

Wie ein Guru zur Toilette schwebt

**Ein Weg zur Gelassenheit für Nicht-Esoteriker und
Stressgeplagte**

von

Len Mette

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.

Wie ein Guru zur Toilette schwebt
Len Mette

1. Auflage
April 2018

© 2018 DerFuchs-Verlag
D-69231 Rauenberg (Kraichgau)
info@DerFuchs-Verlag.de
DerFuchs-Verlag.de
Lektorat/Korrektorat: Sabrina Georgia,
Sabrina.Georgia@DerFuchs-Verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk, einschließlich aller Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, Verbreitung,
Übersetzung und Verfilmung liegen beim Verlag. Eine Einspei-
cherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen ohne
Genehmigung des Verlags ist strafbar.

ISBN 978-3-945858-59-2 (Taschenbuch)
ISBN 978-3-945858-60-8 (ePub)

Mein besonderer Dank gilt einigen Personen, die mir bei den Recherchen zu diesem Buch aktiv geholfen, oder mich wesentlich zur Realisierung inspiriert haben, ohne dies zu wissen. Ich danke:

PD P. Dr. Rudolf B. Hein O.Praem. - Yongey Mingyur Rinpoche - Miles Kessler - Karl Semelka - Andrea Moll - Michael Epke-Wessel - Sandra Heuschmann - Markus Winkelmann - Chung Ja Bertelmann - Corinna Köbler - Janine Kaiser - Jürgen Feldmann - Michael Swakowski

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Mein Selbstexperiment	9
Meditation. Was ist das?	17
Meditation grob erklärt	19
Nützliche Grundlagen und verwandte Begriffe	23
Achtsamkeit / Mindfulness	25
Autogenes Training	32
Progressive MuskelRelaxatation (PMR)	34
Mein Gedankenmodell von Ich, Selbst & Geist	37
Ideologische Ausgangslage	37
Das Modell	41
Das ›Ich‹	45
Das ›Selbst‹	47
Der ›Geist‹	48
›Monkey-Mind‹	50
Meditation aus der Sicht von Medizin und Wissenschaft	53
Innere Anspannung und Krankheit	53
Körper und Geist als ganzheitliches System	55
Meditation in Kultur & Religion	64
Buddhismus und fernöstliche Glaubensrichtungen	65
Christentum	66
Islam	73
Bezug von Meditation zu Sport	77
Kampfkünste	77
›Flow‹	85
Wettkampfvorbereitung	86
Abgrenzung der Meditation von situativen Trainings- methoden und Spiritualität	88

Achtsamkeits- & Meditationstechniken	91
Erste Schritte	93
Atem fühlen und lenken	93
Atem zählen	97
Achtsamer Umgang mit mir selbst	100
Achtsamkeit und Wahrnehmung im Alltag	105
Grundlage der Sitzmeditation	106
Haltung	106
Vorgehen	109
Objektbezogene Meditation	113
Meditation mit Klängen	116
Umgebungsgeräusche	118
›Flagging‹ von Störungen	119
›Licht atmen‹	121
Bewegungsmeditationen	125
Gehmeditation	126
Yoga	129
QiGong	135
Tai Chi chuan	137
Andere Meditationsformen	139
Mantras und Rezitation	139
Meditationsgruppen	142
Wesentliche Erkenntnisse meiner Meditationspraxis	147
Findung und Festigung des ›Ich‹-Begriffs	149
Die Angst vor dem ›Ich‹	153
Perspektiven	161
Wahrheit und Wirklichkeit	162
Gelassenheit	168
Die Gefahr echter und unechter Gelassenheit	171
Mitgefühl	173

Betrachten, ohne zu Werten	175
Unterstützung durch Literatur usw.	178
Wie Meditationspraxis meinen Alltag verändert	180
Westlicher Lebensstil	180
Beim Hokuspokus erwischt	184
Wie war ich damals, wie bin ich heute?	186
Veränderungen im Freundeskreis	186
Verschiebung von Prioritäten	189
Gelassene Aktivität vs. Passivität	194
Alleinsein	198
Perspektiven 2.0	201
Mitgefühl und Akzeptanz	203
Ist Entspannung schon alles?	207
Ist Meditation alltagstauglich?	210
Bin ich spirituell?	213
Exkurs: Buddhismus	213
Was heißt das für mich?	217
Ein Fazit und eine Empfehlung	223

Vorwort: Mein Selbstexperiment

Heute ist der Tag, an dem ich einen Entschluss gefasst habe. Ich habe beschlossen, ein Selbstexperiment zu wagen. Ein Selbstexperiment für das ich mir ein Jahr, vielleicht mehr, vielleicht auch weniger Zeit nehmen werde. Es ist nichts Gefährliches. Ich will weder einen Ozean durchschwimmen, noch will ich mich ein Jahr lang von Fastfood ernähren oder sowas. Ich will nicht den Iron-Man-Wettbewerb gewinnen und auch nicht Schlagzeilen als kühner, aber leider verunglückter Freigeist machen. Es ist viel einfacher. Ich möchte mich mit etwas beschäftigen, das mich immer interessiert hat, für das ich mir aber bis vor Kurzem nie Zeit genommen habe. Vielleicht widmete ich dem Thema auch keine Zeit, weil es in gewisser Weise Tabus beinhaltet oder in der breiten Öffentlichkeit nicht als ganz seriös angesehen wird. Ich habe allerdings bereits zum jetzigen Zeitpunkt lernen müssen, dass diese Sicht nicht ganz korrekt sein kann. Das ist der Grund, weshalb ich nun einfach ›Nägel mit Köpfen‹ machen werde, um für mich selbst jeden Zweifel auszuräumen. Ich möchte mich ein Jahr lang in intensiver Meditationspraxis üben und sehen, was das mit mir anstellt. Ich will herausfinden, was sich hinter diesem mystischen Begriff verbirgt und was davon nur Hokuspokus aus der Feder von Menschen ist, die der Realität ohnehin nicht ganz zugewandt sind. Wohlgermerkt kann dies nur meine ganz persönliche Interpreta-

tion der Dinge sein, die eine andere Person völlig anders sehen würde.

Die Begriffe ›Meditation‹ und ›Achtsamkeit‹ sind mir bereits seit einiger Zeit nicht ganz fremd, denn ich war krank. Ich war sogar sehr krank. Mich hat eine – Achtung, jetzt wird's pathetisch – lebensbedrohende Krankheit heimgesucht, die den Namen ›Depression‹ trägt. Lebensbedrohlich nicht etwa deshalb, weil dem betroffenen Patienten die Gefahr irgendeines Organversagens droht. Nein, die Krankheit ist vielmehr faktisch lebensbedrohlich, weil ein nicht unerheblicher Anteil der von ihr Betroffenen in den Suizid getrieben wird. Dies zumindest besagen die Erklärungen meiner behandelnden Ärzte und als wäre dies nicht einschüchternd genug gewesen, musste auch ich letztendlich in meinem direkten Umfeld schmerzlich erfahren, wie real diese Gefahr ist. Der psychische Druck des Gefühls, keinerlei Lebensgrundlage mehr zu haben, gepaart mit der ›Angst vor der Angst‹, dass diese ausweglose Lage niemals enden wird, führt in vielen Fällen in eine derart große Verzweiflung, dass nur noch dieser letzte Ausweg in Frage zu kommen scheint. Und so richtig einschüchternd wird diese abstrakte Beschreibung exakt in dem Moment, in dem man diesen Gedankengang wirklich gut nachvollziehen kann und gleichzeitig wahrnimmt, dass man beginnt, sich einem völlig abwegigen Konstrukt des eigenen Hirns hinzugeben.

Ich selbst hatte Glück im Unglück, denn man konnte mir rückblickend früh genug beibringen, die Krankheit in

Schach zu halten. Man zeigte mir, wie ich mich stattdessen wieder mit lebensbejahenden Gedanken befassen konnte. Fast drei Monate habe ich dazu in einer psychosomatischen Klinik verbracht, bin anschließend ambulant weiterbehandelt worden. Beinahe ein Jahr lang musste meine Versicherung für meinen Lebensunterhalt aufkommen, da ich nicht in der Lage war, selbst dafür zu sorgen. Zu meinem Glück im Verlauf dieser Krankheit gehörte es auch, dass mein Gehirn offenbar in einen Notfallmodus geschaltet hatte. In diesem Rahmen arbeitete es völlig normal. Es gab also keine organische Beeinträchtigung, die hätte behandelt werden müssen. Auch das war ein Grund, weshalb man meinem Wunsch nachkam, mir keine Psychopharmaka zu verabreichen, sondern meine Behandlung mittels Gesprächstherapie, Achtsamkeitstraining und mit der Meditation verwandten Techniken zu gestalten.

Zunächst verwehrte ich mich dessen, hatte Angst zu einer pseudospirituellen Witzfigur zu werden, die nie wieder am normalen Leben teilnehmen könnte. Nach etwa eineinhalb Monaten Klinikaufenthalt wurde mir jedoch schlagartig bewusst, was dieses mentale Training für mich tun konnte, welche positive Macht es innehatte. Ich fing an, von selbst zu recherchieren und zu meditieren. Ich begann zu heilen.

Im Nachgang der Therapie habe ich beibehalten, was ich lernte und es ging mir über Monate hinweg besser und besser. Meine Lage stabilisierte sich. Ich konnte wieder in meinem Beruf als Projektleiter arbeiten und meinen nebenberuflichen Aktivitäten als Musiker, Autor und freier

Redner nachgehen. Auch die ambulante Therapie wurde beendet, da man zu sehen glaubte, dass ich wieder völlig in Ordnung war. Zu diesem Zeitpunkt hielt ich meine Erlebnisse in einem Tagebuch fest, das unter dem Titel ›Burn-Out oder voll Banane?!‹ erschien und bereits viele Erkenntnisse zur Meditation im Hinblick auf meinen Genesungsprozess beinhaltet. Diese werden wohl auch in der vor mir liegenden Zeit wieder Erwähnung finden.

Heute habe ich neue Lebensenergie. Ich bin aktiver und leistungsfähiger als je zuvor und spüre, dass mir die bisherige Erfahrung hinsichtlich der Achtsamkeit nicht ausreicht. Ich fühle, dass da noch mehr ist, das entdeckt werden will. Ich wünsche mir, Zeit für diese Entdeckungen zu haben und andere daran teilhaben zu lassen.

Ich bin kein spiritueller Mensch, gehe nicht glaubensgetrieben in die Kirche, lasse mir auf Jahrmärkten nicht die Karten legen und vergrabe auch nichts bei Vollmond im Garten, um für die nächste Ernte vorzusorgen. Vielmehr glaube ich an das, was wohl die meisten Religionen verkünden wollen:

›Sei ein feiner Kerl, zeige Achtung und Hilfsbereitschaft für andere Lebewesen und mach ´nen guten Job auf Erden‹.

Okay, als Definition des Inhalts einer religiösen Botschaft oder der Daseinsberechtigung einer Glaubensgemeinschaft mag das nicht ausreichen und ist auch für meine Fraktion etwas flach formuliert, aber ich denke, es ist schon klar, was ich sagen möchte. Ich bin kein Fan von Glaubens-

gemeinschaften, die mir mittels menschlicher Hierarchien zu vermitteln versuchen, wie ich meinen Lebensalltag zu gestalten habe. Das war bei mir schon immer so. Jedenfalls finde ich es recht erheiternd, dass sich die Götter unserer Zivilisationen zufällig immer menschliche Sprachrohre zur Verkündung ihrer Botschaften aussuchen, anstatt doch einmal selbst unübersehbar und unmissverständlich das Wort zu ergreifen, Flagge zu zeigen und dem Laden ›Erde‹ mal ordentlich die Meinung zu geigen. Na, wo liegt der Fehler, hm?

Man verstehe mich bitte nicht falsch: Ich bewundere Menschen, die sich ihrem Glauben von Herzen hingeben können, in diesem Kontext anderen Menschen helfen und sich bemühen, die Welt ein wenig schöner zu gestalten. Mir fehlt diese Fähigkeit der bedingungslosen Hingabe an das nicht Sichtbare, beziehungsweise die Folgsamkeit für die weltliche Vertretung des nicht Sichtbaren. Dennoch habe ich durchaus gewisse moralische Werte und finde den Gedanken, dass es mehr zwischen Himmel und Erde gibt, als das, was wir bereits kennen, nicht unsympathisch. Woran ich ganz fest glaube ist, dass mein persönliches Denken und Handeln sich unmittelbar auf meine Umgebung auswirken und sich daher in gewisser Weise fortsetzen. Auf die einfachste Ebene heruntergebrochen bedeutet dies: Bin ich nett zu meinem Nachbarn, so beeinflusst das seine Stimmung. Optimaler Weise positiv, sodass er wiederum nett(er) zu einem anderen Gesprächspartner sein wird. Simpler Zusammenhang. Sollte die weit verbreitete Botschaft der Meditation als Mittel zu einer gelasse-

neren, positiveren Lebenshaltung also zutreffen, so lohnt es sich für mich, mehr darüber zu erfahren. So mein Gedanke. Irgendwie hängt in diesem Modell alles miteinander zusammen. Wie in einem großen sozialen Netzwerk. Diesen Aspekt werde ich ebenfalls zu beleuchten versuchen.

An dieser Stelle höre ich schon die Kritiker in meinem Kopf:

›Wie kann er sich anmaßen über das Thema Meditation zu schreiben, wo er doch nicht einmal in einem buddhistischen Kloster gelebt hat?‹

Das ist jedoch ziemlich einfach zu beantworten: ›Ich mach´s einfach.‹ Oder: ›Weil ich´s kann!‹

Mein Anspruch ist kein anderer als der, meine persönlichen Erfahrungen zu teilen, ohne zu behaupten, die Weisheit gepachtet zu haben. Vielleicht wecke ich hier Interesse und dieses Tun führt mich dort zu einem netten Gespräch. Möglicherweise breche ich aber auch ein Tabu mit Nutzen für Menschen, die sich in einer ähnlichen Ausgangslage befinden, wie ich: Stressgeplagte Nicht-Esoteriker auf der Suche nach etwas mehr Ruhe im Alltag.

Was ich denke und umsetze, möchte ich immer gern verstehen. Mein Selbstexperiment wird sich daher also mit der Recherche dessen befassen, was Meditation ist, aber auch versuchen, wissenschaftliche Ansätze zu finden, die Erklärungen zu diesen praktischen Erfahrungen liefern. Selbstverständlich bin ich selbst kein Mediziner oder sonst

wissenschaftlich aktiv, weshalb ich in diesem Rahmen nur nach Spuren, Studien und Thesen suchen kann. Die eindeutigen Belege werde ich der Welt vermutlich schuldig bleiben müssen. Ich stütze mich also auf Indizien, die hoffentlich ein sinniges Gesamtbild ergeben, aber natürlich keinen Anspruch darauf erheben, die einzige unumstößliche Wahrheit zu sein. Damit öffne ich besagten Kritikern ganz bewusst Tür und Tor. Ich glaube fest daran, dass jene Techniken, die seit Jahrtausenden praktiziert werden, irgendeine Wirkung auf das menschliche Hirn haben müssen. Genau hier liegt der Ansatz für mich, diesem ›mystischen‹ Tun mehr Fakt und Grundlage angedeihen zu lassen, um es aus der rein spirituellen Welt zu befreien. Zusätzlich ist mir klar, dass ich innerhalb eines Jahres sicherlich viele Erfahrungen sammeln kann, zum unangefochtenen Meditations-Guru allerdings höchstwahrscheinlich nicht aufsteigen werde. Ich werde daher versuchen, entgegen meiner religiösen Überzeugungen, auch eine spirituelle Betrachtung des Themas vorzunehmen und mich hierzu vermutlich in weiten Teilen an fernöstlichen Sichtweisen orientieren. In diesen Regionen scheint die Meditation am deutlichsten beschrieben zu werden. Dies kann mir eventuell mehr Wissen zu den Hintergründen der Meditation vermitteln – so zumindest der Plan.

Inwieweit dies zutrifft oder nicht, werden die vor mir liegenden Monate zeigen. Zu meiner Beunruhigung weiß ich hier und jetzt nicht, ob ich das spannend oder eher beängstigend finden soll. Aber so ist es wohl mit Selbst-

experimenten. Ich habe beschlossen, mich mit einem Lächeln ins Abenteuer zu stürzen!

Bewusst werde ich mein Vorhaben nicht in Form eines Tagebuchs dokumentieren. Ich fürchte, dass mich dies zu sehr von meiner Meditationspraxis ablenken und mich stattdessen in Gedankenspiralen lenken würde. Stattdessen werde ich innerhalb der kommenden Monate immer dann meine Erkenntnisse niederschreiben, wenn es welche zum Niederschreiben gibt. Im Anschluss werde ich versuchen, sie sinnhaft zu ordnen, sodass eine nachvollziehbare Informationssammlung entsteht, die jedoch nicht chronologisch geordnet ist. Der erste Teil dieses Buches wird sich daher einigen theoretischen Grundlagen und Begriffserklärungen widmen. Das mag hin und wieder etwas ›trocken‹ anmuten, ist für das weitere Verständnis des praxisorientierteren, zweiten Teils aber unabdingbar. Hier ist also etwas aufmerksame Geduld gefragt!

Meditation. Was ist das?

Meditation. Was ist das eigentlich? Wenn es um diesen Begriff geht, sieht man in Magazinen und TV in aller Regel einen buddhistischen Mönch in einem orangenen Gewand, der mit geschlossenen Augen im Lotussitz unbeweglich vor sich hin atmet oder etwas murmelt. Manchmal hat dieser Meditierende eine Gebetskette in der Hand, befindet sich in einem Raum, umringt von goldenen Gongs und Räucherstäbchen. Manche laufen gar mit gesenktem Kopf umher und murmeln obendrein! Muss man also genau das tun, um zu meditieren?

Was denkt man wohl, während man selbst im orangenen Gewand durch die Gegend spaziert und murmelt? Wird das nicht langweilig? Ist all der Rauch von diesen sicherlich Nicht-Bio-Räucherstäbchen gesund? Was passiert, wenn man mal auf's Klo muss? Muss man überhaupt noch auf's Klo, wenn man Erleuchtung erlangt hat, oder schwebt man schlicht dorthin? Vielleicht ist das sogar die wesentliche Frage, um die es sich für den männlichen Guru auf dem Weg zur Erleuchtung dreht. Moment mal... Die haben alle Glatze! Was genau bedeutet das nun für mich und mein Selbstexperiment?

Ich möchte diese geradezu epische Einleitung und damit auch das sicherlich soeben angesprungene Kopfkino des

aufmerksamen Lesers unromantischer Weise wieder anhalten. Natürlich zeichne ich an dieser Stelle Klischees. Es sei gesagt, dass viele Menschen ohne Gewand, Glatze und Räucherstäbchen meditieren. Genauso, wie es etliche Menschen gibt, die den Zuspruch Gottes suchen, ohne gleich die Kleidung eines Priesters zu tragen, Weihrauch zu schnüffeln oder ein riesiges Kreuz durch die Straßen zu ziehen. Alles eine Frage der persönlichen Hingabe eben. Je nach Gusto.

Vielmehr möchte ich mich schrittweise der Meditation nähern und den Begriff als solchen und die Bestandteile dieses Denkansatzes betrachten, um mir auf diese Weise zu ermöglichen, einen guten Überblick, abseits von Intensität und Hingabe zu bekommen.

So einfach ist das jedoch nicht, wie ich vorwegnehmen kann. Allein die Vorahnung dessen, was eigentlich Meditation ist, hat mir zunächst einige Zeit der Praxis abgefordert, wobei die Ausübung wiederum das Erlernen einiger nützlicher Grundlagen benötigt. Dieser Zusammenhang wird erst dann deutlich, wenn ich neben der rein sachlichen Definition des Meditationsbegriffs das Zusammenspiel zwischen jenen Grundlagen und der kognitiven und emotionalen Ebene als Gesamtheit des Geistes erläutere. Das klingt für den Einsteiger nun wahrscheinlich recht abstrakt, aber all das braucht keinen Universitätsabschluss, um verstanden zu werden. Das zumindest, konnte ich erleichtert feststellen.

Was es jedoch braucht, ist das Wissen um Zusammenhänge innerhalb eines Gedankenmodells, fernab von wissenschaftlicher Nachweisbarkeit, und eben eine gewisse Disziplin in der praktischen Ausübung. Denn die Ergebnisse dieser Übung sind wissenschaftlich nachweisbar. Aber fangen wir doch am besten klein an.

Meditation grob erklärt

Natürlich gibt es zu einem Begriff, wie ›Meditation‹ auch eine ganz nüchterne Erklärung, die ich an dieser Stelle zumindest in Auszügen zeigen möchte:

›Meditation (von lateinisch meditatio, zu meditari ›nachdenken, nachsinnen, überlegen‹, von griechisch μέδομαι / μήδομαι medomai ›denken, sinnend‹; entgegen landläufiger Meinung liegt kein etymologischer Bezug zum Stamm des lateinischen Adjektivs medius, -a, -um ›mittlere[r, -s]‹ vor) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. (...) Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In christlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben. Dadurch werde die Subjekt-Objekt-Spaltung (Begriff von Karl Jaspers) überwunden. (...).‹ (Quelle: Wikipedia.org)

Persönlich glaube ich, dass diese Beschreibung einen guten Einblick in das gibt, was auch ich mit Meditation verbinde. Missverständlich finde ich jedoch die Begrifflichkeit des sicherlich korrekt übersetzten ›Nachdenken‹, da nicht jede Art der Meditation mit diesem aktiven Tun in Verbindung zu bringen ist, wie ich im bisherigen Selbstexperiment erfahren durfte.

Die Art der Meditation, mit der ich bisher den meisten Kontakt hatte, bezieht sich eher auf das Gegenteil. Sinn ist es Gedanken zuzulassen, sie aber ebenfalls vorüberziehen zu lassen, ohne in sogenannte Denkspiralen zu versinken. Auf wundersame Weise leert sich der Kopf im weiteren Verlauf und es kehrt eine erfüllende Ruhe ein, die ich noch erklären werde.

Darüber hinaus gibt es Arten der Meditation, die sich beispielsweise mit der Fokussierung auf eine Problemstellung befassen. Der Geist wird in diesem Zuge von störenden Faktoren befreit und lediglich auf jenes Problem fokussiert. Die Gedanken fließen und im Optimalfall tun sich neue Perspektiven auf. So weit so gut. Als aktives Nachdenken würde ich diesen Zustand jedoch nicht bezeichnen, habe ich in diesem Kontext doch eher ein Bild eines Menschen vor Augen, der sich angespannt das Hirn zermartert. In der Meditation bringt man sich hingegen in gewisser Weise zur Ruhe, um die Gedanken schweifen zu lassen. Somit ist die Beschreibung der Bewusstseins-

zustände im hinteren Teil der Erklärung sicherlich der treffendere Teil gemäß meiner bisherigen Erkenntnis.

Ein weiteres Missverständnis zur Meditation ist ganz eindeutig, dass sie oftmals mit Zuständen der Trance gleichgesetzt wird und damit in vielen Köpfen in die Kategorie des Okkultismus oder Paranormalität gerät. Hier lässt sich jedoch recht klar abgrenzen: Die Trance beschreibt gegenteilig zur Meditation einen Zustand des **nicht**-klaren Bewusstseins. Das Gegenteil, also das ›klare Gewahrsein‹, ist in Wahrheit das eigentliche Ziel der Meditation. Ergänzend werden Trancezustände oftmals durch die Einnahme von Drogen oder entsprechender bewusstseinsverändernder Substanzen erreicht. Eine solche Vorgehensweise ist als kontraproduktiv anzusehen. Einen Grenzfall stellt in diesem Kontext auf den ersten Blick lediglich die Mantrameditation dar, bei der die meditierende Person einen immer gleichen Terminus (Mantra) in einer Art Endlosschleife murmelt, und dazu oftmals rhythmische Bewegungen vollzieht. Dies verfolgt jedoch einen anderen Zweck, als einen Trancezustand zu erreichen. Das werde ich später noch erläutern. Die Erkenntnis an dieser Stelle lautet also: Meditation ist keine Trance und ebenfalls kein Hokusfokus. Es ist sogar möglich, sie gänzlich ohne spirituellen Hintergrund auszuüben. Mir selbst war dies in den Anfängen meines Experiments besonders wichtig.

Wie sich zeigt, ist es also schwierig bei einer Betrachtung des Themas nicht mit verwirrenden und spirituell klingenden Begrifflichkeiten, wie ›Gewahrsein‹ oder ›Geist‹ zu

jonglieren. Für mich hören sich diese Begriffe weiterhin einschüchternd an. Ich versuche, sie zunächst als eine Art Vokabel oder als eine mathematische Variable zu betrachten, die lediglich ein Nominativ darstellen, mit dem ich weiterarbeiten kann. Wie auch immer: Ich bemühe mich, diese Nominative für mich besser verständlich und greifbar zu machen und ihnen so den für mich immer mitschwingenden Schrecken der spirituellen Welt zu nehmen.