

A glowing tunnel with a bright light at the end, symbolizing a path to enlightenment.

# WAS IST MEDITATION?

Ein Fingerzeig zum Bewusstsein

# WAS IST MEDITATION NICHT?

Ram, Ra  
Omm  
ama,  
i Omm



# WAS IST MEDITATION NICHT?



WAS IST MEDITATION NICHT?



# DAS BEWUSSTSEIN

Darf ich vorstellen:

## DER BEOBACHTER!

- ✓ Sieht alles
- ✓ Hört alles
- ✓ Riecht alles
- ✓ Schmeckt alles
- ✓ Fühlt alles
- ❖ Denkt sich nichts!



# DER VERSTAND

- ✓ Aktiv, solange Neuronen feuern
- ✓ Ständiger Input
- ✓ Ständiger Output
- ✓ Selbstverliebt
- ✓ Drängt sich dem Bewusstsein auf
- ✓ Wertet was das Zeug hält
- ✓ Ursprung der Wahrnehmung von Gut und Schlecht

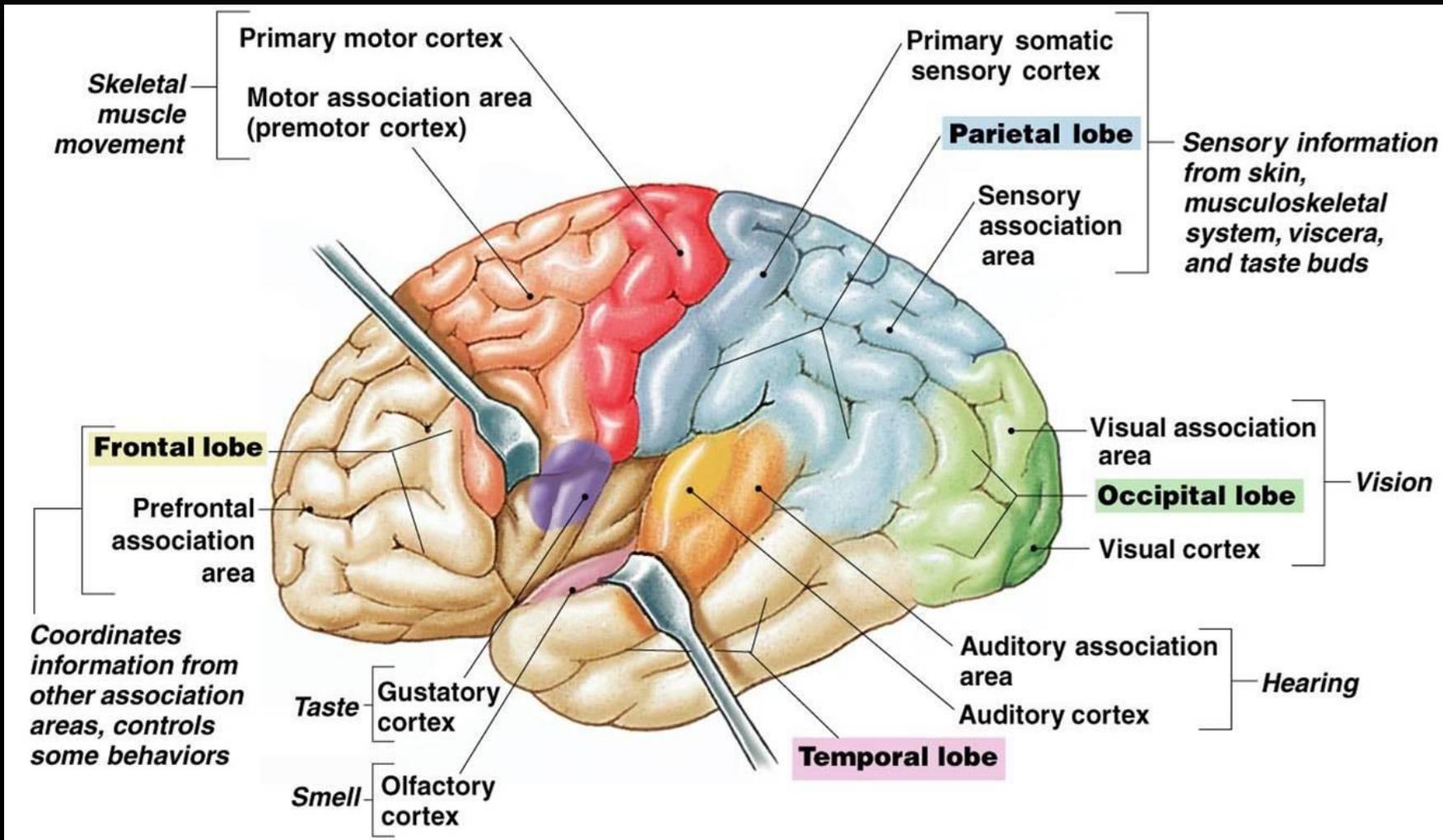


# SINNESORGANE

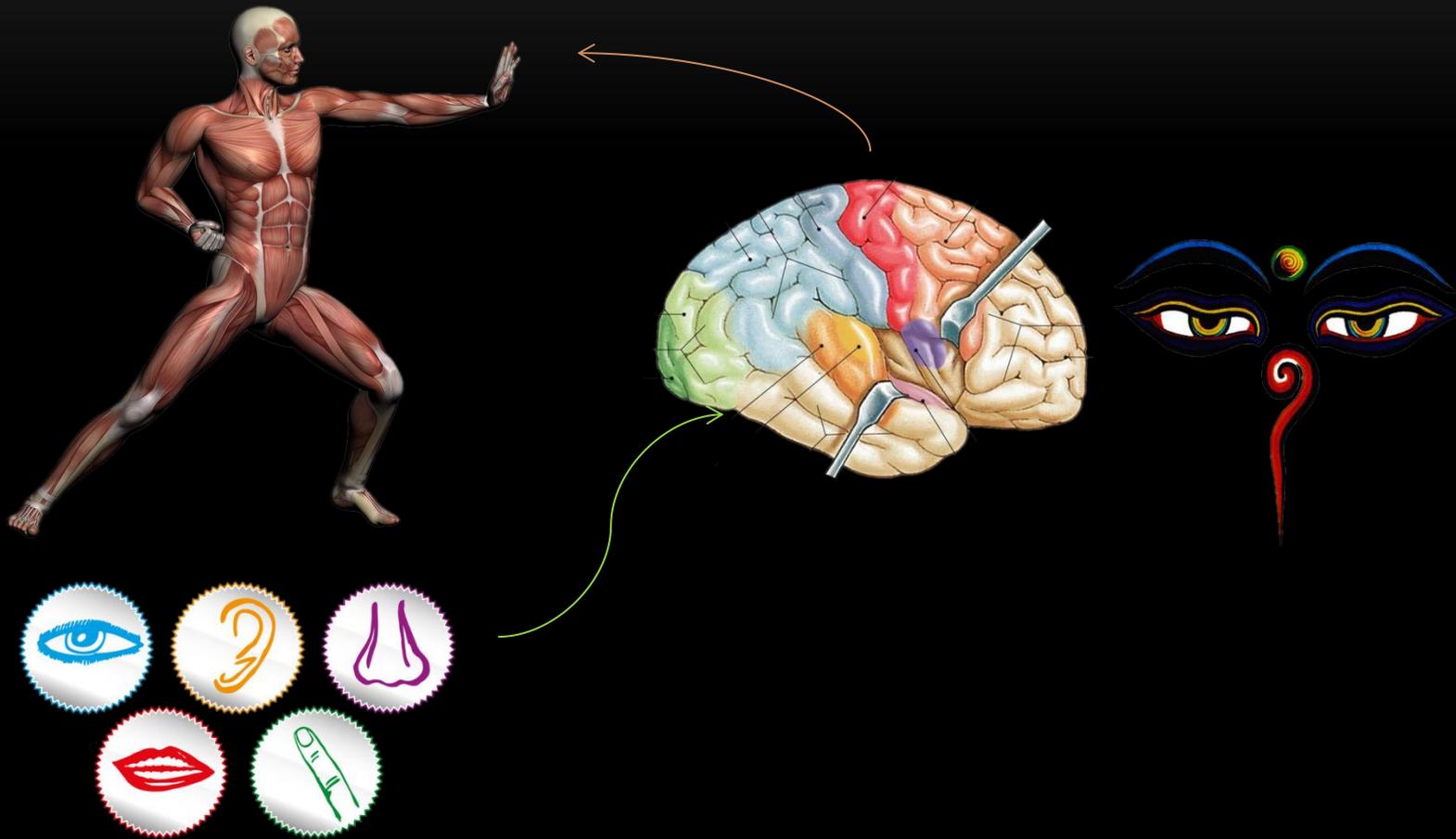
- ✓ Alle Wahrnehmung geht über sie
- ✓ Sie reduzieren (abstrahieren) die Welt
- ✓ Erzeugen einen Eindruck
- ✓ Kennen keine Wertung



# SINNESZENTREN



# DIE KETTE DER WAHRNEHMUNG



# SAMKHYA Architecture For Geeks

The CPU's operation is **awareness**. Pure observation.

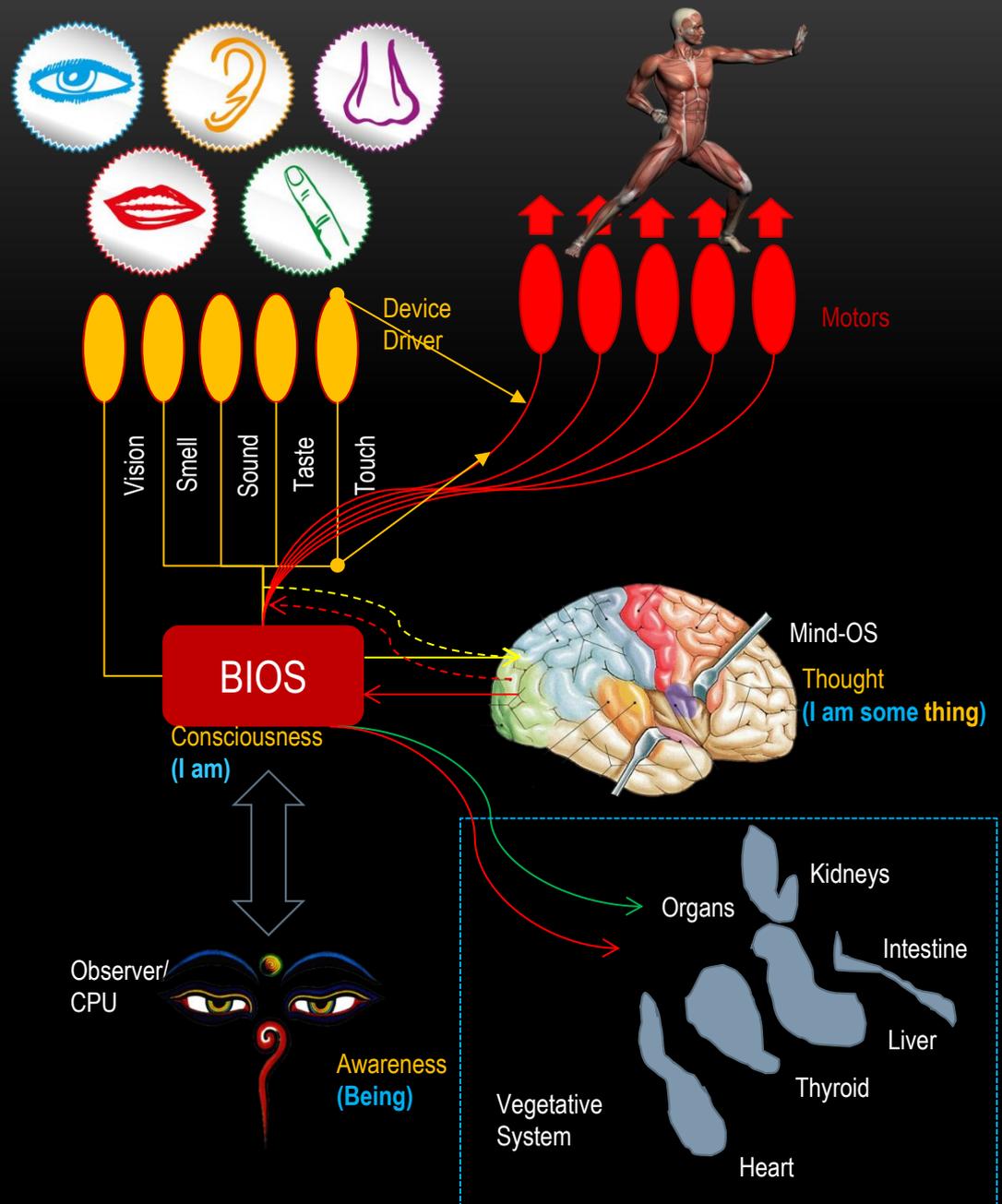
The BIOS' operation is **consciousness**. Observing then knows an **I-entity** because it is **device-bound**.

The mind's operation is **thought**. That's why some animals just cannot get the hang of this. You need understanding of thought to hack thought.

There are shortcut **loops** between input and output devices called **reflexes**. They exist on every **level** or **layer**.

Even **mind** can loopback or short circuit any I/O device, producing **complex movements** and creating **oscillators** (being recurrent).

Even if the corresponding thought is no longer **aware** (in active observation).



# DER ÄRGER MIT DEM FOKUS

Bewusstsein kann **gebunden** werden  
(Identifikation).

Ohne Kontrolle verweilt das Bewusstsein  
dort, wo der **stärkste Reiz** herrührt.

In unseren Informatikerhirnen sind das  
meist die **Gedanken** des Verstands.

Je mehr Stresshormon ausgeschüttet wird,  
in desto niedrigeren Funktionen wird der  
Verstand gebunden.

In diesem Zustand **fehlt der Überblick**.

Betriebsmodus ist die **REAKTION**.



# EMOTION IST KRAMPF

Das Bewusstsein ist an Gedanken gebunden.

Diese Gedanken werden **bewertet** (man erinnert sich an frühere Erfahrungen).

Diese Wertung ist immer verbunden mit einem **erinnerten Zustand der Spannung** im Körper (Verkrampfung).

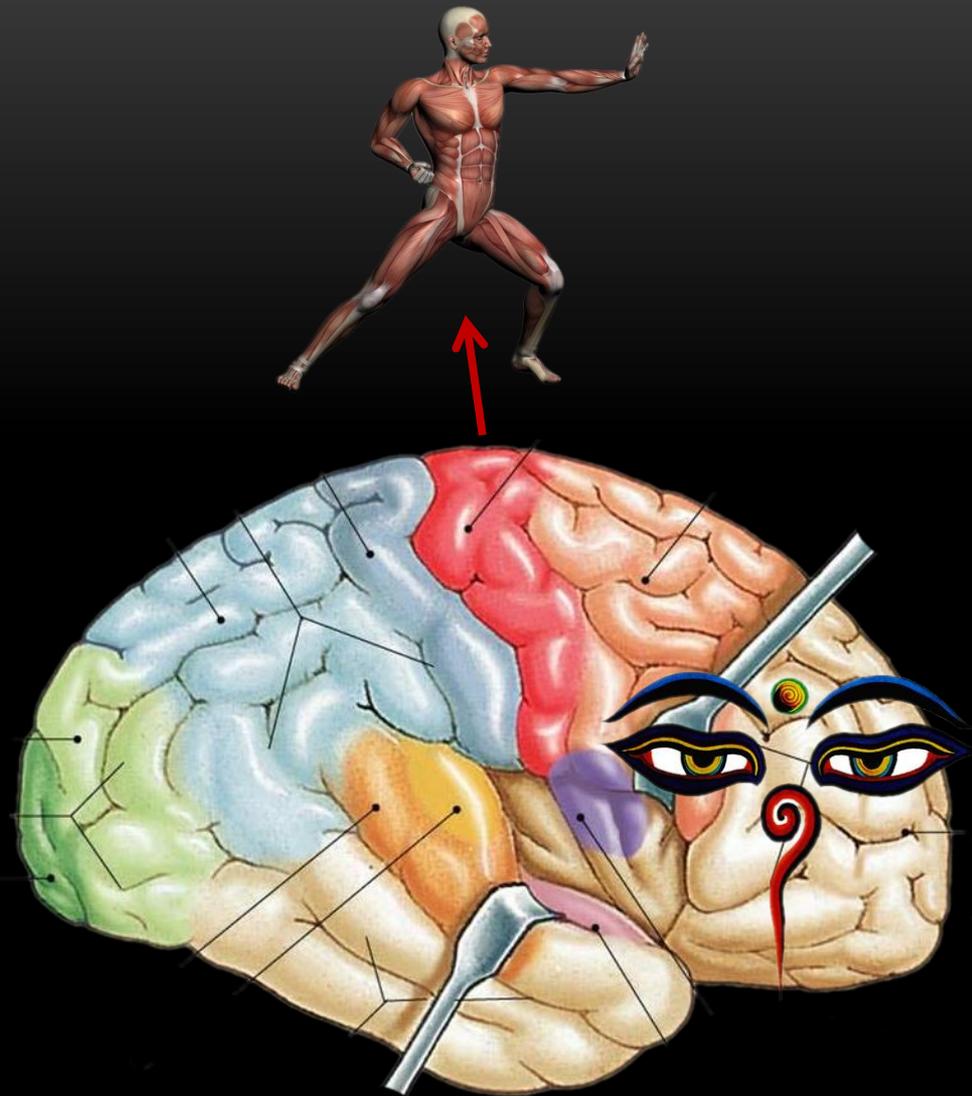
Diese wird durch die Wertung **neu erzeugt**. Emotion ist die Wahrnehmung dieser Spannung.

Solange das Bewusstsein in den Gedanken verweilt, **herrscht im Körper immer irgendwo Krampf**.

Am anfälligsten dafür ist das **vegetative System**.

Das Aufrechterhalten dieser Spannungen empfinden wir als **Anstrengung**.

Ohne dass eine Story im Verstand festgehalten wird kann sich Emotion nicht festsetzen!



# DAS INFORMATIKERPROBLEM: HYPNOSE

Bei der Hypnose ist das Bewusstsein **im denkenden Verstand** verankert. Es findet keine Selbstreflexion statt.

Die externe Wahrnehmung ist weitestgehend **abgestellt**.

- Augen auf den Bildschirm fixiert.
- Keine oder wenig Geräusche.
- Monotone Geruchskulisse.
- Keine Bewegung, daher minimale sensorische Wahrnehmung (Tippen/Maus wird weitestgehend dissoziiert, da automatisiert).

Es ist egal, ob man dann in einer **inneren Bilderwelt** oder einer **virtuellen** gefangen ist.

Beides ist Hypnose.



# PROBLEME DER DAUERHYPNOSE

Der Verstand arbeitet auf **Hochtouren**.

Seine Arbeit verursacht Emotionen und Verspannungen im Körper, da das **Bewusstsein in den Gedanken** steckt.

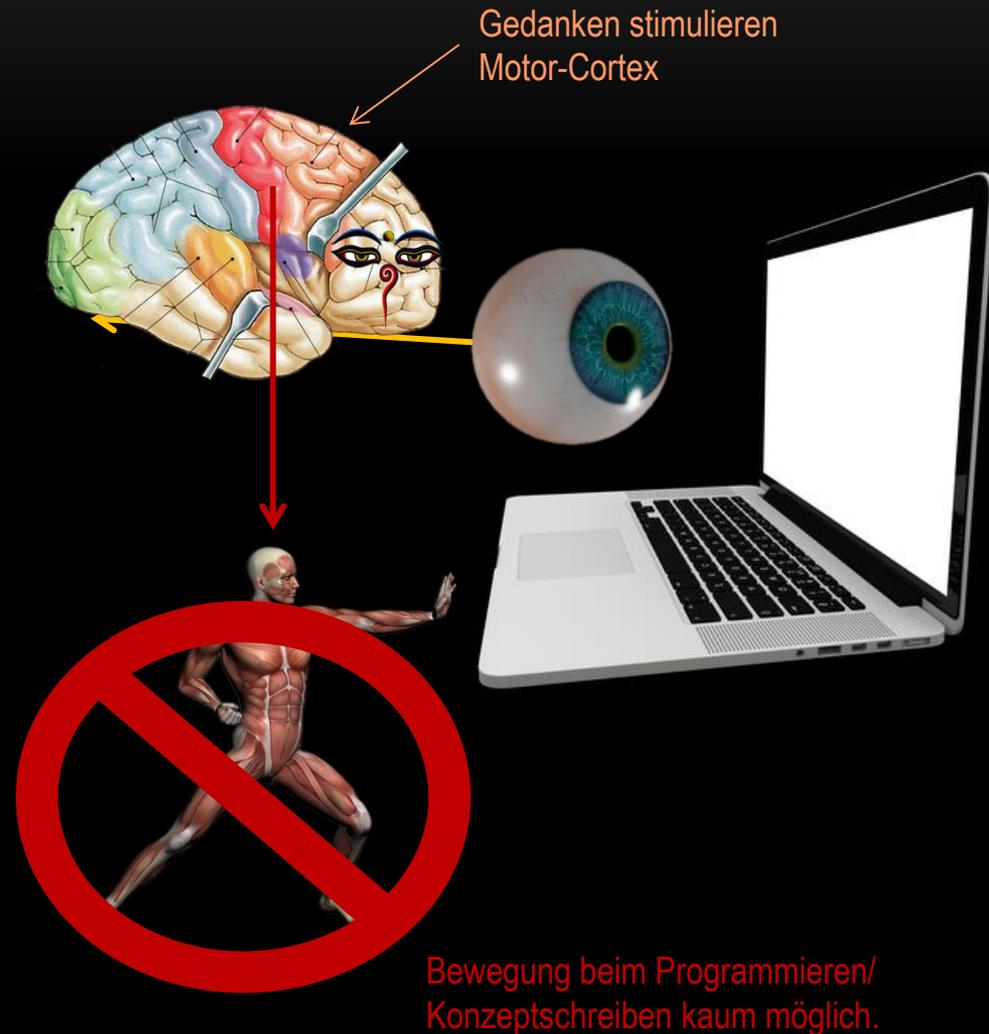
Diese Verspannungen können aufgrund der **Bewegungsarmut** nicht abgebaut werden.

Das verursacht **chronische Verspannungen**, die gar nicht mehr bewusst wahrgenommen werden.

Das betrifft sowohl das **vegetative System** als auch die **Skelettmuskulatur**.

Typische Beschwerden:

- Verkraampftes **C1/C2-Gelenk/Nacken**
- Verkraampfte **Bauchmuskeln**
- Überlastete **Kaumuskulatur/Beißen**
- Verkraampfte **Stirnmuskel/Augenpartie**
- Vermehrtes **Luftansaugen** gegen den geschlossenen Mund
- Verkraampfte **Magenpartie**



# DER AUSWEG?

Bleibt das Bewusstsein **ganz am Ende der Kette der Wahrnehmung** kann dieser Krampf nicht entstehen.

Man ist **bei vollem Bewusstsein**, die Wahrnehmung arbeitet einwandfrei.

Man ist in jedem Moment **bereit zu handeln**.

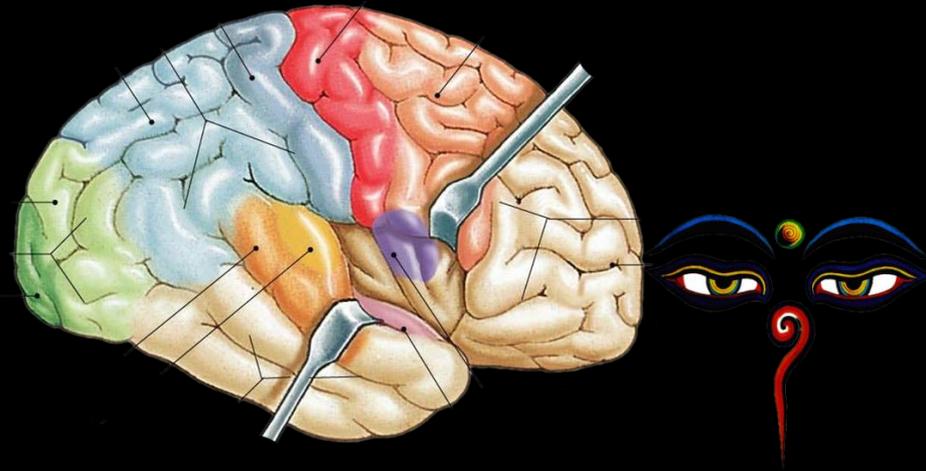
Es existiert **keine Wertung** des Erfahrenen, **nichts ist anstrengend**.

Zukunft und Vergangenheit kümmern nicht (sie sind ja Gedanken)

Man ist **zentriert im Jetzt**.

**DAS IST ERLEICHTERUNG.**

**MEDITATION** ist der Weg dorthin.



# ABER WIE?

Mit etwa jedem Pulsschlag kann das Bewusstsein **vollständig den Fokus wechseln**.

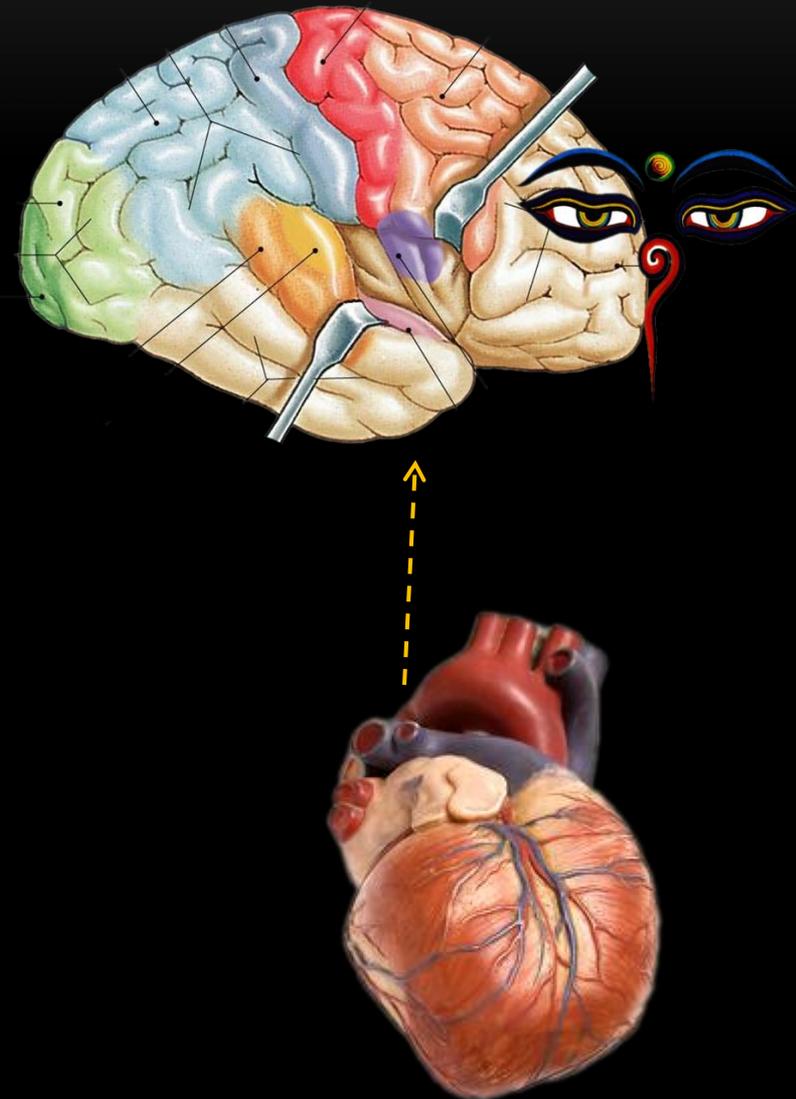
Damit bestehen in der Minute gut 60 Gelegenheiten, dass das Bewusstsein in die Gedanken gezogen wird.

Der Trick besteht darin, **die Gedanken nur zu beobachten**, sie aber nicht aktiv zu denken.

Natürlich passiert das immer wieder. Dann lässt man den Gedanken **einfach ziehen** und macht weiter.

Mit der Zeit schafft man es, sich in die Pausen zwischen den Gedanken hineinfallen zu lassen.

**Diese Phasen werden dann immer länger.**



# DAS PROBLEM MIT DEM NICHTS

Man kann sich nicht **auf Nichts** konzentrieren.

Wenn überhaupt, dann kann man sich nur auf eine Sache konzentrieren.

In der Meditation gibt es daher einen Trick:

- **Konzentriere dich auf genau eine Sache.**
- **Versinke in dieser Sache, so dass du sie irgendwann vergisst.**

Das benötigt einen **Automatismus**.

Daher wird häufig die **Atmung** genommen.



# DIE ATMUNG BEOBACHTEN REICHT NICHT

Wenn wir die Atmung beobachten, dann übernehmen wir sie aktiv.

**Es ist so!**

Eben noch konnte unser Körper ganz alleine atmen, und sobald wir das Bewusstsein auf die Atmung legen, **trauen wir es ihm nicht mehr alleine zu!**

Dann steckt das Bewusstsein in der Atmung.

Die Übung ist, die Atmung nur zu beobachten, **ohne bewusst in sie einzugreifen.**

**Das ist gar nicht so einfach 😊**



# ES GIBT VIELE METHODEN

Sport wird gemacht, um in der Ausführung der Bewegung zu versinken (**darf nie leistungsorientiert sein!**)

Mantras werden gesungen, um in der Vibration des Tons zu versinken (**darf kein Versuch sein „schön“ zu singen!**)

Auch **Gebet** und **Ritual** sind solche Methoden (zumindest kamen sie da mal her).

Man kann aber auch einfach nur sitzen und beobachten.



# EIN WORT ZUR LEISTUNGSGESELLSCHAFT

Leistungsorientiertheit schafft  
Unausgeglichenheit.

Höchstleistung ist aber widersinniger  
Weise nur in **ausgeglichenem** Zustand  
möglich.

Das, was wir als **energisch** kennen, führt  
nicht zum Erfolg, sondern **kostet nur  
Energie**.

„**Dran bleiben**“ heißt nur, einer Sache  
immer wieder nachzugehen. Besser geht's,  
wenn man dabei locker und im Zentrum  
bleibt.

Ergebnisorientierung benötigt Intention  
und Fokus, aber keine Verspannung.



# HILFT SCHLAF NICHT DOCH?

Ja, aber nur **Tiefschlaf**.

**Träumen ist anstrengend**, denn das Bewusstsein wird **ohne Möglichkeit einzugreifen** in die Gedanken gezogen.

Daher werden Träume **erlebt** (auch wenn sie meist wieder vergessen werden).

Ein Schlafzyklus geht normalerweise **1,5 Stunden**.

Im Laufe der Nacht wird die sich an den Tiefschlaf anschließende **Traumphase immer länger**.

Daher ist es kaum sinnvoll mehr als 5 Zyklen zu schlafen. Man wacht sonst wie **gerädert** auf.



# NICHT-REAGIEREN

Nicht-Reagieren kann man nur **bei vollem Bewusstsein** üben.

Eine Reaktion wird dabei aufgeteilt:

- **Beobachtung**
- **Intention** (Bewusste Entscheidung)
- **Aktion** (Erfolgt automatisch, sofern gelernt)

Zur Übung lässt man Intention und Aktion einfach weg und **verweilt in Beobachtung**.

Das unterbricht die Reiz-Reaktions-Schleifen.



# MEDITATIVE ABHILFE IM BÜRO

Mach 5 Minuten Pause und hör ein meditatives Musikstück mit pulsierenden Beats, z.B.

<http://www.youtube.com/watch?v=zN2vNWTqnMo>

Geignet sind auch:

→ Ambient-Musik, **sphärische Klänge**.

→ „analoge“ Instrumente, die stark modulieren (Sitar, Khomus, Shakuhachi)

Wenn sich etwas in dir sträubt, **beobachte die Verspannung**. Mach erst weiter wenn sie abgeklungen ist.

Versuch, deinen Blick für 5 Minuten **auf einem Punkt ruhen** zu lassen (nicht dem Monitor!)

Trink ab und an aromatischen Tee und reib dir die Hände/massier dir die Stirn/Schläfen.

Wende die Wahrnehmung **nach innen**.

**Atme** jede Stunde ein paarmal **tief durch und streck dich** (stell dir wenn nötig einen Timer).



# SONSTIGE ABHILFE IM BÜRO

Verharre **nie länger als eine halbe Stunde** in derselben Position, ansonsten fängt dein Körper an, sich zusammenzufalten.

- Länge von TFKs, **Meeting-Kultur!**
- zwischendurch aufstehen und durchstrecken
- Dehnen, Muskeln anspannen

Such für bestimmte Tätigkeiten die **geeignetste Tageszeit** aus (**separater Vortrag**)

Wenn Du einen **Flow** hast, nutze ihn. Gönn dir aber danach eine entsprechende Pause!

**Sprich in der Mittagspause nicht über die Arbeit, auch wenn es verlockend ist.**

**Nimm das Umfeld** um deinen Monitor herum **wahr**. Schau öfter im Raum umher oder aus dem Fenster.

**Vorsicht: Auch Euphorie ist eine Verspannung!**



DANKE FÜRS ZUHÖREN.

