ein Hinweis wichtig. Wenn der Begriff Meditation im Folgenden verwendet wird, bedeutet dies: Keine Meditation über etwas, wie einen Gegenstand, einen Text, eine Musik, sondern das Erreichen eines Zustands jenseits unseres Tagesbewusstseins durch Ruhigstellung des Geistes. Darauf, wie das funktioniert, wird später eingegangen.

Unter Meditierenden gibt es viele Zitate; auf die folgenden werde ich später noch eingehen:

1. *„Meditation macht aus mir keinen anderen, sondern den, der ich immer schon gewesen bin.“* Wenn Meditation niemand anderen aus mir macht, stellt sich die Frage, warum soll ich meditieren soll, wenn sich nichts verändert? Wenn aber damit gemeint ist, dass in meinem tiefsten Wesen etwas ist, auf das ich vielleicht bisher nicht

geachtet habe, das aber durch die Meditation offenbar wird, und auch gesundheitliche Besserungen eintreten können, dann lohnt es sich vielleicht doch.

2. „*Man muss den Tee selbst trinken, um zu wissen, wie er schmeckt.*“ Das Zitat besagt, dass man selbst Meditation praktizieren muss, um zu wissen, wie sie wirkt. Praktizieren ist also wichtiger, als theoretisches Wissen.
3. „*Meditation ist einfach, aber nicht leicht.*“ Dieses widersprüchlich erscheinende Zitat erklärt sich durch Text von selbst und findet sich auch am Schluss wieder.

Christliche Mystik und kontemplative Meditation

Im christlichen Religionsunterricht haben die meisten gelernt, dass uns das Himmelreich erst nach dem Tod im Jenseits erwartet. Es ist dann die Belohnung für ein gottgefälliges Leben. Mystische Traditionen betonen jedoch, dass das "Himmelreich" oder der Zustand der Gottverbundenheit nicht nur ein fernes Jenseits ist, sondern sich bereits im Hier und Jetzt manifestieren kann. Die christlichen Mystiker weisen auf das Himmelreich in uns. Bei Angelus Silesius finden wir die beiden Verse:

*Erkenne selber dich. Wer sich erkennen kann,
trifft inner sich oft mehr als einen Menschen an.*

*Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.*

Angelus Silesius lebte von 1624 bis 1677 und verfasste u.a. den „Cherubinischen Wandersmann“, ein Werk, das als Höhepunkt der Barocklyrik gilt und Pflichtlektüre für alle Germanistik-Studenten ist. Daraus sind die beiden Verse entnommen.

Hinweise auf den Himmel in dir, findet man auch an mehreren Stellen in der Bibel. Ein Beispiel ist das Gleichnis mit dem vergrabenen Schatz aus Matth. 13,44: „*Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz (die Perle), der in einem Acker vergraben war. Der Mann verkaufte alles, was er besaß, kaufte den ganzen Acker und erwarb damit die wertvolle Perle...*“. Der Schatz und die Perle sind Bilder für dieses Wahre Selbst, das göttliche Sein des Menschen und wir finden dieses, wenn wir den Acker unter der Oberfläche unseres bewussten Denkens und Fühlens erwerben und darin graben. Jenseits unseres Tagesbewusstseins können wir durch Graben (z. B. Meditation) die Verbindung zu dem göttlichen Sein in uns, der Perle, finden. Die Perle finde ich also, wenn ich den Acker erwerbe und darin grabe.

Der Philosoph und Mathematiker G.W. Leibniz (1646 - 1716) hat den Begriff „Unio Mystica“ (mystische Einung) geprägt. Es ist eine religiöse Gipfelerfahrung und man versteht darunter nicht nur die Einung von Körper, Geist und Seele, sondern die Einheitserfahrung mit allen Menschen, allen Wesen und der gesamten Schöpfung. Nikolaus von Kues (1401 – 1464), ein berühmter Kirchenmann seiner Zeit, hat den Begriff „coincidentia oppositorum“

(Zusammenfall der Gegensätze) geprägt. In der unendlichen Einheit fallen alle Gegensätze zusammen. Das ist nicht zu verstehen, sondern nur zu erfahren. Wenn alle Gegensätze zusammenfallen, gibt es nur noch Eines; weil hinter dem All-Einen nichts mehr vorstellbar ist, wird dies in der Mystik als Einssein mit dem Göttlichen verstanden. Das ist kein kognitives, sondern Erfahrungswissen. Es ist eine Erfahrung jenseits der aktiven Kräfte unseres Tagesbewusstseins, ein Schauen in das eigene Selbst, das man als das Göttliche in sich empfinden kann.

Dies waren einige Hinweise zur christlichen Mystik, die Grundlage ist für die kontemplative Meditation. Eingangs hatte ich erwähnt, dass man den Tee trinken muss, um zu wissen, wie er schmeckt. Jetzt geht es in ganz praktischer Weise darum, wie man das macht.

Das Praktizieren der kontemplativen Meditation

Die kontemplative Meditation wird auch „Gebet der Stille“ genannt. Es soll Stille herrschen, in der Umgebung des Menschen und auch in seinem Geist. Gedanken und Gefühle sollen zur Ruhe kommen, um den Zustand der Kontemplation zu erreichen. Unser Handeln stellen wir ruhig, indem wir an einem stillen Ort eine achtsame Haltung mit aufrechter Wirbelsäule auf Kissen, Schemel, Hocker, Stuhl, stehend oder gehend einnehmen. Doch wie unterbrechen und beruhigen wir die Gedankenflut. Wenn es im Außenraum still wird, kann es im Inneren laut und aufregend werden; das kennen besonders die Psychotherapeuten bei der Behandlung ihrer Patienten. - Man hat abgeschätzt, dass die Menschen etwa 60.000 bis 80.000 Gedanken pro Tag haben. Diese Gedankenfülle sollen wir während unserer Meditation nicht wahrnehmen! Wir sollen loslassen und so ein gelassener Mensch werden, wie uns die Mystiker sagen.

Man ist also mit aufrechter Wirbelsäule an einem ruhigen Ort und soll erreichen, dass uns aufkommende Gedanken und Gefühle nicht stören. Um unseren Geist zu beruhigen, gibt es zwei Hilfsmittel: Die Achtsamkeit auf den Atem und auf ein Wort, das in den östlichen Traditionen „Mantra“ genannt wird. Die Wirkungsweise eines solchen Mantras wird auch durch die heutige Gehirnforschung bestätigt. Unser Gehirn kann nicht zwei Gedanken gleichzeitig denken. Unsere Altvorden haben das intuitiv erfasst. Man weiß zwar nicht, woher die Gedanken kommen, aber indem wir unser Wort denken, können wir die Gedankenfolge unterbrechen.

Nun zur Achtsamkeit auf den Atem. Wenn man den Atem nicht beeinflusst, sondern in der Meditation fließen lässt, dauert das Ausatmen etwas länger als das Einatmen und es stellt sich ein Rhythmus von 5 bis 6 Atemzügen pro Minute ein; und das gilt, so haben Messungen ergeben, gleichermaßen für Meditationsformen von Christen, Buddhisten, Hinduisten etc. und sogar beim stillen Mitbeten des Rosenkranzes.

Ein Tag ist nicht wie der andere. Wenn jedoch diese Konzentration auf Atem und Wort gelingt, haben Störungen durch Gedanken und Gefühle nur wenig Chancen und der Meditierende verweilt in der Gegenwart, im Jetzt, das zeitlos ist, weil es darin keine Vergangenheit und Zukunft gibt. Das wünscht man sich und schafft dafür die

Voraussetzungen, aber man kann es leider nicht bewusst und mit unserem Willen herbeiführen. Man muss loslassen und es wird sich einstellen. Es wird auch mit „Stille hinter der Stille“ bezeichnet und im Zen nennt man es „einfach nur sitzen“ (auf Japanisch: „Shikantatsa“).

Auswirkung der Meditation in den Alltag

An dieser Stelle komme ich auf den eingangs zitierten Satz zurück: *„Meditation ist einfach, aber nicht leicht“*. Positive Wirkungen der Meditation lassen sich schon nach 4-wöchiger Praxis nachweisen. Wenn die Meditation für uns ihre Wirkung, auch die anschließend beschriebene gesundheitliche Wirkung auf Körper und Geist, haben soll, sollte man sie regelmäßig, über Jahre hinweg und am besten lebenslang praktizieren. Wichtig sind feste zeitliche und örtliche Strukturen; ferner eine bestimmte Zeit, am besten frühmorgens und ein ruhiger beständiger Ort. J. Tauler, der von 1300 bis 1361 in Straßburg lebte, beschreibt das so:

...
*Das geht nicht an einem Tag und nicht in kurzer Zeit.
Man muss dabei aushalten,
dann wird es zuletzt leicht und lustvoll.*

Die tägliche Übung führt zur unbewussten Integration des in der Meditation Erfahrenen in den ganz normalen Alltag und zur Erkenntnis: Es gibt kein Ziel zu erreichen, es gibt nur den Weg, auf dem es persönliche Veränderungen und Entwicklungen des Meditierenden gibt, die sein Umfeld meist eher bemerkt als er selbst. - Kontemplative Meditation ist ein Lebensweg mit allen Höhen und Tiefen im normalen Alltag. Er ist nicht abgehoben und man muss dafür auch nicht in ein Kloster gehen. Gelebte Spiritualität spielt sich im Alltag ab; sie ist die Erfahrung des Alltäglichen im Hier und Jetzt. Bei vielen Mystikern findet man den Satz: *Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg.*

Als eine Folge der 1968er Jahre, haben sich östliche Meditationsformen, wie z.B. Vipassana, Zen oder tibetische Formen „im Westen“ verbreitet und auch die Kontemplative Meditation hat eine Renaissance erlebt. Ein Grund für die rasche Verbreitung ist, dass die Meditation spirituelle Erfahrungen ermöglicht und die persönliche Entwicklung fördert. Mit dem Praktizieren von säkularen Meditationstechniken, das ist insbesondere die MBSR-Meditation, wurde die Wirkung der Meditation auf den Menschen und sein Verhalten zunehmend auch wissenschaftlich untersucht. Seit 2000 boomen die Veröffentlichungen und inzwischen gibt es kaum noch eine medizinische Fakultät, in der nicht entsprechende Forschungen betrieben werden. Auch Sportler meditieren inzwischen, halten sich aber meistens bedeckt.

Manche zu optimistische Erwartungen sind gedämpft worden, aber der Trend zu positiven Wirkungen, sowohl bei Gesunden als auch bei Kranken ist eindeutig. Das haben inzwischen umfassende Meta-Analysen ergeben; eine Meta-Analyse ist ein statistisches Verfahren, das die Ergebnisse von vielen unabhängigen Einzelstudien prüft und zusammenfasst.

Verfahren und Ergebnisse zur Messung der Wirkung von Meditation

Auf einige dieser gemessenen und nachgewiesenen Wirkungen der Meditation auf Körper, Geist und Psyche des Menschen wird im Folgenden hingewiesen. In ähnlicher Weise gelten diese auch für alle vorher genannten Meditationen.

Die Neurowissenschaft lehrt, dass bestimmte Teile unseres Gehirns für verschiedene Bereiche des Lebens zuständig sind. Es gibt bestimmte Regionen für die Verarbeitung dessen, was unsere fünf Sinne ins Gehirn senden. Andere Regionen kümmern sich um Gefühle und Empfindungen. Wiederum andere um elementare Bedürfnisse wie Hunger und Schlaf. Meditation wirkt sich auf alle diese Bereiche aus, besonders auf den Präfrontalen Cortex im vorderen Stirnbereich.

Die Nervenzellen im Gehirn erzeugen elektromagnetische Wellen. Diese Gehirnwellen geben Auskunft über den Bewusstseinszustand des Menschen, also z.B. über Wachen oder Schlafen, und auch über Krankheiten im Gehirn. Sie werden mittels EEG (Elektroenzephalographie), dem klassischen Standard-Verfahren der Neurologie für Hirnuntersuchungen gemessen. Man kann an diesen Wellen auch beobachten, wenn der Mensch in Kontemplation ist. Inzwischen gibt es solche Geräte speziell für Meditierende.

Es werden fünf Haupt-Wellenarten unterschieden. Zwischen wach sein und leichtem Schlaf liegen die „Alphawellen“ (8-13 Hz); sie sind „das Tor zur Meditation“. Wenn die Gehirnwellen in diesem Bereich und im Bereich der darunter liegenden Thetawellen (4-8 Hz), des leichten Schlafens, verstärkt auftreten, befindet sich der Mensch in Kontemplation. Auch alle anderen Gehirnwellen, kommen dann in Kohärenz, d.h. das gesamte Wellenfeld des Gehirns wird gleichförmig. Die verschiedenen Gehirnareale beginnen miteinander zu kommunizieren und sich zu synchronisieren. Im Gehirn entsteht „Ordnung“, die sich über das System der Nerven auf den ganzen Körper auswirkt. - Auch mit aufwändigen bildgebenden Verfahren wie CT (Computer-Tomographie) und MRT (Magnetresonanztomographie) wurden in vielen Arbeiten die Vorgänge im Gehirn während der Meditation untersucht und beschrieben.

Während der Meditation ist der vorher erwähnte vordere Stirnbereich des Gehirns, der „Präfrontale Cortex“, besonders angeregt und bei länger üübenden Meditierenden sogar vergrößert. Er ist die Zentrale für Planung, Selbstkontrolle und Entscheidungsfindung des Menschen. In ihm werden die Emotionen kontrolliert und dies prägt Persönlichkeit und Charakter des Menschen. Diese nachgewiesene Aktivierung des präfrontalen Cortex zeigt sich durch die schon vorher erwähnte Veränderung des Verhaltens und der Persönlichkeit von länger Meditierenden.

Ein anders Beispiel: Akuter Stress und Angstgefühle haben u.a. einen Anstieg von Herzschlag, Blutdruck und feuchte Haut zur Folge. Das ist als Flucht- oder Kampfreflex des Organismus' überlebenswichtig. Wenn dieser Zustand nicht durch Kampf oder Flucht, also durch körperliche Aktivität, abereagiert werden kann, droht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen. Während der Meditation dagegen verringern sich Pulsfrequenz und Blutdruck und die Haut wird trockener. Das sind Indikatoren für Stressabbau.

Über das autonome Nervensystem, das wir mit unserem Willen nur sehr wenig beeinflussen können, kommen auch die anregenden und beruhigenden Hormone im Körper (Serotonin, Dopamin, Oxytocin, Endorphine) ins harmonische Gleichgewicht und wir können diesen Zustand als Wohlbefinden erleben. Die Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) werden reduziert und auch das Stress-System (im Kleinhirn und Hirnstamm) wird heruntergefahren. Während der Meditation wird das Gehirn in die Entspannung geführt.

Es passiert also eine ganze Menge im Gehirn während der Meditation, aber dieser Entspannungsmodus ist nicht ein Herunterfahren des Gehirns wie es im Schlaf geschieht. Die tiefe Meditation ist auch ein Zustand des Wach-Seins, in dem Wahrnehmung stattfindet. Vorher hatte ich erwähnt, dass die Alphawellen zwischen Tagesbewusstsein und leichtem Schlaf auftreten. Die Meditation wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

Persönliche Entwicklung durch Meditation und Schlussbemerkungen

Das in der Meditation Erfahrene wird auch zum Weg der persönlichen Entwicklung; z.B. durch Verringerung von Atemfrequenz und Herzschlag, sinkendem Blutdruck und Beruhigung des Stoffwechsels. In psychischer Hinsicht durch Gelassenheit, Zunahme von psychischer Stärke und des Glaubens an die eigenen Fähigkeiten (auch als Resilienz bezeichnet), sodass man nicht so einfach in stressige Situationen und deren negativen Einfluss auf das Immunsystem kommt.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien, wird über die physische und psychische Wirksamkeit von Meditation berichtet, insbesondere über

- Stressreduktion,
- Vorteile für die psychische Gesundheit,
- Fokussierte Aufmerksamkeit und Emotionsregulation,
- Reduziertes Grübeln und ein verbessertes emotionales Wohlbefinden.

Weitere Konkrete Auswirkungen auf das Wohlbefinden im Alltag sind:

- Zufriedenheit, Dankbarkeit, wohlwollende Zuwendung zu den Menschen.
- Unvermitteltes Einssein mit einer Tätigkeit (im Flow sein).
- Unbegründete innere Freude, und - dies leider meist nur von kurzer Dauer - Glückseligkeit.

Wir können heutzutage messen, was die Meditation in Körper, Geist und Psyche bewirkt. Dieses Wissen haben wir gegenüber den Menschen in den früheren Jahrhunderten und Jahrtausenden voraus. Die damals Praktizierenden haben die Auswirkungen von Meditation auf den Organismus erlebt, aber die Vorgänge im Organismus konnten nicht gemessen werden.

Vielleicht stellt sich jetzt die Frage: Muss ich denn das alles wissen, wenn ich meditiere? Die Antwort lautet: Nein! Wenn ich meditiere „bin ich nur da“, bin ich nur „im Hier und Jetzt“. Man kann - wie die früheren Generationen - die Meditation praktizieren, um eine spirituelle Erfahrung dessen zu machen, das was wir vorher die Erfahrung des Urgrunds oder des

Wahres Seins des Menschen genannt haben. Man kann sie aber auch im Sinne der vorher erwähnten säkularen Meditationsformen (wie MBSR) ohne spirituellen Hintergrund praktizieren, um seine persönliche Entwicklung zu fördern.

In beiden Fällen ist die Meditation kein Wellnessverfahren und keine reine Entspannungstechnik. Sie wirkt entspannend und regenerierend und man wird die vorher beschriebenen Erfahrungen hinsichtlich Entspannung, Wohlbefinden, Gesundheit etc. auch im Alltag machen. Man wird feststellen können, dass sich auch die Lebensqualität verbessert. Durch die Art und Weise, wie man sein Leben dann lebt, kann sie dabei helfen, dass die eine oder andere Krankheit nicht auftritt, dass sich ein Krankheitsverlauf verbessert und sich eine Heilung beschleunigt. Aber sie ersetzt nicht den Arzt oder den Psychiater, wenn dies erforderlich ist.

Auch die Welt und das Umfeld eines Meditierenden werden sich durch seine Meditation nicht unmittelbar verändern. Aber wenn er sich selbst verändert, wirkt sich dies auch auf sein Umfeld und auf die Welt aus.

Meditation tut gut. Sie schenkt Klarheit und Ruhe; und kann auch durch schwere Zeiten tragen. 20 Minuten Meditation am Tag für 24 Stunden Wohlbefinden; kostenlos und ohne Pillen. Das könnte sich vielleicht lohnen. Wenn man psychisch und physisch einigermaßen gesund ist, kann man den Weg der Meditation alleine beginnen. Das erfordert aber viel Kraft und Durchhaltevermögen. Besser ist es, sich einer Gruppe anzuschließen, die von einer erfahrenen Person betreut wird. Schließlich gibt es auch Zentren für Meditation und Achtsamkeit, die Einführungskurse anbieten. In manchen seltenen Fällen, wenn psychische Probleme vorhanden sind, kann eine psychiatrische Behandlung als bessere Alternative vorgeschlagen werden. Es gibt aber auch Menschen, die so begabt oder gar begnadet sind, dass sie Meditation nicht brauchen, um zu erreichen, was ich vorher geschildert habe.

Falls man sich für das Meditieren interessiert, ist es hilfreich, Bücher zu lesen, Vorträge zu hören und Kurse zu besuchen. Wenn man jedoch nicht regelmäßig praktiziert und „sitzt“, wird man nicht auf dem Weg sein und nicht weiterkommen. In diesem Fall gilt das eingangs zitierte „*Meditation ist einfach, aber nicht leicht*“ und das Zitat von Erich Kästner:

Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es.

ewald.reinhart@web.de