

Meditation

I. Ziele und Versprechungen

Im Fernen Osten ist Meditation eine religiöse Praktik; im Westen ist Meditation ein universales Wunderprogramm. Angeblich ist mit Hilfe der Meditation nahezu alles möglich. Angeblich kann Meditation Stress bekämpfen, entspannen, körperliche und seelische Krankheiten heilen, lindern oder vorbeugen helfen, angeblich kann Meditation zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, zur inneren Ruhe und zu innerem Frieden, zu wahren Glück und ewigem Leben, zur Erkenntnis des "wahren Selbst" und der "wahren Wirklichkeit" verhelfen und vieles andere mehr.

II. Lehrgebäude und Grundkonzept

Für die Meditation gibt es kein einheitliches Lehrgebäude; das Lehrgebäude unterscheidet sich je nach dem Kontext und nach der Religion. Im Hinduismus, im Buddhismus, im Sikhismus und im Zen-Buddhismus hat die Meditation jeweils unterschiedliche Funktionen. Meist dient sie der Gottes- und Selbsterkenntnis, der Vereinigung mit Gott und dem Göttlichen, der Erlösung, Erleuchtung und Befreiung, der Befreiung vom irdischen Leid, vom unendlichen Kreislauf der Wiedergeburten. Im Kern ist Meditation immer dasselbe: eine geistige Übung, die den flatterhaften Geist des Menschen zur Ruhe bringen soll.

III. Grundtechniken

1. Tranceinduktion

Meditation ist eine Technik der Tranceinduktion, eine Trance- und Doorwaytechnik. Nach einiger Übung führt Meditation in einen veränderten, tranceartigen Bewusstseinszustand, der die Tür zur spirituellen Welt, zur Welt der Götter und Gottheiten öffnen soll. Dazu gehören (wie so oft) ...

... ein rituelles Setting, ein ruhiger Ort, eine besondere Zeit; eine besondere Körperhaltung (bequem, aufrecht/kerzengerade, Rückenlage, Lotussitz; Hände nach oben offen, Finger zum Kreis schliessen, Beine nebeneinander, Zunge an den Gaumen, Augen innenoben, Füße fest auf den Boden); besondere Entspannungs- und Atemtechniken; die sensorische Deprivation, das Abschalten der Sinneswahrnehmung, die Drei-Affen-Technik nach dem Motto: nichts hören, nicht sehen, nichts sagen; die Gedanken-Stille (den Geist leer machen), die mentale Konzentration des Geistes auf einen einzigen "Punkt" (Atem, Sinnesreiz, Gedanken, Gegenstand u. v. m.); die yogische Augenstellung (Blick auf die Nasenspitze / Nasenwurzel; die totale Identifikation mit dem Meditationsobjekt (Einheitserfahrung); die Visualisierungen und "Fantasierreisen"; das Chanten eines Mantras (OM), das Summen eines Vokals, die ewige Wiederholung angeblich bedeutungsloser Zauberformeln.

Besonders erwähnt sei die yogische Augentechnik. Dabei soll der Blick auf die Nasenspitze oder auf die Nasenwurzel, auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, gerichtet werden. Sie ist eine zentrale religiöse Technik des Hinduismus und Sikhismus, die angeblich die Tür zur Jenseitswelt bzw. zu "Gott" öffnet.

2. Astralprojektion

Meditation ist eine Technik der Astralprojektion. Im Zustand der TRANCE kann und soll der Meditierende außerkörperliche Seelen-reisen und außerkörperliche Erfahrungen (AKE) machen.

3. Spirituelle Transkommunikation

Meditation ist eine Technik der spirituellen Transkommunikation, der wechselseitigen Kommunikation mit der geistigen Welt, der Welt der "spirits". Im Zustand der TRANCE kann und soll der Meditierende mit transpersonalen Wesenheiten Kontakt aufnehmen und kommunizieren. Diese heißen "Gott", Götter, Gottheiten, Lichtwesen, Engel, Schutzwesen, geistige Führer, Begleiter, Helfer. Diese Wesenheiten haben personale und quasigöttliche Eigenschaften. Sie wissen und können mehr als der Mensch. Sie können helfen und beraten, Orientierung und Führung geben. Mittel und Medium der spirituellen Transkommunikation sind "innere Bilder" und/oder "innere Stimmen", die sinnvolle Botschaften vermitteln.

4. Paranormale Praktik

Meditation ist eine paranormale Praktik. Nach einiger Zeit kann Meditation übernatürliche Fähigkeiten vermitteln. Zu diesen Fähigkeiten gehören Telepathie, Gedankenlesen, Hellsehen, übernatürliches Wissen, Unverletzlichkeit und Schmerzunempfindlichkeit, wie es z.B. die berühmten Shaolin-Mönche demonstrieren.

IV. Beurteilung und Kritik

1. Meditation ist eine Hypnosetechnik. Nach einiger Übung führt Meditation in einen veränderten (angeblich erweiterten), tranceartigen Bewusstseinszustand.

2. Meditation ist nicht ungefährlich. Sie kann das körperliche, das seelische und das geistige Wohl beeinträchtigen, und sie kann den Geist verwirren, wie die einschlägige Literatur eindrucksvoll beweist.

3. Meditation ist eine spirituelle und religiöse Praktik, die sich vor allem in den Religionen des Fernen Ostens findet. Im Zustand der TRANCE öffnet Meditation die Tür zu unsichtbaren Welten und Mächten, wie immer diese heißen mögen. Die oben definierten Grundtechniken fernöstlicher Meditation haben immer die gleiche (spirituelle) Wirkung, egal in welchem Kontext wir diese Techniken vorfinden. Jede Form der mentalen Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen "Punkt" ist letztlich eine Form der fernöstlichen Meditation, vor allem wenn sie keinem nützlichen Zweck dient und/oder als harmlose Konzentrationsübung verkauft wird. Meditative (und hypnotische) Praktiken sind auch die beliebten Computerspiele, bei denen anhaltend auf einen Punkt gestarrt werden muss. Selbst das bloße Starren auf einen Nagel ist fernöstliche Meditation!

4. Meditation ist eine Heilmethode mit spirituellem Charakter. Angeblich kann Meditation eine Vielzahl körperliche und auch seelische Krankheiten heilen, lindern oder gar vorbeugen helfen. Mit Meditation arbeitet heute nicht nur die Alternativ-, sondern auch die Schulmedizin. Da Meditation angeblich Krankheiten vorbeugen hilft, wird Meditation zunehmend zum Pflichtbestandteil institutioneller Vorsorgeprogramme bei Krankenkassen, Kuren, Rehaprogrammen, in Schulen und Betrieben.

5. Meditation verstößt gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes; Meditation hat antichristlichen und okkulten Charakter. Aus biblischer Sicht öffnet sie immer nur die Tür zur Welt der Lügengeister, zur Welt der bösen Geister und Dämonen, die immer nur kommen, um zu stehlen, zu zerstören und zu töten (Joh 10,10). Aus biblischer Sicht ist die viel gepriesene "Erleuchtung", nach der Meditierende suchen, meist eine Begegnung mit Horrorwesen. Insofern ist der Weg der Meditation kein "Weg zum Glück" (wie der Dalai Lama behauptet), sondern vielfach ein Weg ins Unglück, in die seelische Krankheit und Abhängigkeit. Das haben viele Meditierende und auch (ehemalige) Gurus öffentlich mitgeteilt (vgl. u. a. Maharaj/Hunt: Der Tod eines Guru). Fernöstliche Meditation ist das gerade Gegenteil christlicher Meditation: Fernöstliche Meditation soll den Geist leer machen; christliche Meditation, die sich an der Bibel orientiert, soll den Geist mit dem Wort Gottes füllen!

6. Meditation ist rechts- und verfassungswidrig, wenn sie den Beteiligten ohne ausführliche Aufklärung aufgezwungen wird. Sie verstößt gegen das Hypnoseverbot, gegen das Therapieverbot und gegen das Grundrecht auf Glaubensfreiheit.

7. Unter Zwang und Gruppendruck ist Meditation eine verwerfliche Form der religiösen Indoktrination und antichristlichen (Zwangs-)Missionierung.

Merke

Meditation führt in einen Zustand der TRANCE. TRANCE öffnet die Tür zu spirituellen Welten und Mächten, die Tür zur Welt der Götter, Geister und Dämonen.

VI. Empfehlung

Vermeiden Sie jede Art der Meditation, die Ruhe, Stille oder Leere des Geistes zum Ziele hat, die die Sinneswahrnehmung, den Verstand und die Gedankentätigkeit ausschaltet oder auf einen einzigen Punkt einschränkt. Christliche Meditation oder "stille Zeit", die sich am Wort Gottes orientiert, würde den Verstand wach halten, das Wort Gottes, die Bibel, studierenden, den Geist mit dem Wort Gottes füllen und über den Sinn des Wortes aktiv nachdenken.

Vorsicht bei der Wahl spiritueller Pfade!

Wenn sie eine Reise buchen, ein Auto kaufen, eine Krankenbehandlung erwarten, informieren Sie sich in der Regel vorher über das Ziel und über den Weg, über Kosten und Leistungen sowie über Risiken und Nebenwirkungen. Das sollten sie auch bei spirituellen Entscheidungen tun. Es gibt unterschiedliche Ziele, Wege. Wertvorstellungen und Risiken. So wird z.B. im Koran in mehr als 20 Suren zum Hassen und

Töten Andersgläubiger aufgerufen; in der Baghavad-Gita, der Heiligen Schrift der Hindus, wird das Töten von Mitmenschen als spirituelle Übung, als Übung in "Nicht-anhaftung" und "Gleichmut", verherrlicht (2. Kapitel). Der Dalai Lama verherrlicht den buddhistischen Pfad als "Weg zum Glück". Dieser Weg beginnt mit der Meditation, und er führt über merkwürdige Spiele mit Exkrementen und Urin (vgl. S. 135) hin zu den abartigen und menschenverachtenden, magischen und sexualmagischen Ritualen und Praktiken des Kalachakra-Tantra, bei denen nach den einschlägigen Schriften unter anderem junge Mädchen missbraucht und eventuell sogar getötet werden (vgl. Trimondi/Trimond: Der Schatten des Dalai Lama; www.trimondi.de).

Refra, Juli 2009

Vertiefungsliteratur: Franzke. R.: Meditation und Yoga. Hannover 2003