# Meditation neu erleben

Swami Poonama – Eine Brücke zwischen Kunst, Meditation und Bewusstseinsforschung

---

**Von der äußeren Wahrnehmung zur inneren Erfahrung.**

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen Meditation, um innere Ruhe, Klarheit und Selbsterkenntnis zu entwickeln. Unterschiedliche Traditionen haben dafür eigene Methoden hervorgebracht. Gemeinsam ist ihnen die bewusste Hinwendung nach innen.

Doch was geschieht, wenn wir diese jahrtausendealte Erfahrung mit den Möglichkeiten moderner Technologie verbinden?

Können Licht, Klang und immersive Bildwelten den Zugang zur Meditation erleichtern? Können gezielte audiovisuelle Reize helfen, schneller zur Ruhe zu kommen, die Aufmerksamkeit zu sammeln und tiefere Wahrnehmungszustände zu erfahren?

Diesen Fragen widmet sich **Swami Poonama**.

Seine Arbeit verbindet langjährige spirituelle Praxis, audiovisuelle Kunst und die experimentelle Erforschung menschlicher Wahrnehmung. Daraus entsteht ein Ansatz, der traditionelle Meditation nicht ersetzen, sondern um neue Erfahrungsmöglichkeiten ergänzen möchte.

## 1. Meditation – Lernen durch unmittelbare Erfahrung

Meditation beginnt mit einer einfachen, aber häufig ungewohnten Erfahrung: der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers, des Atems und der Gedanken.

Wer noch nie meditiert hat, benötigt zunächst Orientierung. Wie sitze ich? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Was mache ich mit meinen Gedanken? Wie finde ich zu innerer Ruhe?

Swami Poonama vermittelt die Grundlagen der Meditation durch persönliche Anleitung, Körperhaltung, Gestik und Atemführung.

Eine neue Form dieser Vermittlung entsteht durch die Verbindung mit immersiver Videotechnologie.

### Der Meditationslehrer im virtuellen Raum

Stellen Sie sich vor, Sie setzen eine Videobrille auf und befinden sich plötzlich in einer ruhigen Waldlandschaft.

Vor Ihnen sitzt Ihr Meditationslehrer. Sie sehen seine Bewegungen, seine Körperhaltung und seine Gestik. Seine Stimme führt Sie durch die ersten Schritte Ihrer Meditation.

Die Umgebung unterstützt die Erfahrung.

Ein Wald, eine Lichtung oder eine weite Landschaft können den Beginn bilden. Im weiteren Verlauf verändern sich die Räume. Aus vertrauten Naturlandschaften können kosmische Bildwelten, Galaxien und fantastische Umgebungen werden.

Durch stereoskopische 3D-Videoproduktion soll der Meditationslehrer künftig räumlich innerhalb dieser virtuellen Welten erscheinen.

Bild, Musik, Sprache und Bewegung werden dabei aufeinander abgestimmt.

So entsteht eine geführte Meditation, bei der die audiovisuelle Gestaltung nicht vom eigentlichen Geschehen ablenken, sondern den Übergang von der äußeren Wahrnehmung zur inneren Sammlung begleiten soll.

**Die Technologie schafft den Raum. Die Meditation bleibt die eigentliche Erfahrung.**

## 2. Neurojockey – Wenn die Bilder im Inneren entstehen

Während bei der klassischen Videokunst Bilder auf einer Leinwand oder einem Bildschirm sichtbar werden, eröffnet die rhythmische Lichtstimulation eine andere Möglichkeit.

Die Augen werden geschlossen.

Äußere Bilder verschwinden.

An ihre Stelle treten Lichtimpulse, die durch die geschlossenen Augenlider auf das visuelle System einwirken können.

Dabei entstehen mitunter erstaunliche subjektive Wahrnehmungsphänomene: bewegte geometrische Muster, Farben, symmetrische Strukturen und fraktalartige Erscheinungen.

Diese Bilder werden nicht als fertiger Film vorgegeben.

Sie entstehen erst durch die Verarbeitung der Lichtreize innerhalb des menschlichen Wahrnehmungssystems.

### Vom Videojockey zum Neurojockey

Fast zwei Jahrzehnte lang gestaltete Swami Poonama als Videojockey audiovisuelle Live-Performances bei elektronischen Musikveranstaltungen.

Ein Videojockey komponiert Bilder, Bewegungen und Rhythmen für die äußere Wahrnehmung.

Der **Neurojockey** erweitert diese Arbeit um eine neue Dimension: die Gestaltung rhythmischer Lichtreize, aus denen bei geschlossenen Augen individuelle innere Wahrnehmungen entstehen können.

Dabei werden verschiedene Eigenschaften der Lichtstimulation bewusst komponiert:

- Die Frequenz und zeitliche Struktur der Lichtimpulse.
- Die Helligkeit und Intensität der Lichtreize.
- Die räumliche Anordnung der Lichtquellen.
- Das Zusammenspiel von Licht, Klang und rhythmischen Audioimpulsen.

Die akustische Ebene kann durch einen eigens komponierten **Neurobeat** ergänzt werden.

So entstehen audiovisuelle Kompositionen, die nicht nur äußere Bilder zeigen, sondern die Bedingungen innerer visueller Erfahrungen gestalten.

### Eine Reise nach innen

Eine vollständige Meditationssession folgt einer bewusst gestalteten Dramaturgie.

Zunächst wird die Aufmerksamkeit durch Sprache, Musik und visuelle Inhalte gesammelt.

Anschließend werden die Augen geschlossen.

Rhythmische Lichtimpulse und Klang begleiten die innere Wahrnehmung. Die Stimulation kann sich im Verlauf verändern, während Atemführung und meditative Anleitung weiterhin Orientierung geben.

Das Ziel ist es, einen Zustand tiefer körperlicher Entspannung und innerer Ruhe zu unterstützen.

Zum Abschluss klingt die Stimulation aus. Die Teilnehmer öffnen die Augen und kehren behutsam zur äußeren Wahrnehmung zurück.

**Nicht das äußere Bild steht nun im Mittelpunkt, sondern das eigene innere Erleben.**

## 3. Die Verbindung von Erfahrung und Technologie

Die Entwicklung dieser Methode begann lange vor den heutigen Möglichkeiten moderner Videobrillen.

Bereits 1991 experimentierte Swami Poonama mit selbst entwickelten Lichtstimulationsbrillen.

Diese bestanden aus modifizierten Schutzbrillen mit acht Leuchtdioden – vier für jedes Auge.

Die Lichtquellen wurden damals über einen Atari-Computer und eine spezielle Software angesteuert.

Über mindestens zehn Jahre sammelte er praktische Erfahrungen mit verschiedenen Lichtsequenzen und deren subjektiver Wirkung während meditativer Anwendungen.

Parallel entwickelte sich seine künstlerische Arbeit mit Video, Musik und komplexen visuellen Installationen.

Heute lassen sich diese beiden Erfahrungsbereiche auf neue Weise miteinander verbinden.

### Von der LED-Brille zur OLED-Technologie

Moderne OLED-Displays ermöglichen es, Licht, Bewegung, Helligkeit und räumliche Anordnung innerhalb digitaler Videokompositionen zu gestalten.

Das geplante System verwendet zwei Displays, deren Bildflächen jeweils in vier Bereiche unterteilt werden können.

Damit soll das frühere Prinzip der acht Lichtquellen in eine flexible digitale Produktionsumgebung übertragen werden.

Ein erster persönlicher Selbstversuch mit einem iPhone 15, einem VR-Gehäuse und Kopfhörern zeigte für Swami Poonama, dass sich die Phase rhythmischer Lichtstimulation bei geschlossenen Augen bereits mit vorhandener Technik subjektiv erfahren lässt.

Die nächste Entwicklungsstufe sieht eine geeignete OLED-Brille mit Kopfhörern und eigens produzierten Meditationssessions vor.

Die technische Übertragbarkeit, die Sicherheit und die Wirkungen dieser neuen Umsetzung sollen weiter untersucht werden.

Langfristig ist eine Erweiterung zu einer vollständig abgeschirmten, multisensorischen Neurostimulationsumgebung vorgesehen.

## 4. Meditation und Bewusstseinsforschung

Rhythmische Lichtreize können messbare Reaktionen des visuellen Systems hervorrufen. Dieses Phänomen ist unter anderem aus der Forschung zur photischen Stimulation und zu sogenannten visuell evozierten beziehungsweise frequenzfolgenden EEG-Reaktionen bekannt.

Auch Veränderungen der subjektiven Wahrnehmung durch Lichtstimulation sind Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen.

Daraus ergibt sich eine interessante Frage:

### Lassen sich audiovisuelle Reize so gestalten, dass sie den Übergang in meditative Entspannungszustände unterstützen?

Insbesondere interessiert Swami Poonama, wie sich Lichtfrequenzen, Helligkeit, räumliche Reizmuster und Klangrhythmen auf die subjektive Erfahrung auswirken.

Können solche Verfahren die Aufmerksamkeit und Entspannung fördern?

Können sie helfen, den Übergang vom aktiven Alltagsbewusstsein zu tiefer innerer Ruhe zu erleichtern?

Und welche Rolle können sie als Vorbereitung auf eine anschließende traditionelle Meditation spielen?

Dabei ist zwischen der elektrischen Aktivität des Gehirns, subjektiven Entspannungszuständen und meditativer Einsicht zu unterscheiden. Eine bestimmte Stimulationsfrequenz führt nicht automatisch zu einem entsprechenden Gehirnwellenzustand oder einer bestimmten Meditationstiefe.

Die mögliche Unterstützung und Beschleunigung meditativer Prozesse ist deshalb eine offene Forschungsfrage.

### Bewusstseinsarbeit braucht Verantwortung

Die bewusste Gestaltung intensiver Sinnesreize verlangt einen verantwortungsvollen Umgang mit den Menschen, die sich einer solchen Erfahrung anvertrauen.

Freiwilligkeit, individuelle Grenzen und die Möglichkeit, eine Anwendung jederzeit zu beenden, sind wesentliche Grundsätze.

Rhythmische Lichtstimulation ist zudem nicht für jeden Menschen geeignet. Insbesondere bei photosensitiver Epilepsie können flackernde Lichtreize Anfälle auslösen.

Vor einer Anwendung an Teilnehmern sind deshalb geeignete technische Sicherheitsprüfungen, medizinische Ausschlusskriterien und ein fachlich geprüftes Sicherheitskonzept erforderlich.

Für Swami Poonama steht nicht die möglichst intensive Stimulation im Vordergrund, sondern die verantwortungsvolle Gestaltung einer Erfahrung, die den Menschen in seiner eigenen Bewusstseinsentwicklung unterstützen soll.

## 5. Swami Poonama – Meditation als Lebensweg

Swami Poonama beschäftigt sich seit seiner Kindheit mit Meditation und Fragen des menschlichen Bewusstseins.

1977 begann er seine regelmäßige Praxis der Transzendentalen Meditation.

1979 führte ihn sein spiritueller Weg nach Indien, wo er den Namen Swami Poonama erhielt.

In den folgenden Jahrzehnten setzte er sich intensiv mit unterschiedlichen Meditationsmethoden, spirituellen Traditionen, Selbsterfahrung und innerer Wahrnehmung auseinander.

Parallel entwickelte er seine Fähigkeiten in der audiovisuellen Gestaltung und arbeitete über viele Jahre mit Video- und Medientechnik.

Aus dieser Verbindung entstand die Idee, Meditation nicht ausschließlich durch Worte und traditionelle Übungen zu vermitteln, sondern auch moderne technologische Möglichkeiten einzubeziehen.

Heute führt er diese beiden Lebensbereiche zusammen.

Sein Ansatz versteht Meditation als einen persönlichen Weg der Erfahrung und Selbsterkenntnis.

Technologie kann diesen Weg begleiten und möglicherweise erleichtern. Sie ersetzt jedoch weder die eigene Aufmerksamkeit noch die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Bewusstsein auseinanderzusetzen.

**Die Verbindung von Kunst, Meditation und Bewusstseinsforschung bildet das Fundament seiner heutigen Arbeit.**

## 6. Neue Wege zur inneren Erfahrung

### Was geschieht, wenn jahrtausendealte Meditationserfahrung auf moderne Technologie trifft?

Seit Jahrtausenden entwickeln Menschen Methoden, um ihre Aufmerksamkeit zu sammeln, innere Ruhe zu finden und tiefere Bewusstseinszustände zu erfahren.

Viele dieser Methoden erfordern Geduld, regelmäßige Übung und Zeit.

Heute verfügen wir jedoch über technische Möglichkeiten, die frühere Generationen nicht kannten.

Wir können Lichtimpulse präzise gestalten, komplexe Klangräume komponieren und immersive Umgebungen erschaffen, in denen die äußere Wahrnehmung gezielt reduziert oder verändert wird.

Daraus entsteht eine faszinierende Möglichkeit:

**Könnten wir den Einstieg in die Meditation durch moderne Technologie erleichtern und möglicherweise sogar beschleunigen?**

Nicht, indem wir die jahrtausendealte Meditationspraxis ersetzen.

Sondern indem wir erforschen, ob gezielt gestaltete Sinnesreize dabei helfen können, schneller zur Ruhe zu kommen und sich anschließend leichter auf eine tiefere Meditation einzulassen.

Swami Poonama verbindet hierfür seine spirituelle Erfahrung mit den Möglichkeiten audiovisueller Gestaltung und moderner Neurostimulation.

Dabei steht nicht die Technik selbst im Mittelpunkt.

Entscheidend bleibt, was der Mensch durch sie erfahren kann.

Vielleicht eröffnet sich daraus eine neue Form der Zusammenarbeit zwischen traditioneller Meditationspraxis und moderner Bewusstseinsforschung.

Eine Möglichkeit, die sich nicht allein durch theoretische Erklärungen erschließen lässt.

Denn Meditation ist vor allem eines:

**Erfahrung.**

Und manche Fragen lassen sich erst beantworten, wenn wir bereit sind, selbst neue Erfahrungen zu machen.

## Eine Einladung zur gemeinsamen Erkundung

Swami Poonama möchte mit erfahrenen Meditationslehrern, interessierten Forschungseinrichtungen und Menschen aus der meditativen Praxis ins Gespräch kommen.

Im Mittelpunkt steht die Frage, ob und wie sich bewährte Meditationsmethoden durch verantwortungsvoll eingesetzte Technologie ergänzen lassen.

Dabei geht es nicht um vorgefertigte Antworten, sondern um Offenheit, Erfahrungsaustausch und die Bereitschaft, neue Möglichkeiten gemeinsam zu untersuchen.

Perspektivisch sollen dafür auch praktisch erfahrbare Sessions entwickelt werden, deren Eignung und Sicherheit zuvor geprüft werden.

**Vielleicht beginnt ein neuer Zugang zur Meditation mit einer einfachen Frage:**

Was könnte ich erfahren, wenn ich mich auf diese Verbindung von Meditation, Licht und Klang einlasse?

**Swami Poonama**

Meditation · Audiovisuelle Kunst · Bewusstseinsforschung

**Von der äußeren Wahrnehmung zur inneren Erfahrung.**