Meditation

Meditation (von lateinisch *meditatio*, abgeleitet von dem Verb *meditari* „nachdenken, nachsinnen, überlegen“, verwandt mit lateinisch *mederi* „heilen“, *medicina* „Heilkunst“ sowie griechisch μέδομαι bzw. μήδομαι „denken, sinnen“ und dem Namen Medeia; entgegen landläufiger Meinung liegt kein etymologischer Bezug zum Stamm des lateinischen Adjektivs *medius, -a, -um* „der mittlere" vor) ist eine in vielen Religionen und Kulturen geübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinserweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie *Stille*, *Leere*, *Panorama-Bewusstsein*, *Eins-Sein*, *im Hier und Jetzt sein* oder *frei von Gedanken sein* beschrieben. Dadurch werde die Subjekt-Objekt-Spaltung (Begriff von Karl Jaspers) überwunden.

Meditierender Buddha: linke Hand zum Himmel, rechte Hand zur Erde geöffnet: Symbol für „die Mitte“.

Religiöse Wurzeln

Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. In christlichen, islamischen und jüdischen Traditionen ist das höchste Ziel der meditativen Praxis das unmittelbare Erfahren des Göttlichen. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. In westlichen Ländern wird die Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Im älteren deutschen Sprachgebrauch bezeichnet „Meditation“ einfach ein Nachdenken über ein Thema oder die Resultate dieses Denkprozesses. Meditative Praktiken sind ein wesentlicher Bestandteil vieler Religionen.

Fernöstliche Traditionen

Besonders im Hinduismus, Buddhismus und Taoismus besitzt die Meditation eine ähnliche Bedeutung wie das Gebet im Christentum (vgl. Kontemplation). Als organisierte Überlieferung lässt sich die Meditation am weitesten zu den Upanishaden und in der buddhistischen Tradition in Indien zurückverfolgen. Als Jhana (im Sanskrit: *Dhyana*) werden verschiedene Zustände der Versenkung beschrieben, worauf sich heute unter anderem das chinesische Chan und das japanische Zen zurückführen lassen. Eine vielfältige und traditionsreiche Form der Meditation entwickelte sich daneben im indischen Yoga (Vorstufe ist die Konzentration). Insbesondere die Sutras im Raja Yoga prägen bis heute viele Techniken wie den Umgang mit dem Atem im Pranayama und die systematische Einteilung der mit der Meditation in Zusammenhang gebrachten Bewusstseinszustände. Innerhalb dieser Traditionen werden mit der Meditation ausnahmslos spirituelle Ziele verfolgt.

Meditierende indische Jainas

Christliche Traditionen

Im mittelalterlichen Christentum wurden die „geistlichen Übungen“ *meditatio* (gegenstandfreie Anschauung) und *contemplatio* (gegenständliche Betrachtung, Kontemplation) zur Sammlung des Geistes überliefert. Besonders in den mystischen Traditionen sollte damit der Verstand und das Denken zur Ruhe kommen, um den „einen Urgrund“ freizulegen. Im Mittelalter wurden auch Anweisungen veröffentlicht, wie *Die Wolke des Nichtwissens* oder die Schriften der Theresa von Avila. Im 15. und 16. Jahrhundert wurden diese Schriften von der Inquisition verboten und Mystiker verfolgt und gefangengesetzt und die Mystik geriet im Christentum in Verruf der Häresie. Doch finden sich standardisierte Elemente einer meditativen Praxis bis heute in den Exerzitien von Ignatius von Loyola oder einigen benediktischen und franziskanischen Traditionen sowie in der Ostkirche im Hesychasmus.

Techniken

Die vielfältigen Meditationstechniken unterscheiden sich nach ihrer traditionellen religiösen Herkunft, nach unterschiedlichen Richtungen oder Schulen innerhalb der Religionen und oft auch noch nach einzelnen Lehrern innerhalb solcher Schulen. In vielen Schulen werden abhängig vom Fortschritt der Meditierenden unterschiedliche Techniken gelehrt. Neben den traditionellen Meditationstechniken werden vor allem seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts im Westen viele von fernöstlichen Lehren inspirierte und an westliche Bedürfnisse angepasste Meditationsformen angeboten.

Meditationstechniken werden als Hilfsmittel verstanden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das gegenwärtige Erleben im Vordergrund steht, frei von gewohntem Denken, vor allem von Bewertungen und von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit (Erinnerungen) und der Zukunft (Pläne, Ängste usw.). Viele Meditationstechniken sollen helfen, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem äußerst klares hellwaches Gewahrsein und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind.

Man kann die Meditationstechniken grob in zwei Gruppen einteilen:

- In die *passive (kontemplative) Meditation*, die im stillen Sitzen praktiziert wird und
- Die *aktive Meditation*, bei der körperliche Bewegung, achtsames Handeln oder lautes Rezitieren zur Meditationspraxis gehören.

Die Einteilung bezieht sich nur auf die äußere Form. Beide Meditationsformen können geistig sowohl aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch passives Loslassen und Geschehenlassen beinhalten.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird unter *Meditation* oft nur die passive Form verstanden, so wie sie in Abbildungen des meditierenden Buddhas symbolisiert wird.

Stille- oder Ruhemeditation

In den christlichen Traditionen gibt es unterschiedliche Anleitungen und Schritte zur Meditation und Kontemplation. Der „Weg zu Gott“ beginnt meist mit dem Studium der Schriften (lectio) und dem Gebet in Worten, gesprochen oder gedacht (oratio). Es folgt die gegenständliche Betrachtung, wo man bei Wenigem verweilt und dies wiederholt betrachtet (meditatio) und führt über zum *Gebet der Ruhe*, wo auch die Gedanken ruhen (contemplatio), bei der der Adept in die *Wolke des Nichtwissens* steigt. Das Ziel ist schließlich den meditativen Bewusstseinszustand und das normale Tagesbewusstsein gleichzeitig zu erfahren; es gibt keine Trennung mehr zwischen der *vita activa* und der *vita contemplativa*.

Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation

Vipassana und Zazen sind die im Westen bekanntesten passiven Meditationsformen aus den fernöstlichen Traditionen. Der Meditierende sitzt in einer aufrechten Haltung, die ein harmonisches Verhältnis von Spannung und Entspannung wahrt. Bei den verschiedenen Varianten, auch innerhalb der Meditationsschulen, ist die Grundlage der Übung die vollkommene Achtsamkeit für die geistigen, emotionalen und körperlichen Phänomene im gegenwärtigen Augenblick. Beide Schulen lehren das nicht wertende und absichtslose Gewahrsein im Hier und Jetzt, ohne an Gedanken, Empfindungen oder Gefühlen zu haften. Ziel der Meditation ist die transzendente spirituelle Erfahrung wie sie zum Beispiel im Herz-Sutra als Auflösung jeder Dualität beschrieben wird, mit der eine Befreiung vom Selbst ("mein Ego" im herkömmlichen Sinne) Hand in Hand gehen soll.

Konzentrationsmeditation

Bei der Samatha-Meditation, die auch Geistesruhe-Meditation genannt wird, konzentriert sich der Übende auf ein einziges Objekt wie zum Beispiel den spürbaren Atem, ein imaginiertes Bild, einen einzigen Gedanken oder ein Mantra. Die konzentrierte Fokussierung auf einen Gegenstand bewirke eine Ausschaltung bzw. Ersetzung des alltäglichen Gedankenflusses und führe so zu einer tiefen Beruhigung des Geistes.

Die Samatha-Meditation und die Vipassana-Meditation werden manchmal als unterschiedliche eigenständige Meditationsformen beschrieben. Häufig gilt jedoch die Samatha-Meditation als eine Einleitung oder Vorbereitung für die Vipassana-Meditation.

Eine besondere Form der Konzentrationsmeditation findet sich im Namensgebet. Bei diesem Typus werden göttliche Namen als Mantra oder in mantraähnlicher Form verwendet.

Transzendentale Meditation

Transzendentale Meditation (TM) ist eine von dem indischen Lehrer Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008) und seinen Organisationen vermittelte Meditationstechnik: aus ihrer Sicht die authentische Meditationstechnik der vedischen Tradition, wiederbelebt von Maharishis Lehrer Brahmananda Saraswati und vereinbar mit allen religiösen und weltanschaulichen Überzeugungen. Weltweit verbreitet wird sie seit Ende der 1950er Jahre. Hilfsmittel der Technik ist ein Wort, ein Mantra, das auf einfache, natürliche und anstrengungslose Weise zu benutzen sei, ohne Zuhilfenahme von Konzentration oder Kontemplation. Bei richtiger Anwendung erfahre der TM-Meditierende tiefe Stille bei gleichzeitig erhöhter Wachheit.[1] Dieser „vierte Hauptbewusstseinszustand“ (neben Wachen, Traum und Tiefschlaf) stabilisiere sich während der Tagesaktivität mit fortschreitender Praxis, eine Entwicklung, die schließlich einmünde in die sinnliche Erfahrung der Einheit von Selbst und Welt („Einheitsbewusstsein“).[2] TM wird zweimal täglich jeweils 15 bis 20 Minuten bequem und aufrecht sitzend mit geschlossenen Augen geübt. Ein halbes Dutzend Fortgeschrittenen-Techniken sowie das „TM-Sidhi-Programm“, das sich auf das alte Yogasutra Patanjalis beruft, ergänzen die Basis-Technik. Diese Meditationstechnik kann ausschließlich in kostenpflichtigen Kursen der TM-Organisation gelernt werden.

Aktive Meditation

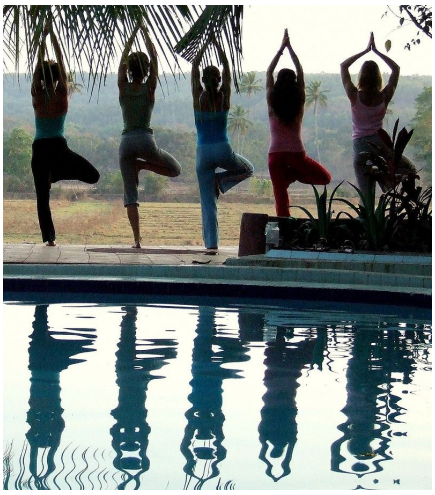
Zen-Buddhismus

Neben dem Kinhin (Gehmeditation), welches zwischen passiven Zazen-Zeiten praktiziert wird, wird im Zen auch in ganz unterschiedlichen Tätigkeiten eine achtsame meditative Haltung geübt, wie z. B. Sadō (oder Chadō) – der Weg der Teezeremonie (Teeweg), Shodo – der Weg der Schreibkunst, Kado – der Weg des Blumenarrangements (auch: Ikebana), Suizen – das kunstvolle Spiel der Shakuhachi-Bambusflöte, Zengarten – die Kunst der Gartengestaltung, Kyudo – die Kunst des Bogenschießens oder Budo – der Weg des Krieges. Während eines Sesshin, dem gemeinsamen Meditieren in einem Zen-Kloster oder Trainings-Zentrum über längere Perioden, werden auch die alltäglichen Verrichtungen Samu (Abwasch, Reinigung, Garten etc.) in großer Geistesgegenwart, bestimmter Form und Achtsamkeit verrichtet.

Teezeremonie

Tantra

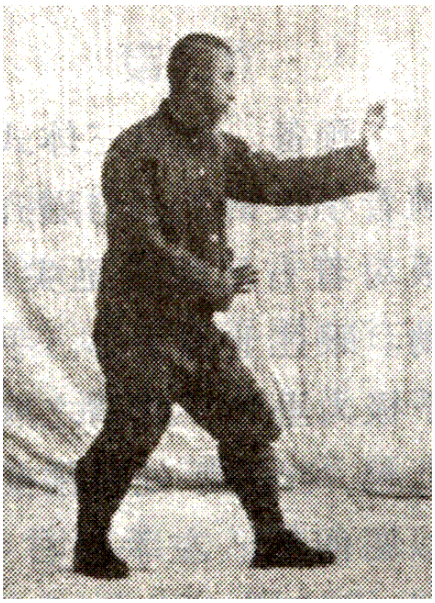
Tantra hat seine Wurzeln in hinduistischen und buddhistischen Traditionen, es ist die Lehre des Flusses der Shakti oder auch des Chi, wie es später der Daoismus bezeichnet. Tantra ist ein mystischer Einweihungspfad, in dessen Meditationen mit der Visualisierung verschiedener Gottheiten und der Rezitation von Mantren gearbeitet wird. Das hinduistische Tantra in Verbindung mit Kundalini und der Chakrenlehre wurde im Westen durch die Arbeiten von John Woodroffe bekannt, die buddhistische Variante durch den Vajrayana-Buddhismus, der auch tantrischer oder tibetischer Buddhismus genannt wird. In den höheren Tantras können Rituale unter Einbeziehung der Sexualkraft mit einem Partner praktiziert werden, wo Sexualität als Weg zur Urquelle der Lebenskraft (Shakti) angesehen wird. Spezielle innere Haltung sowie Atem- und Energietechniken könnten über ekstatische Erfahrungen während der sexuellen Vereinigung zu spirituellen Erfahrungen führen. Dieses vage Wissen über solche Praktiken führte zu dem heute vor allem bekannten Neo-Tantra, welches eher als sexualtherapeutische Arbeit bezeichnet werden kann.



Yogaübung

Yoga

In der Tradition des Yoga unterstützen verschiedene Körperhaltungen und -übungen, Atemtechniken, sowie Fasten und andere Arten der Askese die Meditation. Im Raja Yoga gelten Pratyahara (Zurückziehen der Sinne) und Dharana (Konzentration) als Vorstufen der Meditation (Dhyana). Hier bezeichnet Dhyana die notwendige Entwicklungsvorstufe zum Ishvara-Samadhi. Lange ruhig bewegungslos gehaltene Asanas sind bereits meditativ.



Innere Kampfkünste: Xingyiquan

Kampfkunst

Auch Kampfkünste können Gegenstand und Vehikel der Meditation sein: Besonders in den daoistischen Traditionen der inneren Kampfkünste (z. B. Taijiquan) spielt der meditative Aspekt eine große Rolle. In manchen Stilen tritt dabei der kämpferische Ursprung fast völlig zurück. Auch in vielen der äußeren Kampfkünsten (z.B. Karate, Judo und auch Kinomichi) werden meditative Praktiken geübt.

Neuere fernöstlich inspirierte Meditationsformen

Zu den bekanntesten neueren aktiven Meditationsformen gehören die von Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) in seinem Ashram in Pune (1970) für Menschen aus dem Westen entwickelten Meditationstechniken. Vor der eigentlichen Meditationsphase sollen durch aktive Bewegung und verstärkte Atmung seelische und körperliche Spannungen abgebaut und das Gefühl für den eigenen Körper intensiviert werden. Bekannt sind die Dynamische Meditation, die Kundalini-Meditation, die Nadabrahma-Meditation und die Nataraj-Meditation.

In der Folge wurden im Rahmen der New-Age-Bewegung zahlreiche aktive Meditationsformen entwickelt, die oft als Musik-CD mit Bewegungsanleitungen oder Begleitbuch angeboten werden.

Geh-Meditation

Häufig dient auch eine körperliche Tätigkeit als ein Fokus einer Meditation. Die einfachste Tätigkeit, die so benutzt wird, ist wohl das Gehen, das sowohl in der christlichen Kultur (bei verschiedenen Mönchsorden etc.) als auch in der fernöstlichen, z. B. im Zen (dort bekannt als Kinhin), Anwendung findet. Bekanntester Vertreter dieser Meditationsform im Westen ist der aus Vietnam stammende, seit 1971 in Frankreich lebende buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh.

Tanz

Tanzen kann wie bei einigen neueren fernöstlich inspirierten Meditationsformen Teil der Vorbereitung zur eigentlichen Meditation in Stille sein, Trancetanz wird z.B. teilweise auch als Meditation angesehen. In der orientalischen Tradition ist der Derwisch-Tanz im Sufismus, in der islamischen Mystik eine solche Vorbereitung zur meditativen Versenkung. Der Derwisch-Tanz führt zu einem Bewusstseinszustand mit Freiheit von Gedanken und körperlicher Zentriertheit, der günstige Voraussetzung für Meditation und hier für das Dhikr, das *ununterbrochene Bewusstsein der Gegenwart Gottes*, ist.

Klassische (griechische) Kreis-Tänze, langsam Schritt für Schritt ausgeführt, werden zwischendurch bei manchen Meditationseminaren eingesetzt. Sie sollen den Meditierenden eine stärkere bewusste Verbindung mit dem eigenen Körper ermöglichen, die bei langen Meditationssitzungen mitunter abhanden kommen kann.

Musik und Rezitation

Viele Schulen verwenden rhythmische Klänge und Musik, um die Meditation zu erleichtern. In der christlichen Tradition sind das insbesondere Choräle wie sie vor allem aus der Gregorianik bekannt sind. Das Rosenkranz- und Jesusgebet im Christentum hat meditative Aspekte. Im Hinduismus und Buddhismus werden Mantren rezitiert - entweder lautlos, leise oder als Gesänge (Chanting).

Abgrenzungen

Ähnliche spirituell bedeutsame Bewusstseinszustände oder mystische Erfahrungen, wie sie in der Meditation angestrebt oder erfahren werden, werden auch durch Trance- und Ekstase-Techniken (Trancetanz), Holotropes Atmen oder Psychotrope Substanzen gesucht. Die Meditation unterscheidet sich von solchen Praktiken zur Bewusstseinserweiterung wesentlich durch eine fast immer vorausgesetzte und unterstützte klare und wache Bewusstheit. In manchen Traditionen wie zum Beispiel in der christlichen Mystik oder im Vajrayana-Buddhismus gibt es auch fließende Übergänge zwischen Meditation und Tranceinduktion. Auch bei Formen des Gebets, wie sie

im Judentum und Christentum praktiziert werden, sind transzendentale Erfahrungen möglich. Wesentliches Unterscheidungsmerkmal zwischen Gebet und Meditation ist die kommunikative Komponente in der Ansprache eines Höheren Wesens im Gebet. In der christlichen Meditation ist jedoch das Hören auf Gott in jedem Fall entscheidender Bestandteil.

Im Buddhismus, vor allem in seiner tantrischen Variante, und im Hinduismus gibt es spirituelle Praktiken der Anrufung, die dem Gebet sehr ähnlich sind, dort aber Meditation genannt werden.

> „Meditieren heißt, in eine Idee aufgehen und sich darin verlieren, während Denken heißt, von einer Idee zur anderen hupfen, sich in der Quantität tummeln, Nichtigkeiten anhäufen, Begriff auf Begriff, Ziel auf Ziel verfolgen. Meditieren und Denken, das sind zwei divergierende, unvereinbare Tätigkeiten."
>
> – Emile Cioran: *Die verfehlte Schöpfung*, 1949 [3]

Wirkungen der Meditation und Meditationsforschung

Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken und wird des Öfteren in bestimmten Formen auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert. Richard Davidson belegt bei tibetischen Mönchen eine größere Aktivität im linken Stirnhirnlappen und verstärkte Gamma-Wellen im EEG.[4] [5] [6] Die Psychologin Sara Lazar konstatierte bei erfahrenem Meditieren deutliche Verdickungen in Bereichen der Großhirnrinde, die „für kognitive und emotionale Prozesse und Wohlbefinden wichtig sind".[7] [8]

2007 analysierten Ospina (University of Alberta, Kanada) und Bond (Capital Health Evidence based Practice Center, Edmonton, Kanada) 813 medizinische und psychologische wissenschaftliche Arbeiten, die sich mit der Wirkung von Meditation auf Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und Drogen- und Arzneimittelmissbrauch befasst hatten. Es gebe heute ein „enormes Interesse", Meditation als Therapie einzusetzen. Bislang sei ein Großteil solcher Hinweise aber eher „anekdotisch" oder stamme aus unzulänglichen Untersuchungen. Belege, dass „gewisse Arten" der Meditation Bluthochdruck und Stress bei Patienten reduzieren könnten, gebe es aber, und bei Gesunden habe sich gezeigt, dass Praktiken wie Yoga die verbale Ausdruckskraft erhöhen und Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterin-Spiegel senken könne. Die methodische Qualität der Untersuchungen sei jedoch eher mangelhaft. Eine übereinstimmende theoretische Sichtweise scheine zu fehlen. Künftige Untersuchungen müssten strengere Maßstäbe anlegen an Durchführung, Analyse und Niederschrift. Aus den Ergebnissen ihrer Arbeit dürfe allerdings nicht der Schluss gezogen werden, Meditation wirke nicht. Die Hinweise auf die therapeutischen Effekte seien, so Ospina, nur noch nicht hinreichend beweiskräftig; viel Unsicherheit gebe es zum Beispiel, was die Meditationspraxis selbst anbelange. Die Studie hatte Meditation in fünf Kategorien unterteilt: Mantra-Meditation, Achtsamkeits-Meditation, Yoga, Taijiquan und Qi Gong. Am häufigsten sei Transzendentale Meditation und die Relaxation Response-Technik untersucht worden, gefolgt von Yoga und Achtsamkeits-Meditation. Durchgeführt wurde die Studie am University of Alberta Evidence-based Practice Center, im Auftrag des Gesundheitsministeriums der USA. Die Finanzierung erfolgte durch das National Center for Complementary and Alternative Medicine in Bethesda, USA.[9]

Das Mind and Life Institute ist unter Mitwirkung anerkannter Wissenschaftler mit dem Versuch befasst, die Wirkung von Meditation auf das Gehirn zu untersuchen, und umgekehrt.

In Deutschland beschäftigt sich vor allem der Psychologe Ulrich Ott mit der Meditationsforschung, im November 2010 findet in Berlin der erste interdisziplinäre Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung in Deutschland statt.[10]

Meditationszentrum

Es handelt sich um einen Begriff aus dem westlichen Kulturkreis. Ein Teil der in der zweiten Hälfte des 20. Jhdts. gegründeten New-Age-Zentren verfügt über ein Gemeinschaftsgebäude oder einen zentralen Versammlungsraum, der bei religiös und/oder spirituell ausgerichteten Gemeinschaften und Gruppen bzw. im Falle von Ashrams entweder auch oder ausschließlich als Meditationszentrum genutzt wird. Für eine wechselnde Nutzung mit eingeschobenen Meditationszeiten steht beispielhaft die *Universal Hall* in der schottischen Findhorn Foundation, für eine ausschließlich meditative Nutzung in absoluter Stille steht der Matrimandir im südindischen Auroville.

Poggersdorf, Österreich

Siehe auch

- Stille
- Vocal meditation
- ACEM-Meditation

Einzelnachweise

[1] Maharishi Mahesh Yogi: *Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens*. Kamphausen, Bielefeld 1998. ISBN 3-933496-40-3. S. 378 ff.

[2] Maharishi Mahesh Yogi: *Die Bhagavad Gita, Kapitel 1-6, aus dem Sanskrit übertragen und neu kommentiert*. Kamphausen, Bielefeld 1999, ISBN 3-933496-41-1. S. 364 ff.

[3] Zitat unter www.cioran.eu (http://planetcioran.blogspot.com/2006/10/zitate.html)

[4] *Kernspin im Nirwana.* (http://www.zeit.de/2008/06/P-Ulrich-Ott?page=all) Die Zeit, 31. Januar 2008

[5] *Meditation Gives Brain a Charge, Study Finds.* (http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/articles/A43006-2005Jan2.html) Washington Post, 3. Januar 2005

[6] *Buddha on the Brain,* (http://www.wired.com/wired/archive/14.02/dalai.html) Wired 14.02, Februar 2006

[7] Geist über Materie: Meditation und Hirnforschung (http://www.br-online.de/bayern2/iq-wissenschaft-und-forschung/iq-feature-meditation-ID1226580910230.xml), BR-online

[8] Die Fahrschule des Bewusstseins (http://www.heise.de/tp/r4/artikel/27/27939/1.html), Telepolis, 18. Mai 2008

[9] *Therapeutic Value Of Meditation Unproven, Says Study.* (http://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070628160734.htm) Science Daily, 2. Juli 2007

[10] Erster interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung in Deutschland, Berlin, 26.-27. November 2010 (http://www.meditation-wissenschaft.org/veranstalter.html)

Literatur

- Thích Nhất Hạnh: *Das Wunder der Achtsamkeit*. Theseus, Stuttgart 2002, ISBN 3-89620-173-5
- Dalai Lama XIV: *Die Essenz der Meditation.* Praktische Erklärungen zum Herzstück buddhistischer Spiritualität. Heyne, München 2005, ISBN 3-453-70014-7
- Mircea Eliade: *Yoga: Unsterblichkeit und Freiheit*. Insel, Frankfurt 2004, ISBN 3-458-34701-1
- Ulrich Kraft: *Meditation. Die neuronale Erleuchtung.* Gehirn & Geist (2005) Nr. 10, S. 12–17 Online (http://www.gehirn-und-geist.de/artikel/837043)
- Claudio Naranjo und Robert E. Ornstein: *Psychologie der Meditation.* Fischer, Frankfurt 1976, ISBN 3-436-02388-4
- Sakyong Mipham: *Wie der weite Raum. Die Kraft der Meditation.* dtv, München 2005, ISBN 3-423-24445-3

Weblinks

- Nyanaponika: *Satipatthāna, Geistestraining durch Achtsamkeit.* (http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipattana.html) Trad. Übersetzung; s. dazu die Erläuterungen von: Analyo: *Sati in den Pali Lehrreden* (http://bgm-projekte.de/dd/download/Sati_in_den_Pali_Lehrreden.pdf)
- *Mehr Licht im Labor!* (http://www.zeit.de/2005/38/Dalai-Bewusstsein) – Artikel vom Dalai Lama, Die Zeit, 15. September 2005
- *Buddhismus im Labortest.* (http://zeus.zeit.de/text/2007/12/Meditation-Interview) – Interview mit dem Physiker und Buddhisten *Alan Wallace*, Die Zeit, 15. März 2007
- DIE ZEIT 6/2008 S. 36. (http://www.zeit.de/2008/06/P-Ulrich-Ott)

Quelle(n) und Bearbeiter des/der Artikel(s)

Meditation *Quelle*: http://de.wikipedia.org/w/index.php?oldid=81769300 *Bearbeiter*: 3268zauber, Abhscout, Abstorz, Aka, Al-qamar, Alma, Anachron, AngelN, Asthma, Astralkörper, Attallah, Augiasstallputzer, Avariel, Avoided, Bagradian, Baumfreund-FFM, Benatrevqre, Bene16, Bernd Untiedt, Bernd vdB, Bernhard Wallisch, BernhardMeyer, Bertonymus, Bierdimpfl, Blaufisch, Bombenleger, Brauneiser, Btr, Cami de Son Duc, Capaci34, Carolin, Chigliak, Chrisfrenzel, Confessio, Crazy-Chemist, D, Dabasco, Delabarquera, Dennis.noll.ks, DennisKeller, Dhanayus, Diba, Dickbauch, Drahreg01, Duesentrieb, Dundak, Durga, Ecky, Elasto, Eldred, Ephraim33, ErikDunsing, Erwin34, EvaK, FIST, Felix1, Feliz, Fischkopp, Fspade, Gakuro, Gerhardvalentin, Getüm, Gilliamjf, Giramo, Gloecknerd, GoJoe, Gottfriedbeyer, Gravitophoton, Greggorio, Grey Geezer, Gunnar Buss, H.Albatros, HRoestTypo, HaeB, Hagbard, Hans J. Castorp, Hans Koberger, Heizer, Helmut Zenz, Hi-Teach, Hildegund, Hotcha2, Hukukçu, Hydro, Ingo-Wolf Kittel, Inka, Inkowik, Invisigoth67, Irmgard, JCIV, JCS, JFK@Berlin, Janpol, Jinm, Jivee Blau, Jofi, Jogla, Johnny Controletti, Joo Bee Lee, Ju52, Juesch, KWa, KaPe, Kaisersoft, Kerbel, Kku, Km, Konrad F., Körnerbrötchen, La grive, Lexikon00, Lichtkind, LightWolf, Logograph, Lutheraner, Lyzzy, Manbu, Mariah vernetzt, Markus Bärlocher, Markus Mueller, Markus108, Marrti, Mathias Schindler, Max Plenert, Maya, Mellibere, Miaow Miaow, Mikue, Millbart, Mipago, Mnh, Morten Haan, Mottenkopf, Mounir, Mudd1, Muvon53, Neu1, Neun-x, Nina, Numbo3, Objection, Olenz, Ordnung, Orotukan, Oskar Bühler, Ottomanisch, Overclocker, P. Birken, Panchito, ParaDox, Parvati, PaulaK, Peng, Peter Burket, Pilger, Pjacobi, Plehn, Pudelskern, Rabanus Flavus, Redecke, Reni Tenz, Ri st, Rinzai, Robb, S.Didam, STBR, Sadzio, Sarayu, Schlaukob, Schlommo, Scholar, Shatilov Konstantin, Siebzehnwolkenfrei, Skora, Slllu, Sozialiste, Spawn Avatar, Spreegurke, Spuk968, Stargamer, Stechmueller, Stefan Tietze, Strawinski, SusannKrumpen, TammoSeppelt, Taxiarchos228, The Invisible, ThoR, Thomas M., Togo, Tom Harthauer, Tsui, Txtor, Uboot, Udm, Unukorno, Uoeia, Uwas, Uwe Gille, WIKIdesigner, Werner Ochs, Wissling, Worthschalk, Wst, Xiaozi, Xls, Zeno Gantner, Zinnmann, Zoph, 213 anonyme Bearbeitungen

Quelle(n), Lizenz(en) und Autor(en) des Bildes

Datei:Buddha P1020045.jpg *Quelle*: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Buddha_P1020045.jpg *Lizenz*: GNU Free Documentation License *Bearbeiter*: Benutzer:Getüm

Datei:Jain meditation.jpg *Quelle*: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Jain_meditation.jpg *Lizenz*: Creative Commons Attribution 2.0 *Bearbeiter*: Abhishekjoshi, FlickreviewR, Grenavitar, Mattes, OsamaK, Para, Ranveig, Roland zh, Sango123

Datei:Tea ceremony performing 2.jpg *Quelle*: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Tea_ceremony_performing_2.jpg *Lizenz*: GNU Free Documentation License *Bearbeiter*: EDUCA33E, Gveret Tered, JackyR, Jordi coll costa, Ranveig, Tsui, ⊤, 1 anonyme Bearbeitungen

Datei:Vrksasana.jpg *Quelle*: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Vrksasana.jpg *Lizenz*: Creative Commons Attribution 2.0 *Bearbeiter*: Judith from london, UK

Datei:Sun lutang.GIF *Quelle*: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Sun_lutang.GIF *Lizenz*: Public Domain *Bearbeiter*: sun lu tang

Datei:Poggersdorf Sankt Michael ob der Gurk Meditationszentrum 15062007 62.jpg *Quelle*: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Poggersdorf_Sankt_Michael_ob_der_Gurk_Meditationszentrum_15062007_62.jpg *Lizenz*: Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Bearbeiter*: User:Johann Jaritz

Lizenz

Wichtiger Hinweis zu den Lizenzen

Die nachfolgenden Lizenzen bezieht sich auf den Artikeltext. Im Artikel gezeigte Bilder und Grafiken können unter einer anderen Lizenz stehen sowie von Autoren erstellt worden sein, die nicht in der Autorenliste erscheinen. Durch eine noch vorhandene technische Einschränkung werden die Lizenzinformationen für Bilder und Grafiken daher nicht angezeigt. An der Behebung dieser Einschränkung wird gearbeitet.
Das PDF ist daher nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Eine Weiterverbreitung kann eine Urheberrechtsverletzung bedeuten.

Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported - Deed

Diese "Commons Deed" ist lediglich eine vereinfachte Zusammenfassung des rechtsverbindlichen Lizenzvertrages (http://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Lizenzbestimmungen_Commons_Attribution-ShareAlike_3.0_Unported) in allgemeinverständlicher Sprache.
Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt **vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen**
- **Abwandlungen und Bearbeitungen** des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen

Zu den folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung —** Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- **Weitergabe unter gleichen Bedingungen —** Wenn Sie das lizenzierte Werk bzw. den lizenzierten Inhalt bearbeiten, abwandeln oder in anderer Weise erkennbar als Grundlage für eigenes Schaffen verwenden, dürfen Sie die daraufhin neu entstandenen Werke bzw. Inhalte nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch, vergleichbar oder kompatibel sind.

Wobei gilt:

- **Verzichtserklärung —** Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- **Sonstige Rechte —** Die Lizenz hat keinerlei Einfluss auf die folgenden Rechte:
  - Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts und sonstigen Befugnisse zur privaten Nutzung;
  - Das Urheberpersönlichkeitsrecht des Rechteinhabers;
  - Rechte anderer Personen, entweder am Lizenzgegenstand selber oder bezüglich seiner Verwendung, zum Beispiel Persönlichkeitsrechte abgebildeter Personen.
- **Hinweis —** Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen alle Lizenzbedingungen mitteilen, die für dieses Werk gelten. Am einfachsten ist es, an entsprechender Stelle einen Link auf http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de einzubinden.

Haftungsbeschränkung
Die „Commons Deed" ist kein Lizenzvertrag. Sie ist lediglich ein Referenztext, der den zugrundeliegenden Lizenzvertrag übersichtlich und in allgemeinverständlicher Sprache, aber auch stark vereinfacht wiedergibt. Die Deed selbst entfaltet keine juristische Wirkung und erscheint im eigentlichen Lizenzvertrag nicht.

GNU Free Documentation License

Version 1.2, November 2002

Copyright (C) 2000,2001,2002 Free Software Foundation, Inc.

51 Franklin St, Fifth Floor, Boston, MA 02110-1301 USA

Everyone is permitted to copy and distribute verbatim copies

of this license document, but changing it is not allowed.

0. PREAMBLE

The purpose of this License is to make a manual, textbook, or other functional and useful document "free" in the sense of freedom: to assure everyone the effective freedom to copy and redistribute it, with or without modifying it, either commercially or noncommercially. Secondarily, this License preserves for the author and publisher a way to get credit for their work, while not being considered responsible for modifications made by others.
This License is a kind of "copyleft", which means that derivative works of the document must themselves be free in the same sense. It complements the GNU General Public License, which is a copyleft license designed for free software.
We have designed this License in order to use it for manuals for free software, because free software needs free documentation: a free program should come with manuals providing the same freedoms that the software does. But this License is not limited to software manuals; it can be used for any textual work, regardless of subject matter or whether it is published as a printed book. We recommend this License principally for works whose purpose is instruction or reference.

1. APPLICABILITY AND DEFINITIONS

This License applies to any manual or other work, in any medium, that contains a notice placed by the copyright holder saying it can be distributed under the terms of this License. Such a notice grants a world-wide, royalty-free license, unlimited in duration, to use that work under the conditions stated herein. The "Document", below, refers to any such manual or work. Any member of the public is a licensee, and is addressed as "you". You accept the license if you copy, modify or distribute the work in a way requiring permission under copyright law.
A "Modified Version" of the Document means any work containing the Document or a portion of it, either copied verbatim, or with modifications and/or translated into another language.
A "Secondary Section" is a named appendix or a front-matter section of the Document that deals exclusively with the relationship of the publishers or authors of the Document to the Document's overall subject (or to related matters) and contains nothing that could fall directly within that overall subject. (Thus, if the Document is in part a textbook of mathematics, a Secondary Section may not explain any mathematics.) The relationship could be a matter of historical connection with the subject or with related matters, or of legal, commercial, philosophical, ethical or political position regarding them.
The "Invariant Sections" are certain Secondary Sections whose titles are designated, as being those of Invariant Sections, in the notice that says that the Document is released under this License. If a section does not fit the above definition of Secondary then it is not allowed to be designated as Invariant. The Document may contain zero Invariant Sections. If the Document does not identify any Invariant Sections then there are none.
The "Cover Texts" are certain short passages of text that are listed, as Front-Cover Texts or Back-Cover Texts, in the notice that says that the Document is released under this License. A Front-Cover Text may be at most 5 words, and a Back-Cover Text may be at most 25 words.
A "Transparent" copy of the Document means a machine-readable copy, represented in a format whose specification is available to the general public, that is suitable for revising the document straightforwardly with generic text editors or (for images composed of pixels) generic paint programs or (for drawings) some widely available drawing editor, and that is suitable for input to text formatters or for automatic translation to a variety of formats suitable for input to text formatters. A copy made in an otherwise Transparent file format whose markup, or absence of markup, has been arranged to thwart or discourage subsequent modification by readers is not Transparent. An image format is not Transparent if used for any substantial amount of text. A copy that is not "Transparent" is called "Opaque".
Examples of suitable formats for Transparent copies include plain ASCII without markup, Texinfo input format, LaTeX input format, SGML or XML using a publicly available DTD, and standard-conforming simple HTML, PostScript or PDF designed for human modification. Examples of transparent image formats include PNG, XCF and JPG. Opaque formats include proprietary formats that can be read and edited only by proprietary word processors, SGML or XML for which the DTD and/or processing tools are not generally available, and the machine-generated HTML, PostScript or PDF produced by some word processors for output purposes only.
The "Title Page" means, for a printed book, the title page itself, plus such following pages as are needed to hold, legibly, the material this License requires to appear in the title page. For works in formats which do not have any title page as such, "Title Page" means the text near the most prominent appearance of the work's title, preceding the beginning of the body of the text.
A section "Entitled XYZ" means a named subunit of the Document whose title either is precisely XYZ or contains XYZ in parentheses following text that translates XYZ in another language. (Here XYZ stands for a specific section name mentioned below, such as "Acknowledgements", "Dedications", "Endorsements", or "History".) To "Preserve the Title" of such a section when you modify the Document means that it remains a section "Entitled XYZ" according

to this definition.
The Document may include Warranty Disclaimers next to the notice which states that this License applies to the Document. These Warranty Disclaimers are considered to be included by reference in this License, but only as regards disclaiming warranties: any other implication that these Warranty Disclaimers may have is void and has no effect on the meaning of this License.

2. VERBATIM COPYING

You may copy and distribute the Document in any medium, either commercially or noncommercially, provided that this License, the copyright notices, and the license notice saying this License applies to the Document are reproduced in all copies, and that you add no other conditions whatsoever to those of this License. You may not use technical measures to obstruct or control the reading or further copying of the copies you make or distribute. However, you may accept compensation in exchange for copies. If you distribute a large enough number of copies you must also follow the conditions in section 3.
You may also lend copies, under the same conditions stated above, and you may publicly display copies.

3. COPYING IN QUANTITY

If you publish printed copies (or copies in media that commonly have printed covers) of the Document, numbering more than 100, and the Document's license notice requires Cover Texts, you must enclose the copies in covers that carry, clearly and legibly, all these Cover Texts: Front-Cover Texts on the front cover, and Back-Cover Texts on the back cover. Both covers must also clearly and legibly identify you as the publisher of these copies. The front cover must present the full title with all words of the title equally prominent and visible. You may add other material on the covers in addition. Copying with changes limited to the covers, as long as they preserve the title of the Document and satisfy these conditions, can be treated as verbatim copying in other respects.
If the required texts for either cover are too voluminous to fit legibly, you should put the first ones listed (as many as fit reasonably) on the actual cover, and continue the rest onto adjacent pages.
If you publish or distribute Opaque copies of the Document numbering more than 100, you must either include a machine-readable Transparent copy along with each Opaque copy, or state in or with each Opaque copy a computer-network location from which the general network-using public has access to download using public-standard network protocols a complete Transparent copy of the Document, free of added material. If you use the latter option, you must take reasonably prudent steps, when you begin distribution of Opaque copies in quantity, to ensure that this Transparent copy will remain thus accessible at the stated location until at least one year after the last time you distribute an Opaque copy (directly or through your agents or retailers) of that edition to the public.
It is requested, but not required, that you contact the authors of the Document well before redistributing any large number of copies, to give them a chance to provide you with an updated version of the Document.

4. MODIFICATIONS

You may copy and distribute a Modified Version of the Document under the conditions of sections 2 and 3 above, provided that you release the Modified Version under precisely this License, with the Modified Version filling the role of the Document, thus licensing distribution and modification of the Modified Version to whoever possesses a copy of it. In addition, you must do these things in the Modified Version:

- **A.** Use in the Title Page (and on the covers, if any) a title distinct from that of the Document, and from those of previous versions (which should, if there were any, be listed in the History section of the Document). You may use the same title as a previous version if the original publisher of that version gives permission.
- **B.** List on the Title Page, as authors, one or more persons or entities responsible for authorship of the modifications in the Modified Version, together with at least five of the principal authors of the Document (all of its principal authors, if it has fewer than five), unless they release you from this requirement.
- **C.** State on the Title page the name of the publisher of the Modified Version, as the publisher.
- **D.** Preserve all the copyright notices of the Document.
- **E.** Add an appropriate copyright notice for your modifications adjacent to the other copyright notices.
- **F.** Include, immediately after the copyright notices, a license notice giving the public permission to use the Modified Version under the terms of this License, in the form shown in the Addendum below.
- **G.** Preserve in that license notice the full lists of Invariant Sections and required Cover Texts given in the Document's license notice.
- **H.** Include an unaltered copy of this License.
- **I.** Preserve the section Entitled "History", Preserve its Title, and add to it an item stating at least the title, year, new authors, and publisher of the Modified Version as given on the Title Page. If there is no section Entitled "History" in the Document, create one stating the title, year, authors, and publisher of the Document as given on its Title Page, then add an item describing the Modified Version as stated in the previous sentence.
- **J.** Preserve the network location, if any, given in the Document for public access to a Transparent copy of the Document, and likewise the network locations given in the Document for previous versions it was based on. These may be placed in the "History" section. You may omit a network location for a work that was published at least four years before the Document itself, or if the original publisher of the version it refers to gives permission.
- **K.** For any section Entitled "Acknowledgements" or "Dedications", Preserve the Title of the section, and preserve in the section all the substance and tone of each of the contributor acknowledgements and/or dedications given therein.
- **L.** Preserve all the Invariant Sections of the Document, unaltered in their text and in their titles. Section numbers or the equivalent are not considered part of the section titles.
- **M.** Delete any section Entitled "Endorsements". Such a section may not be included in the Modified Version.
- **N.** Do not retitle any existing section to be Entitled "Endorsements" or to conflict in title with any Invariant Section.
- **O.** Preserve any Warranty Disclaimers.

If the Modified Version includes new front-matter sections or appendices that qualify as Secondary Sections and contain no material copied from the Document, you may at your option designate some or all of these sections as invariant. To do this, add their titles to the list of Invariant Sections in the Modified Version's license notice. These titles must be distinct from any other section titles.
You may add a section Entitled "Endorsements", provided it contains nothing but endorsements of your Modified Version by various parties--for example, statements of peer review or that the text has been approved by an organization as the authoritative definition of a standard.
You may add a passage of up to five words as a Front-Cover Text, and a passage of up to 25 words as a Back-Cover Text, to the end of the list of Cover Texts in the Modified Version. Only one passage of Front-Cover Text and one of Back-Cover Text may be added by (or through arrangements made by) any one entity. If the Document already includes a cover text for the same cover, previously added by you or by arrangement made by the same entity you are acting on behalf of, you may not add another; but you may replace the old one, on explicit permission from the previous publisher that added the old one.
The author(s) and publisher(s) of the Document do not by this License give permission to use their names for publicity for or to assert or imply endorsement of any Modified Version.

5. COMBINING DOCUMENTS

You may combine the Document with other documents released under this License, under the terms defined in section 4 above for modified versions, provided that you include in the combination all of the Invariant Sections of all of the original documents, unmodified, and list them all as Invariant Sections of your combined work in its license notice, and that you preserve all their Warranty Disclaimers.
The combined work need only contain one copy of this License, and multiple identical Invariant Sections may be replaced with a single copy. If there are multiple Invariant Sections with the same name but different contents, make the title of each such section unique by adding at the end of it, in parentheses, the name of the original author or publisher of that section if known, or else a unique number. Make the same adjustment to the section titles in the list of Invariant Sections in the license notice of the combined work.
In the combination, you must combine any sections Entitled "History" in the various original documents, forming one section Entitled "History"; likewise combine any sections Entitled "Acknowledgements", and any sections Entitled "Dedications". You must delete all sections Entitled "Endorsements".

6. COLLECTIONS OF DOCUMENTS

You may make a collection consisting of the Document and other documents released under this License, and replace the individual copies of this License in the various documents with a single copy that is included in the collection, provided that you follow the rules of this License for verbatim copying of each of the documents in all other respects.
You may extract a single document from such a collection, and distribute it individually under this License, provided you insert a copy of this License into the extracted document, and follow this License in all other respects regarding verbatim copying of that document.

7. AGGREGATION WITH INDEPENDENT WORKS

A compilation of the Document or its derivatives with other separate and independent documents or works, in or on a volume of a storage or distribution medium, is called an "aggregate" if the copyright resulting from the compilation is not used to limit the legal rights of the compilation's users beyond what the individual works permit. When the Document is included in an aggregate, this License does not apply to the other works in the aggregate which are not themselves derivative works of the Document.
If the Cover Text requirement of section 3 is applicable to these copies of the Document, then if the Document is less than one half of the entire aggregate, the Document's Cover Texts may be placed on covers that bracket the Document within the aggregate, or the electronic equivalent of covers if the Document is in electronic form. Otherwise they must appear on printed covers that bracket the whole aggregate.

8. TRANSLATION

Translation is considered a kind of modification, so you may distribute translations of the Document under the terms of section 4. Replacing Invariant Sections with translations requires special permission from their copyright holders, but you may include translations of some or all Invariant Sections in addition to the original versions of these Invariant Sections. You may include a translation of this License, and all the license notices in the Document, and any Warranty Disclaimers, provided that you also include the original English version of this License and the original versions of those notices and disclaimers. In case of a disagreement between the translation and the original version of this License or a notice or disclaimer, the original version will prevail.
If a section in the Document is Entitled "Acknowledgements", "Dedications", or "History", the requirement (section 4) to Preserve its Title (section 1) will typically require changing the actual title.

9. TERMINATION

You may not copy, modify, sublicense, or distribute the Document except as expressly provided for under this License. Any other attempt to copy, modify, sublicense or distribute the Document is void, and will automatically terminate your rights under this License. However, parties who have received copies, or rights, from you under this License will not have their licenses terminated so long as such parties remain in full compliance.

10. FUTURE REVISIONS OF THIS LICENSE

The Free Software Foundation may publish new, revised versions of the GNU Free Documentation License from time to time. Such new versions will be similar in spirit to the present version, but may differ in detail to address new problems or concerns. See http://www.gnu.org/copyleft/.
Each version of the License is given a distinguishing version number. If the Document specifies that a particular numbered version of this License "or any later version" applies to it, you have the option of following the terms and conditions either of that specified version or of any later version that has been published (not as a draft) by the Free Software Foundation. If the Document does not specify a version number of this License, you may choose any version ever published (not as a draft) by the Free Software Foundation.

ADDENDUM: How to use this License for your documents

To use this License in a document you have written, include a copy of the License in the document and put the following copyright and license notices just after the title page:

> Copyright (c) YEAR YOUR NAME.
>
> Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document
>
> under the terms of the GNU Free Documentation License, Version 1.2
>
> or any later version published by the Free Software Foundation;
>
> with no Invariant Sections, no Front-Cover Texts, and no Back-Cover Texts.
>
> A copy of the license is included in the section entitled
>
> "GNU Free Documentation License".

If you have Invariant Sections, Front-Cover Texts and Back-Cover Texts, replace the "with...Texts." line with this:

> with the Invariant Sections being LIST THEIR TITLES, with the
>
> Front-Cover Texts being LIST, and with the Back-Cover Texts being LIST.

If you have Invariant Sections without Cover Texts, or some other combination of the three, merge those two alternatives to suit the situation.
If your document contains nontrivial examples of program code, we recommend releasing these examples in parallel under your choice of free software license, such as the GNU General Public License, to permit their use in free software.