Patricia Carrington

Das grosse Buch der Meditation

Das erste Kompendium sämtlicher Meditationsarten – das nützliche Handbuch über ihre Anwendungen und ihre Auswirkungen. Leicht faßlich und übersichtlich.

O.W. Barth – Bewußt leben

Dieses Buch bietet erstmals eine übersichtliche, leicht faßliche Darstellung sämtlicher Meditationstechniken, ihrer Anwendung und ihrer Auswirkungen – wobei die Autorin, eine erfahrene Psychologin, jeden anspricht, der Meditation zur Entspannung seines Körpers und Erweiterung seines Bewußtseins ausüben möchte, aber nicht sicher weiß, welches die für ihn persönlich am besten geeignete Technik ist.

Viele praktische Hinweise zu äußeren Voraussetzungen – Tageszeit, Raum, Sitzhaltung etc. – erleichtern es dem interessierten Laien, die ihm gemäße Technik zu finden und zu erproben. Auch die physiologischen und psychologischen Auswirkungen der Meditation werden untersucht.

Denn Meditation soll in diesem Buch nicht nur als Weg der Selbsterfahrung dargestellt werden, sondern auch als ein Werkzeug zur Erlangung von körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

ISBN 3-502-62095-4

9 783502 620952

Patricia Carrington

Das grosse Buch der Meditation

Ein O. W. Barth Buch
im Scherz Verlag

3. Auflage der Sonderausgabe 1994
Einzig berechtigte Übersetzung aus dem Amerikanischen von Margret Meilwes.
Titel des Originals: »Freedom In Meditation«. Copyright © 1977 by Patricia Carrington. Gesamtdeutsche Rechte beim Scherz Verlag, Bern, München, Wien für das Otto Wilhelm Barth Programm. Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Ein Wort des Dankes

Ein Buch, das sich mit einem Gebiet wie der Meditation befaßt, entwickelt sich langsam aus den Beobachtungen, Gedanken und sogar Träumereien vieler Menschen. Durch ihre Anregungen nimmt es Gestalt an. Seine endgültige Form erhält es durch ihre Kritik. Zu diesem Buch haben folgende Personen am unmittelbarsten beigetragen: An erster Stelle mein Mann, Dr. Harmon S. Ephron. Sein klinisches Wissen und sein Feingefühl für menschliche Werte sowie seine Fähigkeit, sich in eine »meditative Stimmung« einzufühlen, haben mir viele der grundlegenden Gedanken eingegeben, über die ich geschrieben habe. Er hat auch unermüdlich das Manuskript gelesen und nochmals gelesen und meine Aufmerksamkeit immer wieder auf die psychiatrischen Fragestellungen gelenkt, die mit bedacht werden mußten.

Weitere wichtige Helfer waren meine Studenten in Princeton, die sich der wissenschaftlichen Erforschung der Meditation gewidmet haben: Susan Shackman, Christopher Ross, Hilary Brown, Wendy Zevin, Melissa Hines, Andy Rimol, DiAnna Tolliver, Douglas Moltz, Jocelyn Spector und David James. Ihre Begeisterung und ihre Entschlossenheit, die »Wahrheit« über die Meditation herauszufinden, waren ansteckend. Viele Gesichtspunkte dieses Buches sind das Ergebnis unseres gemeinsamen Ringens um ein Verständnis der anstehenden Probleme.

Außerdem habe ich Hilfe bei Spezialisten gefunden:

Mein guter Freund und Kollege Bradford Wilson hat wertvolle Beobachtungen über die Wirkungen der Meditation auf seine regelmäßig meditierenden Patienten und auf viele andere Menschen gemacht, die er jahrelang verschiedene Meditationsmethoden gelehrt hat; ihm verdanke ich einige der Grundsätze und praktischen Strategien, die in diesem Buch ihren Niederschlag gefunden haben.

Die ausgezeichnete Dissertation von Melissa Hines, *Meditation and Creativity* (Meditation und Kreativität), bildet die Grundlage für die theoretische Diskussion über den kreativen Prozeß in der ersten Hälfte von Kapitel 12.

Viele der Einzelheiten über das traditionelle Denken Indiens,

insbesondere über die Bräuche des Yoga und die Bedeutung des Mantra in Kapitel 9 (die zum Teil hier erstmals veröffentlicht werden), stammen aus Vorträgen Shyam Bhatnagars, der Svara-Yoga lehrt und praktiziert. Durch seine intime Kenntnis des geistigen Lebens Indiens und seine reichen Erfahrungen in der Meditationsunterweisung zählt er zu den Experten auf dem Gebiet der Klangwirkungen und ihrer Anwendung zur Bewußtseinsänderung. Das Manuskript des Mantra-Kapitels wurde auch von Raja Mrigendra Singh, Professor der Philosophie am City College von New York, und Dr. Ishwar Harris, Professor der orientalischen Religion an der Rutgers-Universität kritisch durchgesehen; ihre hilfreichen Kommentare sind in die endgültige Fassung eingegangen. Dr. Samuel D. Atkins, Professor der klassischen Philologie, war so liebenswürdig, die Sanskrit-Formen des Wortes »Mantra« zu erklären.

Außerdem enthält das Buch Auszüge aus privaten Meditationsaufzeichnungen: die scharfsinnigen Beobachtungen meines Kollegen George Edington, meines Mannes, einer Anzahl meditierender Patienten und der Mitarbeiter unseres Forschungsprojekts.

Auch war die kritische Beurteilung, die das Buch von verschiedenen Seiten erfahren hat, wesentlich und hilfreich. Das scharfe Auge meines Bruders Robert Carrington entdeckte als erstes eine Anzahl organisatorischer Probleme und zeigte mir den Weg zu größeren strukturellen Korrekturen. Ich arbeitete auch mit einer ungewöhnlich fähigen Lektorin zusammen, Angela Iadawaia-Cox, die – sollte sie jemals ihre Karriere wechseln – wissenschaftliche Forscherin werden sollte. Sie hat nicht nachgelassen, von mir und meinem Buch das »Beste« zu fordern, und sie hat mir den Weg dorthin gewiesen.

Schließlich fand ich ständige Unterstützung durch meine Sekretärin, Donna Hyland, die die verschiedenen Manuskripte bis zur endgültigen Fassung unter Zeitdruck und mit an Zauberei grenzender Schnelligkeit geschrieben hat, ohne je ihre Nerven zu verlieren.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 11

Erster Teil: Die Wissenschaft erforscht die Meditation

1. Die zeitlose Übung 21
Die Techniken 23
Meditation und Zentrierung 26
Die Transzendentale Meditation (TM) 29
Die klinisch standardisierte Meditation (CSM) 32
Die Benson-Methode 34
Andere Methoden 39

2. Ist Meditation etwas Einzigartiges? 41
Religiöse Meditation und Gebet 41
Die Selbsthypnose 44
Autogenes Training 47
Freie Assoziation 50
Progressive Entspannung 53
Biofeedback 55

3. Die Wissenschaft nimmt Notiz 60
Das Studium der Meister 64
Die Physiologie der Meditation 70
Hirnwellen während der Meditation 71
Hautreaktion während der Meditation 73
Psychologische Wirkungen 76

4. Die andere Seite der Forschung 80
Das Werk von Wallace anders gesehen 80
Der Experimentator-Effekt 82
Ein Vergleich 83
Das Aufspüren des »Placebo«-Effekts 84
Die Suche nach dem Gegensatz 86
Das Problem der Abspringer 88
Wo wir stehen 89

Zweiter Teil: Die Kunst der Meditation

5. Wie lernt man meditieren? 93
Vorbereitung 93
Innere Einstellung 95
Die Mantra-Meditation 97
Atem-Meditation 98
Meditation in der Bewegung 99
Die visuelle Meditation 101
Kommentar 102
Meditation als regelmäßige Praxis 104
Die Erfahrung der anderen 106

6. Nebenwirkungen des Spannungsabbaus 112
Spannungsabfuhr im autogenen Training 114
Die Beziehung der Spannungsabfuhr zur Lebensgeschichte 117
Umgang mit der Spannungsabfuhr 119
Kürzung der Meditationszeit 121
Allmähliche Veränderungen 123
Die Auflösung des Spannungszustandes 124
Techniken zum Umgang mit hartnäckigen Nebenwirkungen 126

7. Die Verwendung der Meditation unter Streß 132
Mini-Meditationen 132
Grenzen 134
Vorbereitende Meditationsübungen 136
Meditation und Examensangst 136
Meditation vor Operationen 138
Meditation gegen Phobien 138
Meditierende Sportler 140
Blasdalls Spiegelzeichner 141
Rimols Labyrinth-Spieler 142
Unbeantwortete Fragen 143
Meditation während der Krankheit 145
Meditation bei emotionalem Dauerstreß 148
Meditation im Wechsel mit Ruhe 149
Meditation in Katastrophenfällen 150
Entspannung unter physischem Streß 153
Meditation und Autosuggestion 153

8. Tag-Nacht-Rhythmen und die Meditation 155
Anweisungen zur Meditation am Morgen und am Nachmittag 156
Nebennierenrinden-Hormone und Meditation am Morgen 157

REM-Schlaf als Streß-Zustand 159
Das Verlegen der morgendlichen Meditation 160
Meditation am späten Nachmittag und zur Schlafenszeit 161
Die richtige Zeit für die Meditation 163

9. Das »Geheimnis« des Mantra 165
Die Wirkung des Klanges 165
Die Wirkungen spezieller Laute 168
Musik und Gesang 172

Dritter Teil: Meditation und persönliches Wachstum

10. Eine neue Partnerschaft 177
Die Erfahrungen von Hartford 179
Die Verminderung der Angst 184
Die Bekämpfung der Sucht 186
Warum ist Meditation ein Mittel gegen Sucht? 191
Die Behandlung physischer Krankheiten 194
Meditation gegen Schlaflosigkeit 198

11. Offener für das Leben 201
Eine Verdrängung kommt hoch 203
Das Selbstbewußtsein wächst 207
Größere Offenheit für andere 213

12. Meditation und Kreativität 217
Erhöhte Produktivität 223
Wertvollere kreative Arbeit 225
Stärkung der Ausdauer 230

13. Probleme mit der Meditation 233
Die Weigerung, meditieren zu lernen 237
Die Abspringer 239
Widerstand gegen ein neues Selbstbild 243
Depression und Meditation 246
Lustangst 249

14. Die Ansicht eines Therapeuten 254
Wie tief greift die Meditation? 255
Ist Meditation Psychotherapie? 261
Der meditierende Therapeut 265

Vierter Teil: Das Geheimnis der Meditation

15. Meditation – ein Regelmechanismus 271
Meditation als Entzug der Sinneswahrnehmungen 271

Der Regelmechanismus 276
Reizüberflutung 277
Die Wiederentdeckung unserer natürlichen Rhythmen 280

16. Umschalten 286
Meditation und Umschaltung des kognitiven Modus 286
Die Entthronung des Ich 290

17. Was Meditation uns lehrt 295
Meditation als Desensibilisierung 296
Selbst als »Sein« 299
Lernen, sich selbst zu tolerieren 302

Fünfter Teil: Schlußfolgerungen

18. Die Zukunftsaussichten 307
In der Medizin 308
In der Psychiatrie 312
In der Erziehung 313
Im Geschäftsleben und in der Industrie 315
Meditation nach westlichem Stil 316
Unter einer neuen Perspektive 318

Anmerkungen 321

Literaturverzeichnis 329

Personen- und Sachregister 331

Für die Meditation ist es am besten, entweder den vollen oder den halben Lotossitz einzunehmen[1].

Während der Meditation solltest du aufrecht, mit dem Rücken gegen eine gerade Stuhllehne, sitzen[2].

Meditative Übungen sind am leichtesten, wenn man sich auf einer Couch oder auf dem Bett, auf dem Rücken liegend, die Beine leicht auseinandergespreizt, entspannt[3].

Du solltest morgens und abends meditieren, niemals jedoch spät abends, es sei denn, du hast vor, die ganze Nacht über aufzubleiben[4].

Du solltest zur dunkelsten Nachtstunde, mitten zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang, meditieren[5].

Versuche niemals zu meditieren, wenn du fühlst, daß du Fieber, eine Erkältung oder Schmerzen hast. Beginne damit erst, wenn sie vorüber sind[6].

Wenn du krank im Bett liegst, meditiere so viel, wie es dir angenehm ist[7].

Ein ausgebildeter Lehrer sollte ein besonderes Mantra nach einem exakten Verfahren wählen[8].

Ein Mantra kann irgendeine interessante oder nichtinteressante Lautfolge sein[9].

Ein außerordentlich gutes Mittel zur Bewußtseinsveränderung in der Gruppe ist das gemeinsame Meditieren, wobei die Gruppe ein einziges Mantra verwendet[10].

Wenn du dein eigenes Mantra einem anderen mitteilst, wird es bei ihm nicht zu dem gewünschten Ergebnis führen; es kann sogar eine abschreckende Wirkung auf ihn haben[11].

Was sollen diese widersprüchlichen Anweisungen? Wer hat recht? Warum?

Diese und ähnliche Vorschriften haben Meditationslehrer gemacht, die aufrichtig glauben, richtige Ratschläge zu erteilen. Die meisten ihrer Anleitungen gehen auf traditionelle Meditationspraktiken zurück, die oft aus uralter Zeit stammen. Kreative Lehrer führen gelegentlich Neuerungen in die Methodik ein;

aber es liegt kein wissenschaftlicher Nachweis darüber vor, welche Modifikationen am günstigsten sind bzw. welche sich für bestimmte Menschentypen eignen.

Mir ist bisher noch keine Meditationsanweisung bekannt, die den Schüler anhand zuverlässiger, dokumentarisch belegter, wissenschaftlicher Forschungsergebnisse darüber aufklärt, welcher Methode er bei seiner Meditation folgen soll und aus welchen Gründen. Die traditionellen Meditationspraktiken sind mit großer Sorgfalt entwickelt worden und vermitteln sogar in ihren vereinfachten westlichen Formen jedem Adepten wertvolles Wissen. Aber welche Anweisungen beruhen auf zuverlässiger Grundlage und welche werden nur aus Gewohnheit oder vielleicht sogar aus Aberglauben beibehalten?

Dies sind einige der Fragen, die sich mir aufdrängten, als ich vor fünf Jahren begann, das Gebiet der Meditation zu erforschen. Die Fragen waren der Ausgangspunkt für eine Untersuchung, die mich einerseits durch die faszinierende Welt der traditionellen östlichen Meditation führte und mich andererseits mit den reichen Früchten der westlichen Wissenschaft bekannt machte, die in zunehmendem Maße mit ihren imposanten analytischen Methoden an die Erforschung der Meditation herangeht.

Eines der Ziele dieses Buches besteht darin, die nützlichen Anweisungen von den nutzlosen zu sortieren, zwischen den Meditationsmethoden zu unterscheiden, die sich vielleicht für unsere moderne Welt eignen, und solchen, die nur unter ganz besonderen Bedingungen für sehr wenige Menschen in Frage kommen oder vielleicht auch ganz unbrauchbar sind. Es gibt einen großen und stets wachsenden Fundus an Forschungsarbeiten über Meditation, der buchstäblich Hunderte von wissenschaftlichen Studien umfaßt. Sie sind faktisch alle bestrebt, herauszufinden, was der meditative Zustand »ist« – d. h. welches seine besonderen Charakteristiken sind – oder welche Wirkung die Meditation auf die Menschen hat. Ich werde in diesem Buch auf einen großen Teil dieser Forschungsarbeiten Bezug nehmen; gewisse dringende Fragen der Praxis beantworten sie jedoch nicht. Weite Bereiche der Meditation sind noch unerforscht, so z. B. die folgenden

Probleme: Wie begegnet man am besten Schwierigkeiten, die sich aus der Übung irgendeiner bekannten Meditationsform ergeben? Wie kann man Meditationshindernisse überwinden? Sind bestimmte Meditationsmethoden für bestimmte Menschentypen eher geeignet als für andere?

Die wissenschaftlichen Untersuchungen, die ich, mein Mann, Dr. Harmon S. Ephron, und einige unserer Mitarbeiter in dieser Richtung auf psychotherapeutischem Gebiet angestellt haben, sind faktisch die einzigen Arbeiten, die diese Aspekte der Meditation systematisch erforschten. Wenn ich daher die praktische Methodik der Meditation bespreche, beziehe ich mich vornehmlich auf unsere eigene Arbeit. Unser Team hat aus vielen Quellen Unterlagen gesammelt: Wir hatten mehr als hundert Patienten, die sich in der Meditation übten und die wir in der klinischen Praxis behandelten; über 1500 Menschen haben meine Mitarbeiter und ich eine einfache Methode der Mantra-Meditation gelehrt. Ferner standen uns die Forschungsstudien meiner Studenten an der Princeton-Universität sowie Berichte über die Meditationspraktiken der Meditierenden am Campus und in der Gemeinde zur Verfügung. Schließlich ist auch meine eigene Erfahrung nicht zu übersehen, denn ich habe selbst vier Jahre lang regelmäßig meditiert – eine Erfahrung, an der mein Mann und verschiedene Psychotherapeuten teilhatten, mit denen ich gemeinsam die Anwendungsmöglichkeiten der Meditation zur Förderung der geistig-psychischen Gesundheit untersuchte.

Anhand dieses Informationsmaterials sind wir zu Erkenntnissen gelangt, von denen wir hoffen, daß sie die Meditation für alle jene befriedigender und hilfreicher machen, die eine der bekannten Techniken gelernt, aber dabei Schwierigkeiten oder noch ungelöste Fragen haben. Vielleicht sind sie auch für Menschen von Nutzen, die beabsichtigen, meditieren zu lernen. Ich werde in diesem Buch einige Entdeckungen präsentieren, die wir gemacht haben, und ich hoffe, daß andere Forscher diese Fragen aufgreifen und untersuchen werden.

Die eingangs zitierten widersprüchlichen Anweisungen, wie Meditation praktiziert werden soll, spiegeln einen überraschenden Mangel an Übereinstimmung in den Techniken wider. Damit

werden die meisten Menschen konfrontiert, die sich der Meditation zuwenden. Um diese gegensätzlichen Direktiven zu verstehen, ist es wichtig, eine Unterscheidung zu treffen. Meditation ist ein umfassender Begriff, man versteht darunter eine Anzahl verschiedener Techniken und Bestrebungen. Wenn wir uns näher mit diesem Gebiet befassen, ist es daher von Nutzen, bei dem Sammelbegriff »Meditation« zwei Hauptströmungen zu unterscheiden.

Zunächst gibt es die historischen, jahrhundertealten religiösen Meditationstraditionen, deren Ziel die spirituelle Entwicklung ist; diese Art der Meditation will das ganze Leben des meditierenden Menschen ändern und wird als wirksames Werkzeug zur Vertiefung seiner spirituellen Dimension benutzt. Ich bezeichne diese traditionellen Versenkungsmethoden als »spirituelle Meditation«.

Heute gibt es auch noch eine wesentlich andere Art der Meditation, die im Westen häufig praktiziert wird. Sie wurzelt zwar auch in den großen Meditationsüberlieferungen, wird jedoch zur Erreichung ganz anderer, begrenzter Ziele verwendet. Diese zweite Form trachtet nicht unbedingt danach, unseren Lebensstil zu ändern; auch ist sie nicht als profundes spirituelles Abenteuer gedacht. Sie kann natürlich unbeabsichtigt zu letzterem führen; sie will indessen auf diejenigen wirken, die sie auf bestimmte Art und Weise praktizieren, ohne ihren Lebensstil wesentlich zu ändern. Ihr Ziel ist es, die Erfahrungswelt des westlichen Menschen, der innerhalb der Grenzen unserer Gesellschaft verbleibt, zu bereichern. Diese zweite Form der Meditation nenne ich »praktische Meditation«.

Die Fülle der vorhandenen Meditationsbücher behandelt größtenteils diese praktische Meditation, und sie ist auch der Hauptgegenstand dieses Buches. Dieser Band will unter anderem ein Führer sein durch das Labyrinth von Informationen, das sich über diesen Meditationstypus rapide ausbreitet.

Obwohl Werke, die sich beispielsweise mit der Transzendentalen Meditation (TM) befassen, einen Teil der Forschungsergebnisse präsentieren, müssen wir die Meditation von mehr als nur diesem einen Gesichtspunkt aus sehen. Es kann sogar notwendig

werden, über die Meditation selbst hinauszugehen, um Antworten auf diese Frage zu finden. Es gibt andere, schnell wachsende Zweige der Wissenschaft, die wichtige Anhaltspunkte liefern. Zum Beispiel geben neue Forschungen über die biologischen Rhythmen, Studien über die sensorische Isolation und sogar so ungewöhnliche Disziplinen wie die Biometeorologie Hinweise, die erforscht werden müssen. Sie werden in diesem Buch mitbedacht werden, um unser Verständnis für die Meditation zu vertiefen.

Bei der Suche nach Antworten auf die rätselhafteren Aspekte der Meditation empfiehlt es sich, sie in ihrem Verhältnis zur Psychotherapie in einem anderen Licht zu sehen – nicht, wie einige neuere Autoren vorgeschlagen haben, als Ersatz für einen großen Teil der Psychotherapie, sondern als einen vielversprechenden Partner. Da ich in dem intimen Therapeut-Patient-Verhältnis Gelegenheit hatte, die Wirkungen der Meditation auf die tieferen Schichten der menschlichen Erfahrung zu beobachten, werde ich in geeignetem Zusammenhang Fälle anführen, die ich selbst behandelt habe und die die Wirkungen der Meditation auf das Leben und die Emotionen von Durchschnittsmenschen veranschaulichen.

Mir schien es auch geboten, interessierte Leser einige Meditationsmethoden zu lehren; ihnen habe ich daher einen besonderen Abschnitt gewidmet. Er ist als Einführung in die Meditation für diejenigen gedacht, die noch niemals meditiert haben, und zugleich als Anregung für alle jene, die schon meditieren und einmal andere Techniken ausprobieren wollen. Der Leser wird den Erklärungen besser folgen können, wenn er aus eigener Erfahrung weiß, wovon die Rede ist. Ich habe mehrere Methoden behandelt, weil ich durch meine Erfahrungen zu der festen Überzeugung gelangt bin, daß die Meditationstechnik auf den einzelnen Menschen abgestimmt werden muß. Es gibt keine »richtige« Methode, es gibt nur verschiedene Methoden. Jeder Meditierende sollte die Technik herausfinden, die seiner Persönlichkeit entspricht.

Die Förderung der Meditation ist zu einem großen Geschäft geworden. Man kann unangenehme Überraschungen erleben,

wenn man beobachtet, auf welche Weise Reklame und Presse sich manchmal wissenschaftlicher Fakten bedienen.

Ein weiteres Problem besteht darin, daß bestimmte Gruppen offen religiöse Meditationsformen vertreten, wobei sie sich auf einen besonderen Guru oder »großen Seher« berufen, während andere zwar religiöse Meditationsmethoden propagieren, gleichzeitig jedoch ihre religiöse Grundlage leugnen. Worte wie »Erleuchtung«, die wissenschaftlich nicht definiert sind oder falsch verstanden werden, benutzt man häufig unbedacht zu Propagandazwecken und stiftet nur Verwirrung in der Öffentlichkeit. Die Kommerzialisierung »transpersonaler« Begriffe, wie wir sie nennen können, ist besonders zu bedauern, weil diese Bereiche aus eigenem Recht von großem Interesse für die Forschung sind. Einige Wissenschaftler bemühen sich darum, sie in gebührender Weise zu studieren.

Die transpersonale Psychologie ist noch ein weithin unerforschtes Gebiet und wird daher größtenteils als »unwissenschaftlich« betrachtet. Es gibt jedoch Beispiele von wichtigen Arbeiten in der Bewußtseinspsychologie, in der Parapsychologie und in den verwandten Disziplinen. Zum Beispiel haben Dr. Montague Ullman und Stanley Krippner sorgfältigste Versuche über ESP (außersinnliche Wahrnehmungen) und Träume im Traumlabor des Maimonides Medical Center[12] durchgeführt. Ferner sind zu erwähnen: die Pionierarbeit über Aspekte von Wunderheilungen unter Leitung von Dr. Lawrence LeShan[13]; die Forschung über veränderte Bewußtseinszustände von Krebspatienten unter Leitung von Dr. Stanislav Grof im Maryland Psychiatric Institute[14]; die sorgfältige theoretische und experimentelle Arbeit über die verschiedenen Bewußtseinszustände, die Dr. Charles Tart[15] geleistet hat. Diese und ähnliche Studien wagen sich auf Neuland, das größtenteils noch unerforscht ist. Diese Pioniere verlangen auch nicht von uns, ihre Worte als »Wahrheit« hinzunehmen, sondern sie unterbreiten geduldig ihre Hypothesen den Labors oder psychiatrischen Kliniken zur kritischen Prüfung. Wenn sie sehen, daß ihre Methode wirkungslos ist, ändern sie die Versuchsanordnung und setzen ihre Arbeit fort. Sie haben daher ein Recht auf Anerkennung, Achtung und

Ermutigung. Das gilt jedoch nicht für diejenigen Verfechter östlicher Philosophien, die ihre Methode als die »einzige« proklamieren; ihre Einstellung kann nicht wissenschaftlich genannt werden.

Die wissenschaftliche Methode, eigene Hypothesen zunächst der Falsifizierung auszusetzen, spielt eine wichtige Rolle in der Meditationsforschung. Sie impliziert, daß jeder, der glaubt, die Meditationsforschung, die er entwickelt und praktiziert hat oder bewundert, habe größere Vorzüge für bestimmte Persönlichkeitstypen oder für die Behandlung bestimmter Probleme, zunächst versuchen muß herauszufinden, ob seine Überzeugung falsch ist. Es muß z. B. untersucht werden, ob nicht andere Formen der Meditation und Entspannung die gleiche oder sogar eine bessere Wirkung haben als die persönlich favorisierte Methode. Wenn eine Meditationsschule sich weigert, ihre Methode experimentell mit anderen vergleichen zu lassen (ich werde noch darauf zu sprechen kommen, inwiefern zumindest eine führende Meditationsschule diese Politik betreibt), dann ist dies eine unwissenschaftliche Haltung.

Man kann nicht genug betonen, daß ernsthafte Forscher auf die Meditation als westliche Erfahrung erst vor kurzem aufmerksam wurden. Daher sind die Kenntnisse, die uns bisher zur Verfügung stehen, nur dem Öffnen einer Tür vergleichbar. Was in den nächsten Jahren auf diesem Gebiet geschehen wird, ist nicht vorauszusehen. Ich wäre aber kaum überrascht, wenn unsere heutigen Forschungsarbeiten in dieser Richtung in etwa zehn Jahren als bloße »Anfängerübungen« betrachtet würden.

I. Die Wissenschaft erforscht die Meditation