

# Meditation

(Mirco Berwing)

Meditation

[Meditationsarten](#)

[Stufen asiatischer Methoden der Versenkung](#)

---

Die Bedeutung der geistigen Einflüssen im Kampf oder Training sind fundamental und deren Verstehen unumgänglich. Das Gehirn ist der „Lenker“ allen tuns! Das Erlernen der Technik steht auf der einen Seite und ist begrenzt, die Entwicklung des Bewusstseins über die bloße Technik hinaus, steht auf der anderen und ist unendlich. Die Entwicklung des Bewusstseins über die Technik hinaus, lässt den Übenden immer mehr Sehen und Erkennen.

Bevor die Schüler den Unterricht beginnen, meditieren sie im Horse Stance (Meditation Stance), in aufrechter Haltung , Kopf leicht gesenkt, Augen geschlossen und beide Handflächen befinden sich in Brusthöhe aneinander. Auch zum Abschluss des Trainings wird diese Haltung eingenommen.

Eigentlich ist der Begriff Meditation eine Art Sammelbegriff für verschiedene Arten religiöser Übungen. Alle diese Übungen haben aber das gleiche Ziel: den Übenden in einen Zustand zu versetzen, der es ihm ermöglicht zu „erwachen“, sich zu „befreien“ oder zur „Erleuchtung“ zu kommen.

Der Hauptzweck der Meditation (der meisten Methoden) ist, den Geist zu sammeln und freizumachen von evtl. Problemen des Alltags um alle geistige Aktivitäten voll auf das Training zu konzentrieren. Man soll lernen auch bei einer Konfrontation auf der Straße, negative Gedanken „wegzudrücken“ zu können, um nicht durch sie, eine eigene Verletzung zu begünstigen. Ein ruhiger und gelassener Geist absorbiert jede Ablenkung , verstärkt die Technik und gibt ihr Präzision, welches durch eine gesteigerte geistige Beobachtung ermöglicht wird.

Meditation hilft , die Kontrolle über die Aktivitäten des Geistes , der eigenen Gefühle und des Ki (durch natürliche Atmung) zu erlangen. Sie ist als geistige Disziplinierung schwerer zu erlernen als die bloße Technik, da man immer die eigene Persönlichkeit ausrichten muss.

Meditation bereitet den Körper vor, Wissen zu empfangen und zu verarbeiten. Während der Meditation zum Abschluss eines Trainings, lassen sich die Schüler das Wissen, was sie empfangen haben, noch einmal durch den Kopf gehen und verpflichten sich, dieses Wissen nicht gegen andere zu gebrauchen.

Mirco Berwing

---

## Meditationstechniken

Es gibt eine unüberschaubare Anzahl von Meditationstechniken, die aber meist eines gemeinsam haben, einen Zustand freischwebender Aufmerksamkeit hervorzurufen, indem rationales Denken vermieden wird.

Meditation kann auf verschiedene Arten ausgeführt werden, je nach Schulungsweg:

Methoden		Übungsformen
Körper- oder Atemübungen	Hatha-Yoga, Kampfkünste	Mandala, Thanka, Yantra
Klänge	Tantra, tantrischer Buddhismus	Mantra
Körper- und Geistesübungen	Zen, Kampfkünste	Koan, Zazen, Mokuso

## Stufen asiatischer Meditationsmethoden<sup>1</sup>:

Stufe	Zen	Taoistische Meditation	Buddhistische Versenkung	Yoga
1	<i>Verrichtung von einfachen Arbeiten mit Sammlung persönlicher Erfahrungen</i>	<i>Religiöse Haltung</i> des Vertrauens und Glaubens	<i>Sila</i> (Zucht)	<i>Yama</i> (Zucht)
2	Reinigung der Anschauungskraft u.a. durch " <i>Mondo</i> " (geistreiches Wortgefecht)	<i>Selbsterziehung</i>	<i>Sila</i> mit Selbstzucht	<i>Niyama</i> (Selbstzucht)
3	<i>Zasen</i> (Sitzhaltung im bequemen Lotussitz mit Fixierung des Blicks und besonderer Haltung)	<i>Ungezwungene Gebetshaltung</i> mit Fixierung des Blicks und Handhaltung	<i>asiatische Gebetshaltung</i>	<i>Asana</i> (Sitzart mit besonderer Handhaltung und Augenstellung )
4	<i>Atmung mit</i>	<i>Selbstregulierung</i>	<i>Atemregulierung</i>	<i>Pranayama</i>

	<b>Bewusstsein</b> bis zur Selbstregulie- rung	<b>des Atems</b> nach einigen tiefen Atemzügen	mit besonderer Beachtung des Aus- und Einatmens	(Atemhemmu- ng)
5	Ausschaltung äußerer Reize als Erfahrungsqu- elle mit " <b>Susokukan</b> " (Zählen der Atemzüge)	<b>Zählen</b> bis zu bestimmten Zahlen	<b>1. Stufe des Jhana</b> mit Konzentration auf das Leid	<b>Pratyahara</b> (Zurückziehen der Sinnesorgane)
6	<b>Koan</b> (Zen- Problem) <b>Zuisokukon</b> (dem Atem folgend)	<b>Ting</b> (Festlegung des Bewusstseins)	<b>2. Stufe des Jhana</b> mit Glückseeligkeits- gefühl	<b>Dharana</b> (Fesselung der Gedanken)
7	Zunehmender psychischer Interferenzzu- stand in Meditation	<b>Tsing</b> ( Stille)	<b>3. Stufe des Jhana</b> mit heiliger Indifferenzstimm- ung	<b>Dhyana</b> (Meditation)
8	<b>Satori</b> (ruckartig eintretende	<b>An</b> ( Frieden mit	<b>4. Stufe des</b>	<b>Samadhi</b> (Versenkung, bewusster und

	Erleuchtung in Tiefenerfahrung mit späterer Amnesie)	Einstellung auf Erkenntnisse wie "Anfang des Menschen")	<b><i>Jhana</i></b> mit eiskalter Differenz als vollendetem Gleichmut und Übergang zu Amnesie= Nirwana	unbewusster Samadhi)
--	---	--	---	-------------------------

---

zu 1= aus N.V. Uitgeversmaatschappij De Tijdstroom, Lochem 1953