



## **VERFEINERUNG, PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND MEDITATIVE PRAKTIKEN: EINFÜHRENDE ASPEKTE**

### ORIGINALER ARTIKEL

DENDASCK, Carla Viana <sup>1</sup>

DENDASCK, Carla Viana. **Verfeinerung, persönliche Entwicklung und meditative Praktiken: einführende Aspekte.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Jahr. 07, Hrsg. 07, Bd. 02, p. 39-47. Juli 2022. ISSN: 2448-0959, Zugangslink: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie/meditative-praktiken>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psychologie/meditative-praktiken

### **ZUSAMMENFASSUNG**

Dieses Material ist der erste Artikel einer Reihe von fünfzig Materialien, deren Hauptziel der Aufbau von theoretischem Wissen über Verfeinerung und persönliche Entwicklung und seine pragmatische Umsetzbarkeit durch die Hilfe verschiedener meditativer Praktiken sein wird. Der Systematisierung wissenschaftlicher Strenge gehorchend, wird jedes Material auf der Grundlage einer Leitfrage organisiert, die jedem Material individuell Bedeutung verleiht, selbst wenn es Teil einer Sequenz ist. Diesmal wird die hier hervorgehobene Frage lauten: Was sind die konzeptionellen Ansätze und Episteme, die Verfeinerung und persönliche Entwicklung ausmachen, und wie unterstützen meditative Praktiken diesen Prozess? Generell lässt sich feststellen, dass der Mensch ein Individuum in ständiger Metamorphose ist, das sich stets weiterentwickeln muss, um sowohl im persönlichen als auch im sozialen Bereich effektiver agieren zu können. Theoretische Konzepte sind wichtig, da sie diesen Prozess unterstützen; Meditationspraktiken können jedoch strategische Werkzeuge

---

<sup>1</sup> Theologe. Promotion in Klinischer Psychoanalyse. Forscher am Center for Research and Advanced Studies, São Paulo, SP.



sein, um diesen Prozess effektiv auszuführen und mentale, soziale und physiologische Effekte hervorzurufen.

Schlüsselwörter: Persönliche Entwicklung, Persönliche Verfeinerung, Meditation.

## EINLEITUNG

Die Leitfrage dieses Materials lautet: Was sind die konzeptionellen Ansätze und Erkenntnisse, die Verfeinerung und persönliche Entwicklung ausmachen, und wie unterstützen meditative Praktiken diesen Prozess?

Hätten wir nicht die Möglichkeit zu schreiben oder auch nur verbal, um die von diesem Material gestellte Frage zu beantworten, könnten wir sagen, dass die Konzepte und Episteme dieses Themas mit dem griechischen Aphorismus übersetzt werden können: „Erkenne dich selbst“.

Persönliches Wissen ist eine Maxime, die nicht nur von Philosophen oder Religionswissenschaftlerin gesucht wird, sondern hat sich als ein wesentliches Thema für die heutige Gesellschaft in ihrer ganzen Komplexität und auch als Mittel zur Erhaltung der Zukunft des Lebens auf der Erde etabliert. Diese Aussage wird getroffen, weil persönliches Wissen nicht nur komplex ist, sondern auch Techniken, unterschiedliches theoretisches Wissen, Meditationen und vor allem viel Leistung, Hingabe und Willenskraft erfordert. Wenn wir nicht in der Lage sind, uns selbst zu kennen, wie werden wir in der Lage sein, den anderen zu kennen und mit ihm zu leben?

Das einzige Problem ist, dass wir ständig miteinander in Beziehung stehen, in einem Netzwerk interagieren, abhängig von einer Reihe von Menschen, die wie wir keine vollständige Selbsterkenntnis haben; sie haben ein begrenztes Selbstbewusstsein; und dass sie sich jederzeit in einer Art Entfremdung zum Anderen bewegen, was die polarisierte Verhaltenstendenz und damit die Unnachgiebigkeit in den unterschiedlichsten Beziehungsformen rechtfertigen würde.



Sich selbst zu kennen kann so komplex und schwierig sein, dass das Buch „Emotional Intelligence“ von Daniel Goleman 1995 zu einem der meistverkauften Bücher der Welt wurde, angenommen von Führungskräften, Fachleuten aus verschiedenen Bereichen, sogar mitten in der Welt Welt, akademisch, als Grundlage für die Durchführung vieler Forschungen. Die Arbeit brachte eine neue Perspektive auf Selbsterkenntnis und verteidigte Intelligenz bei der Behandlung von Emotionen als differenzielles Werkzeug des Seins. Was zumindest auf den ersten Blick weniger komplex erscheinen mag als ständige Verfeinerung und persönliche Entwicklung.

Laut Weisinger (2001, S. 14) ist „emotionale Intelligenz der intelligente Umgang mit Emotionen – das heißt, Emotionen absichtlich zu Ihren Gunsten wirken zu lassen, sie als Hilfsmittel zu nutzen, um Ihr Verhalten und Ihre Argumentation auf andere Weise zu diktieren ihre Ergebnisse verbessern“. In der Lage zu sein, diese Selbstkontrolle über persönliche Emotionen zu ermöglichen und auch die kognitive Kompetenz zu entwickeln, um die Art von Emotion zu wählen, die Sie fühlen möchten, kann nicht nur für einige als Herausforderung angesehen werden, sondern auch, eine wahre Utopie, wenn Selbsterkenntnis noch nicht Realität ist.

Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass Selbsterkenntnis durch einen täglichen Prozess der Konstruktion und Dekonstruktion von Ideen und Positionen erfolgt. Goleman selbst (1989) betonte in seinem Buch, übersetzt als: „The art of meditation“, dass Selbsterkenntnis durch einen Prozess ständiger Entwicklung erfolgt und dass sie eine Verpflichtung zu reflektierenden, meditativen Praktiken und die Suche nach vielfältigem Wissen erfordert.

Hier gilt es zu verdeutlichen, dass der Aufbau von Wissen zur Verfeinerung und Persönlichkeitsentwicklung in einem Prozess der Interdisziplinarität, Multidisziplinarität und auch Transdisziplinarität funktioniert, das heißt, dass das Wissen von Bereichen mal singulär, mal singulär genutzt wird Zeiten, die zu anderen Bereichen beitragen und in den meisten Fällen ein Bereich sind, der innerhalb des anderen bearbeitet wird, in einer konzeptuellen und epistemischen Mischung, die das eigentliche Konzept der Disziplin transzendiert.



Dieses Mal zielt dieses Material darauf ab, die wichtigsten theoretischen Konzepte und die Episteme selbst in der Abfolge von Materialien zu berücksichtigen, die auf Verfeinerung und persönliche Entwicklung durch theoretisches/philosophisches Wissen und meditative Praktiken abzielen.

## **VEREDELUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG**

Obwohl Wissen durch eine Reihe von Möglichkeiten, Interaktionen und Prozessen stattfindet, von genetischen Faktoren bis hin zu sozialen Konstruktionen und den kognitiven Fähigkeiten des Subjekts, ist das Verständnis von Lehren und Lernen im weitesten Sinne für die persönliche Entwicklung und Verfeinerung unerlässlich. Eine solche Aussage ist gerechtfertigt, da Individuen unterschiedlich sind und als unterschiedliche Subjekte auch ihr persönlicher Lehr-Lern-Prozess und die Art und Weise des Umgangs und des Verständnisses des anderen betroffen sind.

Diferente não significa simplesmente diverso. Não se trata de respeitar a diversidade e a diferença, mas de comprometer-se e aliar-se ao outro, reconhecer e compreender a luta histórica e situada dos grupos minoritários. A diferença está compromissada com as condições históricas, políticas, sociais, econômicas e culturais. Ela se apresenta, impõe-se, multiplica-se, potencializa-se (DELEUZE, 1988, p.96).

Auf diese Weise wird das Verständnis der Differenz zwischen den Fächern, dem Lehr- und Lernprozess nicht nur im schulischen Kontext, sondern in all seinen unterschiedlichsten Leistungsformen das Bewusstsein des Einzelnen für seine Verantwortung gegenüber sich selbst und anderen fördern können. Sowie ihre Verantwortung für ihre Fähigkeit, die Inhalte zu erkennen, die für das Thema Verfeinerung und Persönlichkeitsentwicklung relevant sind.

Obwohl die meisten Literaturstellen und Gelehrten auf diesen Suchprozess hinweisen „persönliche Entwicklung“, Für diesen Zusammenhang erweitern wir um „Persönliche Verfeinerung und Entwicklung“, denn obwohl sie gleichzeitig handeln, zeichnen sie sich durch ihr eigenes Verständnis der Bedeutung des Wortes aus. Während Entwicklung auf Wachstum, Fortschritt, Wirkung der Entwicklung von etwas hinweist, wie die Schaffung von Gewohnheiten, neuen Überzeugungen, unter anderem,



Verfeinerung suggeriert die Verbesserung von etwas bereits Vorhandenem, Verfeinerung, Pflege. Ein Beispiel dafür kann über die Liebe gegeben werden, die meisten Menschen, die ein Kind haben, brauchen keine Liebe zu entwickeln, weil sie bereits da ist. Die Verfeinerung der Liebe kann jedoch eine Komplexität implizieren, die den persönlichen Bedürfnissen jedes Einzelnen entspricht.

Damit der Prozess der Verfeinerung und persönlichen Entwicklung effektiv ist, ist es also Sache des Einzelnen, sich voll und ganz auf die Mission einzulassen, denn wie Tardif (2002, S. 132) bereits befürwortete, „nichts und niemand kann einen Schüler zum Lernen zwingen, wenn er sich nicht auf den Lernprozess einlässt“, hier würden wir das Wort „Student“ durch „Individuum“ ersetzen, denn niemand lernt etwas, was er nicht wirklich will, daher muss man offen sein für neues Wissen und bereit, dieses Wissen in Taten umzusetzen.

Das Individuum, das geneigt ist, Wissen zu erforschen, muss sich verpflichten, eine lange Reise zu beginnen, um jede Art von bereits verwurzeltem Wissen, falschen Überzeugungen, Modellen, Traumata, Ideologien zu transzendieren und sich verfügbar zu machen, um im Wissen die göttliche Essenz selbst zu finden , und in den Dingen um dich herum.

Auf die Beziehung zwischen Wissen und göttlicher Essenz wurde bereits von einigen großen Namen der Geschichte hingewiesen. Albert Einstein (1879-1955) sagte: „*Je mehr ich in die Wissenschaft eintauche, desto näher komme ich Gott*“. Schon Francis Bacon (1561-1626) wies auf einen der wichtigsten Namen der wissenschaftlichen Revolution hin: „*Ein wenig Philosophie neigt den menschlichen Geist zum Atheismus, aber die Vertiefung in die Philosophie bringt den menschlichen Geist näher an die Religion*“.

Mit den Worten von Louis Pasteur (1822-1895), der als Vater der Mikrobiologie gilt: „*Je mehr ich die Natur studiere, desto mehr staune ich über das Werk des Schöpfers*“. Und schließlich sind in der Bibel selbst Appelle an die Suche nach Wissen und Weisheit nicht selten, wie man überall im Buch der Sprüche beobachten kann, oder



sogar Passagen wie: „*Mein Volk wurde aus Mangel an Wissen vernichtet...*“ (Hosea 4:6).

Natürlich wäre die Liste endlos, und das ist nicht der Zweck dieses Materials, jedoch wird ein sehr interessanter Punkt hervorgehoben; die Tatsache der Vergeltung für das Wissen, das die Kirche selbst jahrelang besaß.

Dies konfrontiert uns mit der Notwendigkeit von Wissen für Förderung und Effektivität, sowohl Wissen als auch persönliche Verfeinerung.

## **MEDITATION ALS PRAKTISCHES WERKZEUG ZUR PERSÖNLICHEN VEREDELUNG UND ENTWICKLUNG**

Meditation ist nicht nur eine andere Form des Wissens, sondern auch ein praktisches Werkzeug für verschiedene Probleme im Zusammenhang mit Gesundheit, Geist und Spiritualität.

Obwohl im Westen das Wissen über die Vorteile und meditativen Praktiken erst nach den 1970er Jahren entstand, als ein Professor an der Harvard Medical School namens Herber Benson begann, die Vorteile meditativer Praktiken an seinen Bluthochdruckpatienten zu testen (ASSIS, 2013).

Diese Praxis findet sich seit Anbeginn der Menschheit in Höhlenmalereien und ist im Osten sehr weit verbreitet, einschließlich spezifischer Richtlinien in den vedischen Texten. Wir können es im biblischen Text selbst finden, wo es möglich ist zu beobachten, dass Jesus Christus sich für vierzig Tage zurückzog, um zu meditieren und zu beten, bevor er sein dreijähriges Wirken begann, das in seinem Tod gipfelte.

An dieser Stelle müssen wir betonen, dass es mehrere Meditationstechniken gibt, von denen einige Klangfrequenzen, andere Worte, Atemtechniken oder sogar Bewegungen, wie im Fall von Yoga, beinhalten. Auf einige dieser Techniken wird am Ende jedes für diese Sequenz relevanten Materials als Anleitung hingewiesen (ANHANG 1).

RC: 120887

Verfügbar in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie/meditative-praktiken>



In Bezug auf die Vorteile der Meditation stimmen wir mit Goleman (1989) überein:

Talvez o principal efeito da meditação seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas. O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer. Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia a dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente (GOLEMAN, 1989, p.5).

Es ist interessant festzustellen, dass diese Aussage von Goleman 1989 gemacht wurde, bevor er 1995 mit seinem Buch „Emotional Intelligence“ bekannt wurde, und dass danach eine Reihe von Studien veröffentlicht wurden, die die Wirksamkeit und Effizienz der Meditation belegen. Allein in der Pubmed-Datenbank fand eine kurze Suche mehr als 3.000 Studien, die in den letzten fünf Jahren zu den Vorteilen meditativer Praktiken bei Krankheiten wie Fibromyalgie (AMUTIO et al., 2018), Krebs (DENG, 2019) und vielen anderen veröffentlicht wurden Vorteile im Zusammenhang mit Lebensqualität.

Menezes (2009) hat eine Untersuchung über den Zusammenhang zwischen Meditationszeit und körperlichem und psychischem Wohlbefinden durchgeführt und bescheinigt, dass sich sogar die anfänglichen Techniken meditativer Praktiken als vorteilhaft erweisen können.

Auf diese Weise könnten wir uns keine Werkzeuge vorstellen, um das Thema Verfeinerung und persönliche Entwicklung zu verfassen, ohne Meditation als ein praktisches und wirksames Werkzeug zu betrachten, insbesondere durch so viele wissenschaftliche Studien, die ihre breite Wirksamkeit belegen.



## SCHLUSSBETRACHTUNGEN

Um die Leitfrage dieses Materials wiederzuerlangen: Was sind die konzeptionellen Ansätze und Episteme, die Verfeinerung und persönliche Entwicklung ausmachen, und wie unterstützen meditative Praktiken diesen Prozess?

Es wird beobachtet, dass persönliche Entwicklung und Verfeinerung für alle Menschen relevant sind, die sich zu einer besseren Lebensqualität, Verstand, Argumentation und Geist entwickeln wollen. Für diesen Prozess gibt es nicht nur eine konzeptionelle und epistemische Grundlage, sondern ein Set, das multi-, inter- und transdisziplinär wirken kann, wenn die Themen entwickelt werden, die die Breite des Seins ausmachen.

## VERWEISE

AMUTIO, Alberto, FRANCO, Clemente, SÁNCHEZ-SÁNCHEZ Laura C, PÉREZ-FUENTE, Maria Del Carmo, GÁZQUEZ-LINARES José J, VAN GORDON, William , MOLERO-JURADO Maria Del. *Effects of Mindfulness Training on Sleep Problems in Patients With Fibromyalgia*. **Front Psychol.** 2018 Aug 3;9:1365. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01365. PMID: 30147666; PMCID: PMC6096902.

ASSIS, Denise. OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Interesp.** n. 3, 2013.

DENG, GARY. *Integrative Medicine Therapies for Pain Management in Cancer Patients*. **Cancer J.** 2019 Sep/Oct;25(5):343-348. DOI: 10.1097/PPO.0000000000000399. PMID: 31567462; PMCID: PMC6777858.

DELEUZE, G. **Diferença e Repetição**. Rio de Janeiro: Graal, 1988. Tradução: Luiz Orlandi e Roberto Machado. ISBN 85-7038-071

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Edição Original, 1989. Traduzido por tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro : ed. Sextante, 1999.



MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação apresentada à Universidade do Rio Grande do Sul, 2009.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no trabalho:** como aplicar os conceitos revolucionários da I.E. nas suas relações profissionais, reduzindo o estresse, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

## **ANHANG 1 – MEDITATIONSPRAXIS FÜR ANFÄNGER**

- SITZEN SIE BEQUEM - ATMEN SIE TIEF EIN UND ZÄHLEN SIE BIS VIER,  
LASSEN SIE LANGSAM LOS (AUSATMEN) UND ZÄHLEN SIE BIS 8  
Wenn Sie ein Anfänger sind = 5 Minuten zählen  
Wenn Sie bereits geübt haben, aber nicht viel Erfahrung haben = 15 Minuten  
Wenn möglich, beginne mit 30 Minuten

Gesendet: Juli 2022.

Genehmigt: Juli 2022.