

Kommentierung

Zum Leitartikel in der SZ vom 13. September 2024 von [Thorsten Schmitz](#)
"Meditation - Über Risiken und Nebenwirkungen"

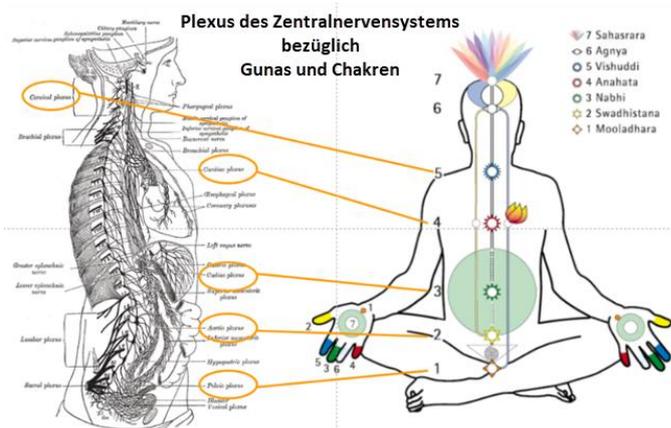
"Meditation gilt als Allheilmittel gegen Stress, Konzentrationsschwächen, Burn-out. Manchmal kann die Technik jedoch das Gegenteil von dem bewirken, was sie soll: nicht heilen, sondern krank machen..."

Sehr geehrter Hr. Schmitz

Alle Achtung dieses schwierige Thema anzugehen. Leider sollten Sie tiefer bohren bis zur philosophisch-spirituellen Ebene, die eigentlich zu Grunde liegt. Hätte das den Rahmen gesprengt? Der Blickwinkel ist westlich wissenschaftlich/kommerziell und das ist das Problem, denn wir bewegen uns hier auf subjektivem Terrain, das einlädt zu beliebiger Spekulation und Geschäftemacherei. Doch altes ehrwürdiges Wissen existiert, das verdient einbezogen zu werden. Dalai Lama und Papst sind eigentlich irrelevant, weil sie ihrer Dogmatik verpflichtet sind. Meditation war und ist eine spirituelle Disziplin, integriert in das klassische noch nicht sinnentleerte Yoga von heute, wobei Yoga als Sanskrit Begriff hinweist auf eine Wiederanbindung an unseren "Seins Grund".

Was könnte das sein? Des Menschen Neugier und Forscherdrang ist im Grunde nichts anderes als der in ihm eingeborene Wunsch bis zum Höchsten vorzudringen, seinem göttlichen Kern dem Atma(n), unter unterschiedlichen Namen anzutreffen, als Höheres Selbst, Seele, Geist... etc. Dazu ein kurzer Ausflug zur Entstehung der Welt aus indischer Sicht (Upanischaden) – keine beliebige Anthologie – denn sie deckt sich mit heutiger Forschung. Jenseits unserer Ideenwelt existiert in dieser Vorstellung eine Entität (Brahman, Parabrahma) in zwei Seins-Zuständen. "Schlafend" oder "Wachend". Der erste entspricht dem absoluten Nichts (Shunya) - es existiert weder Zeit noch Raum noch Energie noch Materie - der zweite entspricht dem Beobachten oder Bezeugen des göttlichen Spiels (Leela) der Entfaltung der Schöpfung in der Evolution, welcher beginnt mit dem Wunsch "Möge ich viele sein in Vielfalt." Wieder im Schlaf, kehrt die Schöpfung zurück in den undifferenzierten Zustand des Nichts vollständiger Entropie bis zu einem neuen Schöpfungstag.

Alles ohne Ausnahme, hat in sich diesen universalen Urgrund, der alles verbindet und zusammenhält. Unbelebt oder lebendig, alles trägt den stillen Beobachter in sich.



Unverändert präsent ist er, der alle Existenz begründet, sich äußernd als unbändige Überlebenskraft aller Daseinsformen. Doch nur auf der höchsten Ebene der Evolution - der menschlichen - kann er selbst offenbar werden. Dann erkennt das Bewusstsein, dass die mysteriöse Dualität Subjekt und Objekt der Schöpfung, in Wirklichkeit nicht existiert. Die Verschiedenheit ist im Kern eine Illusion (Maya), die sich manifestiert, indem sie die Schale der Individuation anlegt. Dem gegenüber gibt es das astronomische Standardmodell des Urknalls zur Erschaffung von Materie und der diskutierten Frage, ob es Schöpfungszyklen gibt.

Was hat das alles mit Meditation zu tun? – Alles! - Evolution ist nichts anderes als die kinetische Kraft den Wunsch Brahmanas zu erfüllen, mit dem Ziel, dass sich dereinst ihr Endresultat als Ursache erkennt - den göttlichen Kern in sich selbst entdeckt. Gemeint ist Spezies Mensch, ihm allein ist vorbestimmt den Kreis zu schließen, was authentisches Yoga meint. Auch Evolution tritt auf in der spirituellen Philosophie Indiens: Ihr Name deutet auf eine allmächtige zielgerichtete mütterliche Urkraft (Adi Shakti), die ihr Kind, die Schöpfung, "wohlerzogen" dem Vater präsentieren will. Aus dem Kloß toter Materie erschafft Evolution die unzähligen Variationen und Formen aller Existenz, so auch Leben. Noch unscheinbar ist der rohe Diamant, erst der Facetten Schliff entlockt ihm sein Farbspiel. Doch Grundregeln des Lebens und Miteinander gibt es und diese sind bindend, weil sie in die Schöpfung hineingeboren sind, man könnte sie unsere ethische Ausstattung nennen. Verankert sind sie in einem subtilen oder feinstofflichen System (siehe Bild) aus sog. Chakren (farbige Sterne) und Gunas (drei Senkrechte), das in direkter Verbindung mit der neurohormonalen Steuerung steht. Über Nervenplexi und Hormondrüsen wirken sie unmittelbar auf unsere körperliche und geistige Verfassung und Gesundheit ein. Aus dem "Mahlwerk" Evolution kommt also der Mensch, und die Höherentwicklung bis ins Geistige trägt er in sich. Die kleine Repräsentation dieser allmächtigen Schubkraft der Evolution in uns findet man in vielen spirituellen Schriften. In Indien nennt man sie seit langem Kundalini. Als individuelle Evolutionskraft drängt sie uns zu suchen nach einem höheren Sinn des Lebens.

Zurück zur Meditation: Wir wissen jetzt, dass es den stillen Beobachter, den Impuls unserer Existenz, oder das Atma (Flamme) gibt und die Kundalini (Spirale), die uns das Atma bewusst machen möchte. Unser Bewusstsein ist es, das nicht nur sich selbst reflektiert, sondern seine inhärente göttliche Herkunft zu entdecken vermag. Alles Gesagte bleibt jedoch graue Theorie, solange es unbewiesen ist – siehe später. Da wir uns auf spiritueller Ebene bewegen, wo das Alltägliche Bedeutung verliert, sollte man in Anbetracht florierender Esoterik und Fantasie der Medien ein Protokoll bewusster Demut und gesunder Skepsis befolgen. Kann man sich einfach so, wie Baron Münchhausen am eigenen Schopf aus dem Morast ziehen? Cleveres Marketing macht uns glauben alles sei käuflich, so auch die Selbst-Optimierung. Der Kasus Knaxus liegt in der Verweltlichung und Trivialisierung der Meditation, so wie dies mit Yoga geschieht. Frage: Was ermächtigt uns alte tiefe Erkenntnisse kommerziell zu vereinnahmen und auszuhöhlen? Beides, Meditation und Yoga sind spirituelle Disziplinen seit Anbeginn, jegliche Vermarktung ist nicht nur fehl am Platz, sondern gefährlich wie ihr Bericht belegt.

Warum? Wenn man also annimmt, dass es eine göttliche Ursache und Wirkung oder einen Schöpfungswunsch und eine daraus hervorgehende Evolution gibt, wie könnte diese jemals menschlicher Willkür unterstellt sein. Wir bewegen uns hier auf einer Ebene wo Wollen, Machen, Kaufen nicht nur bedeutungslos sind, sondern unsere ethische Ausstattung, unser eingeborenes Wertesystem sabotieren – genauer, im obigen System

aus Chakra und Gunas unvorhersehbare Reaktionen auslöst. Die Kundalini residiert im Kreuzbein, überraschend Os Sacrum oder "Heiliger Knochen" genannt. Sie steigt auf bis zur Flamme - dem Atma im Herzen- vereinigt sich mit ihm und durchdringt den Kopf. Dabei erzeugt sie Gedankenfreiheit, die Situation, in der die stille Freude des Atma bewusst werden kann. Dies und nichts anderes ist authentische Meditation. Die Annahme man könnte Gedankenstille willentlich erzwingen, mit welcher Methode auch immer, ist ein Trugschluss, denn jede zielgerichtete Anstrengung trägt in sich ihr gedankliches Korrelat. Ausschließlich die Kundalini tut dies, losgelöst von allem, aus sich heraus. Die beschriebenen Nebenwirkungen sind Folgen der unautorisierten Trivialisierung eines wahrhaft spirituellen Vorgangs. Unser alltägliches Agieren mit Anstrengung und erzwingen wollen ist vergebens. Was bleibt ist der reine Wunsch aus Demut und Bescheidenheit nach echter Meditation, dort wo unser Atma sich bewahrheitet. Diese Wahrheit ist ein nervales Erleben und der Beweis für die theoretische Annahme.

Und siehe da, auch hier haben Heilige und Weise seit alters her die Essenz bereits benannt. Das Sanskritwort SATCHITANANDA bestehend aus Sat(ja) = Wahrheit, Chit(ta) = Aufmerksamkeit des Bewusstseins und Ananda = Grundlose Freude. Will heißen: Die überwältigende Freude in der Stille wird dem Sucher der Wahrheit zuteil, wenn er auf sie trifft, egal ob in der Natur oder Alltag, existentiellen Situationen, oder in authentischer Meditation.

Konzedieren muss man, dass Meditation inzwischen vollintegriert ist im Mischmasch hipper Psychotechniken. Genügend falsche Gurus in Indien oder im Westen gibt es, die mit Eigenbaumethoden und Pseudowissen Einfluss und Geld gewinnen. Dazu gehört auch das sog. Kundalini Yoga. Der Begriff ist eine Tautologie, denn allein die Kundalini macht Yoga, vollbringt die Wieder Anbindung, ist die eingebaute natürliche Lösung. Auch hier werden Kurse verkauft und versucht diese Kraft zu manipulieren, was unmöglich ist, da sie heilig ist. Die Folgen, ähnlich wie beschrieben. Die Kundalini ist eine sanfte, nachsichtige mütterliche Kraft, die selbst niemals schadet. Was geschieht ist, dass Teile des erwähnten Chakra Systems blockieren, ob der Vermessenheit der Herangehensweise. Nicht erwähnt wurden bisher die sog. Gunas (die Senkrechten im Bild) auch bekannt als Yin und Yang oder die Polarität der Welt und ihr gesundes Mittelmaß. Dies sind Wirkkräfte die sich sowohl physiologisch wie psychisch bemerkbar machen im linken und rechten Sympathikus und mittigen Parasympathikus. Genauer darauf einzugehen, führt zu weit. Zusammenfassend sollte man verstehen, dass Meditation eine spirituelle Disziplin ist seit Jahrtausenden, eingebettet in eine ebenso spirituelle Hierarchie und Gesetzlichkeit, die Konsequenzen nach sich ziehen, wenn sie verletzt werden.

Ich freue mich Ihren Artikel kommentieren zu können, denn er zeigt das Bedürfnis nach Besinnung, auch wenn noch missverstanden. Wenn sie mehr Information brauchen, besuchen Sie unsere Homepage www.meditationmuenchen.org, kommen in eines unserer regulären kostenlosen Meditations Programme jeden Do. 18:30 oder Fr. 19:30 in München / Lilienberg 2a oder zu einem persönlichen Treffen. Besonders zu empfehlen sind die unzähligen Vorträge von Shri Mataji, oder - sofern Sie viel Zeit haben, können Sie auch eintauchen in den Fundus zahlreicher Forschungsarbeiten zur Meditation in Sahaja Yoga. Zugehörige Links finden Sie im Post Scriptum.

Mit vorzüglicher Hochachtung

Dipl. Ing. Norbert Wanger
Langjährig Praktizierender
der Sahaja Yoga¹ Meditation

PS.: Eine Übersicht zur umfangreichen Meditations Forschung in Sahaja Yoga - weitere kommen stetig dazu - finden Sie auf unserer Homepage in einer [Gesamtlistung](#) (Stand 2017) von 50 frei zugänglichen Arbeiten, dazu eine zusammenfassende [thematische Aufbereitung](#). Ganz neu eine [Dissertation von 2024](#) mit zugehöriger [Präsentation](#).

¹ Sahaja Yoga wurde 1970 gegründet von Frau Dr. Shrivastava (Shri Mataji), basierend auf dem klassischen spirituellen Ur-Yoga. Gelehrt, angeleitet und praktiziert wird ausschließlich Meditation; in Deutschland registriert als gemeinnütziger Verein Sahaja Yoga Kultur e.V.; zwischenzeitlich in über 120 Ländern.