

Ulf Dittmann

Wa(h)re Meditation

Sei achtsam mit der Achtsamkeit

Der Etikettenschwindel mit uralten Traditionen

Copyright: © 2023 Ulf Dittmann

Verlag: TraditionArt Verlag
www.TraditionArt-Verlag.de

Umschlag & Satz: Erik Kinting
www.buchlektorat.net

Titelbild: dampoint (19416303 / depositphotos.com)

Druck: tredition GmbH
An der Strusbek 10
22926 Ahrensburg

Softcover 978-3-347-82678-6
Hardcover 978-3-347-82680-9
E-Book 978-3-347-82681-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Eine Lehre prüfen

"Wenn Ihr irgendwelche Lehren hört, dann glaubt sie nicht, nur weil ihr sie gehört habt und weil sie überliefert wurden oder weil andere dieser Meinung sind.

Glaubt nicht, nur weil es in heiligen Schriften steht oder weil es sich logisch und vernünftig anhört.

Vertraut keinen erdachten Theorien und auch nicht dem, woran viele glauben. Nehmt nicht nur das an, was euch persönlich gut gefällt oder was ein spiritueller Meister gesagt hat.

Wenn Ihr selbst erkennt, dass eine Lehre unheilsam ist, weil sie, wenn man sich danach richtet, zu Unheil und Leiden führt, dann sollt ihr sie lassen.

Wenn ihr aber eine Lehre als heilsam erkennt, weil sie zu Glück und Wohl führt, wenn man sich danach richtet, dann sollt ihr sie annehmen."

Buddha Shakyamuni

Inhalt

Vorwort mit einführenden Erklärungen.....	7
Die Parabel von den Blindgeborenen und dem Elefanten	17
Hilfestellung	19
Konzentration ist nicht Meditation	21
Was ist Meditation?	28
Die traditionelle Meditation	33
Zeittafel.....	36
Zielsetzungen der Meditation-Praktiken (Kategorisierung)	39
Das Beispiel Kundalini-Yoga: Wie wahre Meditation zur Ware Meditation gemacht wird	41
Chakras und Nadis	51
Die Schlange	55
Beispiel 1:	61
Beispiel 2:	61
OM – Dhyana-Yoga (die traditionelle, wahre Meditation).....	63
Die Upanishads	64
OM ist das Symbol der schöpferischen Schwingung	66
Shri Krishna spricht: Bhagavad Gita und Dhyana-Yoga (Meditation).....	78
Was ist ein Yogi: (Kapitel 6)	79
Ashtanga aus der Yoga-Sutra des Patanjali.....	89
Wer war Patanjali?.....	89
Dies ist der achtgliedrige Pfad nach Patanjali:	91
Pratyahara	93
Dharana	94

Dhyana	94
Samadhi.....	95
Vaishvanara, das Absolute.....	98
Der Himmel als absolute Wirklichkeit	102
Die Sonne als absolute Wirklichkeit	103
Die Luft als absolute Wirklichkeit	104
Der Raum als absolute Wirklichkeit.....	105
Wasser als absolute Wirklichkeit.....	105
Die Erde als absolute Wirklichkeit.....	106
Die absolute Wirklichkeit	107
Zusammenfassung	110
Sei achtsam mit der Achtsamkeit.....	112
Der Stufenweg der buddhistischen Meditation des Theravada.....	118
No-Go: Alkohol und andere Drogen.....	129
Alkohol hemmt und enthemmt.....	131
Alkohol ist der Dämon der Meditation	132
Die Quintessenz des Mahasiddha Padmasambhava (Guru Rinpoche)	133
Der Wegweiser: Woran erkennt man einen verwirklichten Lehrer?	139
Um Gottes willen, bloß keine Spiritualität!.....	145
Die Begrenzungen unseres Wissens	147
Jenseits unserer konzeptionellen Begrenzungen	150
Meditationsweisheiten	153
Verwendete Quellen:.....	159
Kurzvita	160

Vorwort mit einführenden Erklärungen

„Glück gehört zu deiner Natur. Es ist nicht falsch, es sich zu wünschen. Was falsch ist, ist es draußen zu suchen, wenn es drinnen ist.“ Sri Ramana Maharshi

Der lateinische Begriff Meditation stammt von meditatio, meditari „nachdenken, nachsinnen, überlegen, Mitte finden.“ Dies basiert wiederum auf dem altgriechischen Wort μέδομαι medoma, was so viel wie: „denken, sinnen“ bedeutet.

Der im Jahrtausende älteren altindischen Ursprung verwendete Begriff Dhyana stammt aus dem Sanskrit und hat die Wurzelwörter „dhi“, welches Geist und/oder weitläufig Gefäß bedeutet, und „yana“, welches mit „bewegen, gehen“ übersetzt werden kann.

Dhyana lässt sich als ein Erfahrungsakt der reinen Beobachtung beschreiben, bei der das menschliche Ego und seine Gedanken letztlich keine Rolle mehr spielen; der Zustand der Zeit- und Raumlosigkeit und der Verbundenheit mit allem, was ist, wird erfahrbar.

Der Begriff Dhyana ist in allen alten Werken zu finden, die sich mit Meditation beschäftigen, unter anderem und in der Reihenfolge der historischen Daten: in den Upanischads, in der Bhagavad Gita und in den Yogasutras des Patanjali.

Patanjali erklärt in seiner Yogasutra (3.1–2), dem Leitfaden für Yoga schlechthin, den Unterschied zwischen der Vorstufe Dharana und der wahren Meditation:

„Das Fixieren des Geistes auf eine Stelle ist Dharana (Konzentration).“

„Das beständige Fließen einer einzigen Vorstellung dorthin ist Dhyana (Meditation).“

Es liegt in der Natur dieser Feststellung, dass der erste Teil der Aus-

sage bezogen auf den reinen Akt der Konzentration recht einfach zu verstehen ist, jedoch der zweite Satz schon eine so hohe Komplexität ausdrückt, dass er umfangreicher Erklärungen bedarf. Dies wird später bei der Schilderung der ursprünglichen OM-Meditation ausführlicher geschehen.

Dhyana ist die 7. Stufe in der Reihenfolge des „der acht Zweige des Yoga“ im Raja Yoga und folgt auf Pratyahara und Dharana. Die achte und letzte Stufe wird als Samadhi bezeichnet.

Wir müssen hier feststellen, dass die ursprüngliche Bedeutung des Wortes als auch der des Vorganges Dhyana eine stark differente Bedeutung zu der im Westen heute benutzten Begrifflichkeit Meditation hat.

Die gemeinte Zuordnung aus dem Lateinischen zu diesem komplexen Prozess hört leider genau da auf, wo der Prozess des wahren Meditierens als Dhyana-Yoga tatsächlich erst einsetzt.

Im Prinzip haben wir hier schon exakt den Unterschied zwischen der verwestlichen Ware Meditation und der traditionellen, wahren Meditation.

Die wahre Meditation, die wir konsequent denn auch im Folgenden als Dhyana-Yoga bezeichnen werden, bedarf einiger Vorstufen und ist eingebettet in zwei gleichwertige Prozesse, nämlich der ethischen Lebensführung und dem Studium der Werke zum theoretischen Verständnis der absoluten Realität oder des in jedem innewohnenden wahren Selbst.

Keine dieser drei Bausteine sind ohne die beiden anderen tragfähig und deshalb ist eine Separation auch sinnlos, bezogen auf die damit verbundene Zielerreichung der Erleuchtung, dem Erwachen, der Vereinigung, der Verbindung (Yoga), das Absorbieren in und mit dem Absoluten.

Der Zustand der wahren Befreiung, Moksha oder Nirvana, ist nur dann erreicht, wenn diese drei Zahnräder lückenlos ineinander

greifen können. Nur dann sind der Zustand des Moksha (Altindische Traditionen) und der des Nirvana (Buddhistische Traditionen) erfahrbar.

Hier eine kurze Klarstellung, weil dies vielfach falsch verwendet wird: Nirvana ist kein Ort, sondern ein Zustand der Auflösung jeglicher Anhaftungen und somit des kleinen Ichs. Angesichts dessen gibt es kaum eine Redewendung, die sinnfreier ist, als das oft gehörte: „Es verschwindet im Nirvana“ im Sinne eines schwarzen Loches.

Ein weiteres großes Missverständnis ist es, dass Meditation der einzige Schlüssel zur Erleuchtung, zum Erwachen, zum Erkennen der absoluten Realität sein soll.

Richtig ist vielmehr, dass das theoretische Verständnis der absoluten Realität, der Leerheit (von eigenständiger Existenz) gültig bereits vorliegen muss, um diesen Zustand in der Meditation überhaupt erfahren und erkennen zu können.

Somit sind die alten Schriften und die analytische Konzentration und Meditation über diese philosophischen Betrachtungen die Schlüssel. Das Zusammenwirken der benötigten Bausteine wird Pramana genannt (Sanskrit: Mittel, das zu Wissen führen kann, rechtes Wissen).

Pramana setzt sich zusammen aus: direkter Wahrnehmung, logischer Schlussfolgerung, sowie der überprüften Darstellungen der Überlieferungen und den Aussagen der Kommentatoren.

Meditation als aus diesem Kontext losgelöste Praxis kann zwar unter Umständen eine transzendentale Erfahrung zeitigen (wie zum Beispiel den Savikalpa-Samadhi-Zustand), aber eben keine permanente Erleuchtung. (Nirvikalpa-Samadhi)

Wahre Meditation ist eine notwendige Beweisführung, sodass, und in diesem Falle wortwörtlich, letztlich alle Zweifel zerstreut werden.

Vorrangig haben es die Menschen im Westen geschafft, diesen oben definierten einen Baustein aus der tragfähigen Konstruktion der Brücke zur Erkenntnis zu entfernen und zu separieren.

Stattdessen wurde daraus eine neue Konstruktion erschaffen, die das komplett konträre Ziel zur ursprünglichen Tragfähigkeit hat, nämlich die Zufütterung des Egos durch mehr Leistungsfähigkeit und einem unsinnigen und auf dieser Basis nicht haltbaren Glücklichsein-Versprechens.

Oft wird hier eine Konstruktion in Verbindung mit Yoga gewählt, die nur deshalb Sinn ergibt, weil eben sowohl der Begriff Yoga als auch der entsprechende Prozessablauf dazu komplett seiner ursprünglichen Bedeutung entfremdet wurde.

Die Bedeutung des etymologischen Begriffs Yoga bedeutet: zusammenbinden, aber der Begriff wird auch je nach Kontext mit verschiedenen Bedeutungen versehen wie: Lehrmethode, Aktivität, Energie, Meditation, Entzagung, um nur einige zu benennen.

Theos Bernard nennt in seinem „Hatha Yoga: The Report of a personal Experience“ siebzehn Bedeutungen für den Begriff Yoga.

Spirituelle Suche und deren Ziel der bewussten Vereinigung mit dem Ursprung, ist die sinngebende Basis für den Begriff Yoga (sanskrit): „Wiedervereinigung, Wiederverbindung unserer wahren Natur, mit dem Ursprung, dem Absoluten“. Wobei, und dies macht die Sache so komplex, es eigentlich keine Wiedervereinigung ist, sondern eher ein Freilegen, ein Entfernen der trübenden Schleier, ein Wiederentdecken.

Yoga ist in der Hauptsache leider zu einem westlichen, flächendeckenden Wohlfühlangebot mit angeschlossenen Konzentrationsübungen verkommen. Ursprünglich war es, bezogen auf die Körperübungen, der Zweck, Yogis zu befähigen, lange Dhyana-Yoga-Zeiten in unbeweglicher, aufrecht sitzender Körperhaltung durchzuführen.

Auf diese nun neuen Yoga-Absonderlichkeiten und ihren Verfechtern werde ich in diesem Buch jedoch nicht weiter eingehen.

Zurück zu unserem Thema.

Immer häufiger hört und liest man von Anbietern diverser Meditationskurse, dass Meditation nichts mit Spiritualität zu tun hat und dass es außerhalb jeder doktrinären Religionen erfahren werden kann.

Abgesehen davon, dass man Meditation nicht erfahren kann, sondern Meditation die Erfahrung ist, sind auch diese Ausführungen eher sehr exklusiv und meilenweit vom Ursprung entfernt.

Eine doktrinäre Religion ist ohnehin keine Religion, sondern eine Sekte.

Richtig ist, dass die wahre Meditation nicht von der spirituellen Suche zu trennen ist. Richtig ist aber auch, dass es dazu keiner institutionellen Religionen bedarf.

Das Verständnis des Unterschiedes zwischen Religionsformen mit festen Glaubenssätzen und deren hierarchischer Strukturen und einer freien Erfahrungsspiritualität mit den erforderlichen Leitplanken eingeweihter Lehrer sollte klar und gegeben sein.

Die Lehren aller alten Weisheit-Vermittler sollen ihrem Ursprung nach zu dem Erkennen der Einheit mit dem Absoluten führen. Dass daraus dann später doktrinäre Ansichten bezüglich der Exklusivität des Weges gemacht wurden, zeigt lediglich das absolute Nichtverständnis der oft selbst erkorenen Nachfolger der ursprünglichen Verkünder und Lehrer des jeweiligen spirituellen Weges auf.

Dass Meditation nichts mit Spiritualität zu tun hat, ist schlichtweg falsch und konterkariert den Ursprung des Dhyana-Yogas, der traditionellen, ursprünglichen Praxis.

Eine solche Behauptung zeigt lediglich auf, dass viel zu oft zu wenig bis gar kein Wissen über die Geschichte der Meditation / des Dhyana-Yoga vorhanden ist.

Oder aber, dieses Wissen ist vorhanden und man stellt dies bewusst so dar, um somit eine größere Zielgruppe ansprechen zu können. Konsequenterweise bleibt es dann bei diesen Anbietern eben auch bei den sogenannten Anfangsstufen des Dhyana-Yogas. Aber verkauft wird es in der Regel als komplettes Heilmittel und als eine fundierte Meditationspraxis, die das Leben bewusster und glücklicher macht. Eben die Ware Meditation.

Ich möchte hier bitte nicht missverstanden werden. Es ist legitim als Anleitender im guten Glauben (wenn es denn so ist) andere teilhaben zu lassen an seinem eigenen Verständnis der Glückseligkeit. Aber diesen dann als wahre Meditation ohne spirituelle Basis zu verkaufen, ist schlicht und ergreifend eine Verfälschung.

Wenn der Lehrer seinen Teilnehmern sagen würde, wo die Grenzen zwischen der verwestlichen Ware Meditation und dem ursprünglichen Dhyana-Yoga, der wahren Meditation, liegt, wäre nichts dagegen einzuwenden. Voraussetzung ist natürlich, dass er es auch wirklich verstanden hat.

Aber mit einem solchen Etikettenschwindel auch noch Suchende auf den falschen Weg der Ego-Zufütterung zu führen, wird, um in diesem Kontext zu bleiben, kein gutes Karma erzeugen.

Wobei leider auch der Begriff und der Ablauf der Karma-Prozesse, wie er in den alten Traditionen glasklar beschrieben wurde, derart verwässert wurden, dass es oft zu völlig falschen Annahmen führt. Leider kommt dann auch noch oft erschwerend hinzu, dass diese Lehrer wiederum andere Meditationslehrer ausbilden und sogar zertifizieren, obwohl sie keine „Basis“ der tiefgreifenden Dhyana-Yoga-Praxis haben, die durch Vermittlung eines das Ziel erreicht habenden Lehrers aus einer jahrtausendalten Übertragungslinie stammt.

Fairerweise muss man allerdings auch konstatieren, dass es einige indische und tibetische Lehrer gab (und gibt), die hier im Westen

sehr populär geworden sind, mit ihrer, sagen wir es vorsichtig, exklusiven Handhabung der alten Lehre. Der ein oder andere hat sein spezielles Verständnis um die Handhabung und Ziele der Praktik dazu in ein eigenes System gepackt, dem wiederum viele Anhänger gefolgt sind.

Waren (oder sind) noch einige dieser Eigendarstellungen nahe am Original, haben dann deren Anhänger, oft aufgrund falsch verstandener Anleitungen, daraus einen noch mehr den westlichen Bedürfnissen (was soll das eigentlich sein?) entsprechenden Weg gemacht, bei dem dann zum Schluss der Ausgangspunkt nicht mehr erkennbar ist und ein Ziel definiert, welches meist den eigenen Anschauungen unterworfen ist und nicht den Erfahrungswerten der vollendeten Weisen entsprechen, die diese Traditionen ursprünglich beschrieben haben.

Leider sind auch einige dieser Lehrer aus Indien und Tibet in Misskredit geraten aufgrund ihrer offenbar nicht zu zügelnden Hinwendungen zur materiellen Seite.

Einige von Ihnen sind auch mit den Vorwürfen sexueller Gewalt an ihren Anhängern konfrontiert.

Es ist eigentlich immer wieder erstaunlich, dass solche mehr oder weniger selbst ernannten Gurus mit ihren, den westlichen Bedürfnissen angepassten eigenen Lehrdarstellungen, Anhänger finden, die dann nicht selten aus diesen bereits schon verfremdeten Lehren auch noch ein Dogma machen.

Wörtlich übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet Guru „Vertreiber der Dunkelheit“, wobei Dunkelheit hier ein Synonym für Unwissenheit ist. Unwissenheit bezieht sich dabei auf das Erkennen der eigenen, wahren Natur, des Atman gemäß der vedischen Spiritualität, oder der Buddha-Natur, wie sie in der buddhistischen Tataghatagarbha-Sutra beschrieben wird.

Viele dieser „Gurus“ haben deshalb schwere Schuld auf sich gela-

den, weil sie den ernsthaft Suchenden Wasser gepredigt, aber selber Wein getrunken haben. Ihre Anhänger sind bewusst in die Irre geführt worden und viele von Ihnen, die sich nicht rechtzeitig frei machen konnten, sind keinen Schritt in ihrer spirituellen Entwicklung vorwärtsgekommen.

Im tibetischen Buddhismus, speziell im Vajrayana, gibt es sehr viele Erzählungen darüber, wie intensiv man einen Guru prüfen und immer wieder hinterfragen soll, bis man sich auf eine Schülerschaft einlässt.

Übrigens gilt das umgekehrte genauso, wie das Beispiel des tibetischen Nationalheiligen Milarepa mit seinem Lehrer Marpa beweist. Marpa erkannte bereits bei seiner ersten Begegnung mit Milarepa (1042 – 1123 n. Chr.), dass dieser die Voraussetzungen mitbrachte, um die tantrische Lehre Marpas voll zu verwirklichen. Aber Milarepa hatte durch seine schwarzmagischen Fähigkeiten, angestachelt durch seine Mutter, großes Leid unter die Wiedersacher seiner damaligen Familie gebracht. Marpa wollte absolut sichergehen, dass Milarepa nun auch wirklich in der Lage war, sich vollständig unter Kontrolle zu halten und weihte deshalb erst nach einer jahrelangen Phase äußerst harter Prüfungen Milarepa in die tantrische Praxis ein.

Warnungen vor zu leichtfertigem Folgen eines Lehrers werden von Suchenden oft nicht angenommen, weil sie zu schnell von etwas begeistert sind, welches ihnen das verklärte Gefühl gibt, nun zu einem besonderen Kreis zu gehören oder sogar nahe dem Erleuchtung-Ziel zu sein, obwohl sie nur einige Mantras murmeln können. In diesem Buch wird der Begriff Yoga in unterschiedlichen Zusammenhängen verwendet. Da es zu diesem Begriff viele Missverständnisse gibt, hier die Definition, die allen in diesem Buch benannten Yoga-Erwähnungen zugrunde liegt:

„Yoga ist die Methode, die uns lehrt, wie man die unmittelbare Erfahrung des Absoluten machen kann“ Swami Vivekananda

Das Wort Yoga aus dem Sanskrit kommend, bedeutet „Joch“ ebenso wie: „anjochen, anspannen, anschirren, zusammenbinden“.

Die Beschreibung Yoga wurde gewählt, um die Methoden zu benennen, die praktiziert werden, mit der die Anbindung / Verbindung zwischen dem allem zugrunde liegenden absoluten Bewusstsein, Brahman benannt, und dessen Widerspiegelung im Menschen, auch Atma genannt, erfolgen kann.

Allzu oft wird in diesem Sinnbild nur der positive Aspekt der Anbindung, der Verbindung, gesehen. Gerne übersehen wird der gleichermaßen wichtige Aspekt bezüglich der kontrollierten Ausrichtung beider Kräfte (unter dem Joch befinden sich normalerweise 2 Arbeitsrinder), die gemeinsam auf ein Ziel gesteuert werden und deshalb eins in der Bündelung der Kräfte sind.

Um für Klarheit zu sorgen: Atman ist Brahman! So steht es geschrieben in der Manyuka-Upanischad. Der Unterschied ist lediglich ein perspektivischer.

Vom individuellen Standpunkt aus betrachtet, ist Brahman Atma.

Vom universellen Standpunkt aus betrachtet ist Atma Brahman!

Dies ist der wesentliche Kern aller vedantischen Lehren!

Hierzu noch ein kleiner Einschub, um eine Verwirrung zu entwirren, die bei oberflächlichen „Kennern“ der Vedanta und des Buddhismus oft vorherrscht. Die heute sogenannte buddhistische Lehre hieß in ihrem Ursprung An-Atman-Dharma.

In der Übersetzung aus dem Sanskrit also: „Die Lehre des Nicht-Atman“.

Buddha Shakayamuni bezog sich dabei auf die Darstellung der zu seiner Zeit populären Samkya-Philosophie, in der Atma als ein individuelles Selbst beschrieben wurde / wird, welches unabhängig

vom Absoluten ist. Aufgrund der Logik seiner Lehre akzeptierte der Buddha dies so nicht.

Diese Feststellung bezieht sich nicht auf die nonduale Lehre der (späteren) Advaita Vedanta, wie sie von Shankara im „Viveka Chudamani“ (Kleinod der Unterscheidung) festgelegt wurde! (Sanskrit: Advaita gleich Nichtzwei).

Die Kernaussage der Advaita Vedanta, bezogen auf die Nondualität, ist fast deckungsgleich zu der Beschreibung der Buddha-Natur in der Thatagahrbagata-Sutra des Mahayana-Buddhismus.

Die Parabel von den Blindgeborenen und dem Elefanten

Seit Jahren nimmt die Quantität von Meditation-Angeboten zu, gleichwohl dies nicht mit der Qualität vieler Anbieter und auch vieler Praktizierender Schritt hält.

Hierzu fällt mir stets das buddhistische Gleichnis (dieses Gleichnis gibt es in vielen spirituellen Richtungen und wird dort zu unterschiedlichen Darstellungen verwendet) mit den Blinden und dem Elefanten ein, die im Udana VI 4-6, erzählt wird: „*Parabel von den blinden Männern und dem Elefanten*“.

Buddha Shakyamuni erzählt hier das Gleichnis von einem Herrscher, der Blindgeborene versammelt hatte, damit sie einen Elefanten beschreiben sollen:

"Nachdem die blinden Männer den Elefanten befühlt hatten, ging der Raja zu jedem von ihnen und sagte, 'Ihr habt einen Elefanten erlebt, ihr Blindgeborenen?' – 'So ist es, Majestät. Wir haben einen Elefanten erlebt.' – 'Nun sagt mir: Was ist denn ein Elefant? Sie versicherten ihm, dass der Elefant sei wie ein Topf (Kopf), ein weicher Korb (Ohr), eine Pflugschar (Stoßzahn), ein Pflug (Rüssel), ein Kornspeicher (Körper), eine Säule (Bein), ein Mörser (Rücken), ein Pistill (Schwanz), oder eine Bürste (Schwanzspitze).

Die Männer begannen jetzt zu kämpfen, um ihre Wahrnehmung als die allein gültige zu rechtfertigen, was den Raja erheitert. Der Buddha erklärt den Mönchen: "Daran nun eben hängen sie, die Pilger oder Geistlichen; da disputieren, streiten sie, als Menschen, die nur Teile sehen."

In dieser Parabel jedoch hatten die Protagonisten den Vorteil, immerhin einen Teil der Wahrheit, sprich einen Teil des Elefanten, ertasten zu können.
Bei den meisten auf dem Markt inzwischen verfügbaren Angebo-

ten zu seligmachenden Meditationen muss jedoch leider konstatiert werden, dass es sich nicht um den „Elefant Meditation“ handelt (auch nicht in einem Teilbereich), sondern dass dort plötzlich ein gänzlich anderes Tier als Elefant verkauft wird.

Hilfestellung

Um ernsthaft Suchenden eine Möglichkeit zu geben, sich dem „wahren Elefanten“ nähern zu können, wurde dieses Buch geschrieben.

Das eine solche Hilfestellung notwendig ist, konnte ich aus sehr vielen Gesprächen mit Menschen entnehmen, die sich für Meditation interessierten und mehr darüber wissen wollten.

Seit 30 Jahren meditiere ich. Ich durfte verschiedenste Techniken bei verschiedenen Meistern sowohl im tibetischen Buddhismus (Dzogchen, Tummo, Guru-Yoga) als auch in den altindischen, traditionellen Praktiken (Kriya, OM-Meditation) erlernen. Natürlich ist / war das Ganze eingebettet in die intensiven Studien der traditionellen Lehren des Buddhismus und der Advaita Vedanta bei entsprechend ihrer Übertragungslinie ermächtigten Lehrern.

Ich möchte mich hier nicht in die erstaunliche Darstellungsvielfalt bezüglich Ermächtigungen, Erleuchtungserlebnisse etc. verschiedener sogenannter Lamas oder Gurus einreihen.

Die für das Thema dieses Buches erforderliche Kompetenz wird sich aus dem Geschriebenen erkennen lassen.

Viel zu oft habe ich die Erfahrung machen müssen, dass Menschen sich auf Praktiken, die sie Meditation nennen, verlassen und dann leider die Erkenntnis gewinnen, dass ihre Praxis reine Zeitverschwendungen war.

Es scheint vielen Suchenden nicht klar zu sein, dass man einen geeigneten Lehrer mit der erforderlichen Kompetenz nicht so ohne weiteres bei Youtube oder durch einen glitzernden Internetauftritt findet und das eine App. auf dem Smartphone bezüglich Meditationspraxis diesem uraltem Wissen in keiner Weise gerecht wird. Bei vielen, die ernsthaft auf der Suche sind, weil sie die für sich wesentlichen Fragen nach dem Sinn des Daseins stellen, ist es un-

günstigerweise so, dass aufgrund falscher Anleitungen nicht die Wurzel des Übels lokalisiert und angegangen wird, sondern der Wurzel wird stattdessen noch Wasser mit Nährstoffen zugeführt.

Diejenigen, die so willensstark sind, wirklich die Wurzel ausrotten zu wollen, sollten eine Chance dazu erhalten.

Dies ist meine einzige Motivation, dieses Thema hier darzulegen.

Ich bin kein Besitzer eines Yoga-Studios und auch kein Teilhaber an einem solchen, ich gebe keine Meditationskurse und schon gar nicht zertifizierte ich Meditationslehrer.

Auch gebe ich keine Firmen-Workshops für Mitarbeiter, damit diese glücklicher werden und somit effizienter arbeiten und auch keine Achtsamkeitskurse oder Ähnliches für Führungskräfte, damit diese achtsamer ihre Mitarbeiter zu mehr Leistung motivieren können.

Allerdings berate ich gerne Praktizierende, die sich an einer oder anderen Stelle in der Praxis vergalloppt haben.

Und ich beteilige mich des Öfteren an Richtigstellungen zu Aussagen oder Veröffentlichungen über altindische Philosophien wie der Advaita Vedanta und der komplexen Philosophie des Buddhismus oder den traditionellen, spirituellen Meditationstechniken.