

## Meditation

### 1. Was ist Meditation?

Meditation ist eine geistige Übung. Du sollst deinen Geist ruhig, still oder leer machen. Du sollst deine Gedanken zum Still-Stand bringen. Du sollst keinen einzigen oder nur einen einzigen Gedanken haben. Du sollst deine ganze Aufmerksamkeit auf nur einen einzigen „Punkt“ richten.

### 2. Und wie geht das?

- Du sollst einen ruhigen, leicht abgedunkelten Raum aufsuchen, evtl. soll eine Kerze brennen (▶Ritual)
- Du sollst eine besondere Körperhaltung einnehmen, auf dem Rücken liegen, in besonderer Weise sitzen, die Wirbelsäule kerzengerade halten, die Augen schließen, die Beine parallel und die Füße fest auf den Boden stellen, die Handflächen nach oben halten, die Hände ineinander legen, die Zunge an den oberen Gaumen legen (▶Ritual)
- Du sollst es dir bequem machen, dich entspannen, in besonderer Weise atmen (z.B. dreimal tief einatmen, ▶Entspannungsübungen, Atemübungen)
- Du sollst die Sinneswahrnehmung abschalten. Du sollst nichts hören, nichts sehen, nichts fühlen, nichts sagen, und auch (an) nichts denken, wie die berühmten drei Affen.
- Du sollst dich auf irgendetwas voll und ganz konzentrieren ohne mit den Gedanken abzuirren: Gegenstand der Konzentration kann fast alles sein (▶ Konzentrationsübungen; vgl. Anhang)
- Du sollst etwas visualisieren. Du sollst dir im Geiste (bei geschlossenen Augen) etwas vorstellen, meist mit allen fünf Sinnen: du sollst etwas hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen, was in Wirklichkeit gar nicht da ist (▶ Visualisierungsübungen).
- Du sollst dir vorstellen, an einem anderen Ort, in einer anderen Welt oder Zeit zu sein, als du in Wirklichkeit bist. Du sollst in eine andere Welt oder in die Kindheit reisen. Du sollst ein fremdes Wesen kennen lernen (ebd.).
- Du sollst dir vorstellen, etwas anderes zu sein als du bist, du sollst mit etwas anderem „eins“ oder „eine Einheit“ sein (ebd.).
- Du sollst leicht schielen, die Augen verdrehen. Du sollst auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, auf

die Nasenspitze, auf den ausgestreckten Daumen, in die Ferne usw. blicken (▶Augenübungen, yogische)

- Du sollst die Silbe OM oder ein anderes Zauberwort endlos wiederholen.

Mit anderen Worten: Die Grundtechniken der (▶) Magie, der (▶) Hypnose, der Meditation, des (▶) Yoga, der (▶) Stilleübungen und aller anderen New-Age-Techniken sind weitgehend identisch. Dazu gehören fast immer Entspannungs- und Atemtechniken, Konzentrations- und Wahrnehmungstechniken, Visualisierungen, Fantasiereisen und die yogischen Augentechniken

### 3. Was soll das Ganze?

Die Leute behaupten, Meditation kann dich entspannen, Stress abbauen, Krankheiten heilen, lindern oder gar vermeiden helfen, dir beim Lernen und bei der Konzentration nützlich sein. Das ist Unsinn!

- a) In Wahrheit ist Meditation eine religiöse Praktik. Sie findet sich vor allem in den Religionen des Fernen Ostens, im Hinduismus, Buddhismus, Sikhismus, Taoismus, usw. Religiöse Praktiken sollen Kontakte zu Gott, zu Göttern oder Gottheiten herstellen.
- b) In Wahrheit ist Meditation eine (▶) Hypnosetechnik. Wie jede andere Hypnose führt sie nach einiger Übung in einen tranceartigen Bewusstseinszustand, der die Tür zu einer anderen, unsichtbaren Welt öffnet.
- c) In Wahrheit kannst du in der Meditation deinen Körper verlassen und in andere, unsichtbare Welten reisen. In der Esoterik heißt dieser Vorgang „Seelenreise“ oder „Astralprojektion“, die Lehrer nennen es fälschlicherweise (▶) „Fantasiereise“.
- d) In Wahrheit kannst du in der Meditation Horrorwesen begegnen, die dir Angst und Schrecken bereiten. Die Bibel nennt sie Mächte der Finsternis, böse Geister und Dämonen.
- e) In Wahrheit kann Meditation übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte vermitteln, so z.B. übernatürliche Körperkräfte, Schmerzunempfindlichkeit oder ein

Super-Gedächtnis. Man denke an die Künste der Shaolin-Mönche und Karatesportler.

- f) In Wahrheit rufst du (fernöstliche) Götter oder Gottheiten bzw. böse Geister und Dämonen an, so z.B. mit Hilfe der Mantren (OM).

#### 4. Was soll ich davon halten?

a) Meditation ist nicht ungefährlich. Sie kann dich körperlich und seelisch krank machen. Sie kann zu Alpträumen, Ängsten, Depressionen führen, und sie kann den Geist verwirren.

b) Meditation verstößt eindeutig gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Meditation und Gebet sind vollkommen unterschiedlich: In der Meditation schalten wir den Verstand und die Gedankentätigkeit ab, im Gebet sprechen wir mit Gott, unserem Herrn und Schöpfer. In der Bibel gibt es keinen einzigen Hinweis auf die Meditation, die den Verstand und die Gedankentätigkeit abschalten soll. Im Kern streben Meditationsübungen nach einem Zustand der Ruhe, Stille oder Leere des Geistes. Aus biblischer Sicht öffnet dieser Zustand früher oder später die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis.

Das Wort Gottes lehrt: Du sollst den Geist mit dem Wort Gottes füllen (Ps. 1, Jos 1,8; Ps 119) und nicht leer machen, weil andernfalls böse Geister in dich eindringen und in dir Wohnung nehmen können (Mt. 12,43 ff).

Aus biblischer Sicht kann dich Meditation in ein Medium bzw. in eine mediale Persönlichkeit verwandeln. Früher oder später kommst du unter den Einfluss böser Geister und Dämonen, die die dich führen und lehren, versklaven oder gar quälen wollen. Unter Umständen hörst du „innere Stimmen“ und Botschaften aus der Welt der Geister und Dämonen. Unter Umständen siehst du „innere Bilder“, die dir zeigen, was du tun sollst.

c) Unter Zwang und Gruppendruck ist Meditation rechts- und verfassungswidrig. Sie verstößt gegen das Hypnoseverbot, gegen das Therapieverbot und gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit sowie gegen die Neutralitätspflicht der Schule.

e) Unter Zwang und Gruppendruck ist Meditation eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form religiöser Indoktrination und antichristlicher Zwangsmissionierung.

#### 5. Wie kann ich mich schützen?

Am Besten du machst gar nicht erst mit.

Nimm keine besondere Körperhaltung ein  
Schalte nicht die Sinneswahrnehmung ab, lasse die Augen auf

Mache keine besonderen Entspannungs- oder Atemübungen

Schalte nicht das Denken oder die Gedankentätigkeit ab

Mache deinen Verstand/Geist nicht leer

Konzentriere dich nicht längere Zeit voll und ganz auf einen einzigen „Punkt“, was immer das sei (vgl. *Anhang*)

Lasse deine Gedanken umher schweifen

Stelle dir keine Bilder im Geiste vor, und schon gar keine fremden Wesen

Stelle dir nicht vor, woanders oder etwas anderes zu sein, als du bist

Starre nicht auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder auf die Nasenspitze

Wiederhole kein Mantra, wie z.B. die Silbe OM. (*Du solltest keine andere Gottheit anrufen. Als Christ hast du bereits einen Gott, und du sollst keine anderen Götter haben neben IHM.*)

Vermeide alle Aktivitäten und Spiele, bei denen du längere Zeit wie gebannt auf einen einzigen Punkt starren musst, Spiele mit dem Game-Boy, mit der Play-Station und mit dem Computer, insbesondere Autorennspiele und vergleichbare Spiele (Moorhuhn, Fußball u.v.m.). Wer hiermit „spielt“, meditiert in Wirklichkeit. Und wer täglich meditiert, zeigt Gott, dass er Kontakt mit anderen Göttern und Gottheiten aufnehmen möchte. Darum werfe noch heute alle entsprechenden Spiele aus dem Haus.

#### Zur Vertiefung: Franzke, R.: Meditation und Yoga.

#### ANHANG: Gegenstände der Konzentration

- der Atem oder Atemrhythmus
- das Denken, ein Gedanke, ein Begriff („Liebe“), eine Idee oder ein Symbol, das aktuelle Tun (Essen, Gehen usw.)
- ein innerer (vorgestellter) oder ein äußerer Punkt
- ein inneres oder äußeres Bild (geistige Bilder, Vorstellungen und Visionen)
- Sinneswahrnehmungen, akustische, optische oder taktile Reize, (Geräusche, die Stimme, Töne, Klänge, Kerzenflammen usw.)
- Mantren, Heilige Namen, Silben (OM), Begriffe, Verse
- ein Mandala (!!!)
- eine Erinnerung, etwas Schönes/Angenehmes
- ein Chakra (Das Dritte Auge, der Punkt zwischen den Augenbrauen; das Nabel-Chakra; die Bauchnabelgegend usw.)
- Körperregionen, Gefühle, Empfindungen
- komplexe Bewegungsmuster (Tai Chi, Qi Gong), die langsam und mit voller Aufmerksamkeit exakt durchgeführt werden müssen
- ein Stein, ein Kristall u.v.m.
- ein „Energiekreislauf“, ein „Meridian“ oder „Akupunkturpunkt“ (Taoismus, Trad. Chines. Medizin)
- das Jesus- oder Herzensgebet (!)
- ein Bibelvers (!) und schließlich auch
- das Kreuz Christi! (!?).

© Dr. Reinhard Franzke, 2005

INP: Fon/Fax 0049-(0)511- 211 00 40