

## **Meditations-Beratung: Fragen an den Praktizierenden**

### **von Swami Durgananda**

Als ich vor einigen Tagen in einem Meditations-Workshop sagte, es sei unmöglich in der Stadt zu meditieren, hoben einige Leute die Hand und sagten: Das stimmt nicht, ich praktiziere selbst. Ist hier auch jemand, der meditiert ?

Was machen Sie ? Um wieviel Uhr meditieren Sie ?

- - *Morgens oder abends.*

Das sind die besten Zeiten. Die beste Zeit ist zu Sonnenaufgang. Im Sommer ist das gegen 5.15 oder 5.30 Uhr. Es wird früh hell, die Vögel singen, und man fühlt sich nicht so wie ein Märtyrer beim Aufstehen, wie wenn es draußen noch dunkel ist. Diese Zeit heißt Brahmamuhurta, die Stunde Brahman, die Stunde der kosmischen Wahrheit, der kosmischen Energie. Die meisten Menschen schlafen noch zu dieser Zeit, die Arbeit hat noch nicht begonnen, die Energie ist noch sehr ruhig. Das ist eine gute Zeit.

Um wieviel Uhr meditieren Sie, ganz ehrlich, um 9 oder um 10 Uhr ?

- - *Zwischen 8 und 9 Uhr.*

Das ist besser als gar nicht. Aber der frühe Morgen ist am besten. Und dann wieder zu Sonnenuntergang, aber in der Stadt ist das die Zeit des Arbeitsstoßverkehrs. Auf dem Land ist der Sonnenuntergang eine sehr schöne Zeit, oder am Meer, wie in unserem Ashram in Naussau, Bahamas: dort geht die Sonne um 17.30 Uhr unter, um 18.00 Uhr ist Abendessen. Nach den Asanastunde geht man dann 10 Minuten am Strand spazieren und sieht den riesigen Feuerball in den Ozean tauchen. Dies ist eine wunderbare Zeit für die Meditation. Aber in der Stadt ist dann gerade laute Stoßverkehrszeit, da möchte man nicht meditieren. Hier ist es besser, wenn alles ruhig ist und wenn man selbst zur Ruhe gekommen ist. Gegen 22 oder 22.30 kann man etwas meditieren, vor dem Schlafengehen. Wie meditieren Sie ? Sie setzen sich einfach hin, schließen die Augen und schlafen ein ? So mache ich das immer ...

- - *Ich konzentriere mich auf das Herz und wiederholen ein Mantra, und dann kommt Energie im Inneren.*

Und was machen Sie dann ? Bestaunen Sie die Energie ? All das ist sehr gut, ich würde noch hinzufügen, daß Sie versuchen sollten, Ihren Atem zu regulieren, das wird vieles erleichtern, und Sie werden sehen, die Energie wird dann nicht so aggressiv sein. Manchmal, wenn die Energie aufsteigt, ist es ein aggressives Gefühl. Und viele Menschen denken dann: „Oh jetzt passiert wirklich etwas, sicher steigt jetzt die Kundalini.“ Wenn die Kundalini bei einem echten Praktizierenden steigt, der ausgeglichen und gereinigt ist, dann steigt die Energie ganz sanft, niemals aggressiv. Man spürt es kaum. So sollten Sie sich mehr auf Ihre Atmung konzentrieren, als zusätzliche Praxis: Einatmen – Bauch heraus, Ausatmen – Bauch herein. Die Pranayama-Übungen, die wir hier praktizieren, z.B. Anuloma Viloma, werden Ihnen helfen, den Atmen so unmerklich wie möglich im Körper zu führen. Der Geist wird dadurch fest konzentriert, und Sie können tiefer in sich selbst eintauchen. Dann merken Sie gar nicht mehr so, was mit Ihnen passiert. Sie werden sich dann von den Sinnen ablösen. Schließlich transzendieren Sie die Sinne, und dann sind Sie auf dem Weg. Dann beginnt die Meditation. Setzen Sie sich Richtung Norden oder Osten, das ist am besten.

Sonst noch jemand ? Was praktizieren Sie ? Um wieviel Uhr meditieren Sie ?

- - *Manchmal um 5.30, manchmal etwas später.*

Sie stehen also auf, nehmen eine Dusche, und setzen sich dann vor Ihren Konzentrationsplatz, was immer das auch ist. Sie kreuzen Ihre Beine, schließen die Augen. Was passiert dann, was machen Sie dann ?

- - *Ich übe zunächst etwas Pranayama, und wiederhole dann mein Mantra mit der Atmung.*

In welcher Richtung sitzen Sie ?

- - *Norden.*

Sie praktizieren richtig. Ich möchte nur noch hinzufügen, daß Sie versuchen sollten, immer zur selben Zeit zu praktizieren, wenn es Ihnen möglich ist. Manche von uns reisen so viel und müssen zu allen möglichen Uhrzeiten meditieren. Ich erinnere mich noch, wie es war, als ich lange Zeit am selben Ort war. Ich meditierte immer um 6.00 Uhr. Sobald ich saß, war ich weg. Der ganze Körper hat ein inneres Uhrwerk. Wenn man wirklich genau mit einer Sache ist, wie zum Beispiel mit dem Stuhlgang, dann meldet sich der Körper von selbst. Genauso ist es auch mit der Meditation.

Für Sie wäre es besser, jeden Tag um 6.30 zu meditieren, als manchmal um 6.00, weil Sie diese Zeit eigentlich besser finden, und manchmal um 6.30 Uhr. Denn so ist es doch, nicht wahr. Besser ist es dann zu sagen: Ich meditiere immer um 6.30 Uhr. Dann ist es wirklich klar. Dann stellt sich der Körper und der Geist darauf ein. Wenn Sie so praktizieren, dann ist die Dauer des Sitzens nicht so wichtig, sondern die Intensität. Es ist besser, 15 Minuten zu sitzen, wirklich konzentriert, und alles zu vergessen, was man zu tun hat, alles was man getan hat, wer man ist, was man ist, was man möchte. Selbst das Ziel der Meditation sollte man dann vergessen, man sollte keinerlei Erwartungen haben. So transzendieren Sie den Geist. Der Geist wird tatsächlich abgeschaltet. Auch wenn es nur 15 Minuten sind, wird das sehr erfrischend sein, jede Zelle des Körpers wird dabei verjüngt. Dann ist man wirklich bereit für den Tag, und der Geist ist entspannter als nach den 8 Stunden Schlaf, die man hatte. Denn im Schlaf träumt man ja und ruht sich dabei nicht immer aus. Wir meinen das zwar, aber oft stimmt es nicht. Die eigentliche Ruhe für Körper und Geist kommt, wenn wir alle Sinne abschalten. Das ist das Ziel. Sitzen Sie also 15 – 20 Minuten, schalten Sie wirklich alles ab, gehen Sie bewußt in die Sitzung mit dem Vorsatz: Ich vergesse alle Dinge, die um mich herum sind. Dann folgen Sie dem Klang des Mantras. Gehen Sie tiefer und tiefer in den Klang hinein, schließlich wird der Klang eins mit Ihnen und ersetzt alle anderen Gedanken. Sie sind dann in einem sehr schönen Zustand. Probieren Sie es.

Wer meditiert sonst noch ?

Meditieren Sie morgens ?

- - *Ich habe mehr Zeit abends.*

Fühlen Sie sich dann müde ? Fühlen Sie, daß der Körper sehr schwer ist ? Oder fühlen Sie sich danach so wach, daß Sie nicht schlafen können ?

- - *Doch, das passiert schon. Ich lese dann.*

Wird es dann nicht zu spät für Sie, um morgens früh aufzustehen ?

- - *Das macht mir nichts aus.*

Es ist nicht gut, zu lange in den Tag hinein zu schlafen. Es ist nicht gesund. Man sollte zu einer gesunden Zeit aufstehen, etwas zwischen 6 und 8 Uhr. 8 Uhr ist bereits spät. Denn dann beginnt das Leben. Besonders in der Stadt setzt sich die ganze Energie in Bewegung, die Leute stehen auf, die Ängste kommen in Ihnen hoch, der Zorn, die Gier, die Eifersucht, die Gedanken an den kommenden Tag. Die Gedankenwelt wird dann sehr dick. Und wenn man schläft, nimmt man das alles auf. Denn im Schlaf ist man unkontrolliert, was immer da ist, nimmt man dann auf. So hat man auch morgens starke Träume, an die man sich dann erinnert, besonders wenn man etwas länger schläft. Wenn

man meditativer wird und ernsthaft ein spirituelles Leben entwickeln möchte, sollte man nicht zu lange schlafen. Das möchte ich Ihnen sagen, denn wenn Sie zwischen 22 und 23 Uhr meditieren, schlafen Sie wahrscheinlich nicht vor 1 Uhr. Und dann brauchen Sie 7 Stunden Schlaf.

Wo meditieren Sie, auf der Couch ?

- - *Auf einem Stuhl.*

Ich frage das, weil es besser ist, an einem Ort zu meditieren, wo man nicht normalerweise Zeitung liest, fernsieht oder über die Dinge der Welt redet. Denn diese Schwingung wird dann in Ihren Körpern eindringen, und es wird Ihnen dann schwerer fallen, sich von Ihrem jetzigen Leben loszulösen. So sollten Sie sich für die Meditation auf eine besondere Decke setzen, und wenn Sie lieber auf einem Stuhl meditieren, sollten Sie die Decke so legen, daß sie auch die Stuhllehne abdeckt, das neutralisiert dann die Schwingung. Probieren Sie es, es wird einen großen Unterschied machen. Ziehen Sie Kleidung an, mit der Sie nicht normalerweise auf die Straße gehen. Die Kleidung, die ich jetzt trage, ziehe ich nicht an, wenn ich auf die Straße gehe. Ich trage sie nur, wenn ich über Dinge wie Meditation rede, das erinnert mich dann an Reinheit, die Schwingungen dieser Kleidung sind nur meditativ. Das macht einen großen Unterschied. Wenn möglich, nehmen Sie vorher eine Dusche, waschen Sie den ganzen Tag ab. Sie brauchen sich dabei nicht jedesmal die Haare zu waschen, waschen Sie sich einfach. Und wenn Sie sich vielleicht im Winter nicht so häufig duschen wollen, weil sonst die Haut austrocknet, dann sollten Sie wenigstens Hände, Gesicht und Füße waschen. Denn das sind unsere größten Energiesammler. Wir gehen auf der Erde und nehmen ihre Schwingung auf, wir berühren alles mit den Händen, wir schauen uns alles an. Es ist eine weitere Hilfe, die weltlichen Energien abzulegen. Besser ist natürlich eine Dusche, weil das auch Zorn und alle Arten von Emotionen neutralisiert.

Dann gehen Sie ganz in Ihre Atmung und wiederholen Ihr Mantra ?

- - *Nur zu Anfang.*

Es ist besser, das Mantra weiter zu wiederholen.

- - *Eine Weile sind keine Gedanken da, und wenn sie wieder kommen, dann beginne ich wieder das Mantra zu wiederholen.*

Gedanken sind immer da. Sie merken das nur nicht. Wenn Sie das Mantra wiederholen, sind Sie geschützt. Es legt einen Film um Sie herum, der Sie vor negativen Kräften schützt. Nach einigen Jahren Praxis, wenn Sie in der Meditation weiter fortgeschritten sind, wiederholen Sie das Mantra nur am Anfang bewußt, und dann wiederholt es sich von selbst. Soweit sollten Sie kommen. Denn das aktive Wiederholen an sich ist auch eine Störung in der Meditation. Aktives Wiederholen ist wie wenn man etwas vor sich her stößt. Dieses Wiederholen braucht viel Energie. Während der ersten Jahren benötigt die Meditation soviel Energie, weil Sie dabei die Welt aus dem Geist herausstossen. Sie setzen spirituelle Kraft gegen die negativen Kräfte ein. Die negativen Kräfte sind: „Ich habe Angst, ich bin dieses oder jenes, ich bin arm, ich bin reich, ich bin dick, ich bin dünn, ich mag dieses, ich verabscheue jenes.“ Die Überwindung dieser negativen Kräfte erfordert eine große Anstrengung, es ist wie wenn man mit dem Fahrrad bergauf fährt. Nur wenn man das jeden Tag übt, ist es möglich, ansonsten muß man absteigen. Wenn es dann aber bergab geht, fühlt man sich wie der König des Universums. Das Mantra nicht mehr wiederholen ist der Beginn der Talfahrt, zurück dorthin, wo man herkommt. Wenn Sie also ständig die spirituelle Kraft in Ihr Bewußtsein hineindrücken, wird die Negativität müde und gibt schließlich auf. Dann wiederholt sich das Mantra von selbst. Sie hören einfach zu, wie es sich von selbst wiederholt. Das ist der Zustand, den Sie erreichen wollen. Hören Sie daher nicht auf mit der Mantrawiederholung.

Wer meditiert sonst noch ?

Sie ? Sie sehen auch so aus. Es gefällt Ihnen, nicht wahr ?

- - *Ich meditierte vor ein paar Jahren...*

Und meditieren Sie jetzt ?

- - *Manchmal.*

Meditieren Sie jetzt, ja oder nein ?

- - *Heute morgen habe ich meditiert.*

Sehr gut, was haben sie gemacht ?

- - *Ich setze mich hinter einen Paravent, auf die Gelben Seiten...*

Wie bitte, auf die Gelben Seiten ? Bisher war alles richtig, aber mit den Gelben Seiten bin ich nicht einverstanden. Denn in den Gelben Seiten stehen so viele Namen, und jeder Name hat eine Schwingung, dann sitzen Sie ja auf der ganzen Stadt...

- - *Nein es sind nicht die Gelben Seiten, es ist ein Mode-Katalog.*

Meinen Sie nicht, daß da auch Schwingungen von anderen Menschen drin sind ? Setzen Sie sich besser nicht auf den Katalog. Denken Sie jetzt aber nicht, daß es besser wäre, sich stattdessen auf ein spirituelles Buch zu setzen. Man sollte eigentlich niemals auf irgendeinen Buch sitzen. Das ist ein kosmisches Gesetz. Was immer uns Informationen gibt, sollte mit Respekt behandelt werden. Besorgen Sie sich etwas Buchweizen, ein Stück Stoff, nähen Sie es an 3 Seiten zu, füllen Sie den Buchweizen hinein, passen Sie die Höhe für sich an und nähen Sie es ganz zu. Das ist das Beste. Oder sonst kaufen Sie sich ein Kissen. Oder rollen Sie einige Handtücher zusammen, saubere Handtücher, die niemand anderes benützt hat. Selbst in der Waschmaschine geht nicht die Schwingung von anderen Menschen heraus. Buchweizen ist am besten, es hat eine sehr gute Schwingung.

Dann kreuzen Sie die Beine, und was machen Sie dann mit den Händen ?

- - *Ich benutze eine Mala, weil ich mich sonst ablenken lasse.*

Das ist richtig so. Es ist gut, wenn Sie die linke Hand dabei auf dem Knie in einem Mudra lassen, damit die Energie innen bleibt. Die andere Hand hält die Mala mit kleinem Finger, Ring- und Mittelfinger. Berühren Sie die Mala nicht mit dem Zeigefinger, denn der hat eine negative Energie. Im Yoga lernen wir, daß jeder Finger eine bestimmte Energie hat und mit einem bestimmten Organ verbunden ist, und jedes Organ wiederum mit einem bestimmten psychischen Energie-System im Astralkörper. Benutzen Sie also nicht den Zeigefinger, sondern den Daumen, um die Perlen zu bewegen. Dabei wiederholen Sie Ihr Mantra, oder OM, OM, OM ..., bis Sie die Meru-Perle erreichen, die die absolute kosmische Energie repräsentiert, oder den Guru, der auch Gott ist. Aus Respekt gehen Sie nicht über den Meru hinweg, sondern drehen die Mala um und gehen zurück. Ausserdem achten Sie bitte darauf, daß die Perlen nicht unterhalb des Bauchnabels hängen, denn die Energie unterhalb des Nabels zieht Sie zu irdischen Dingen herunter: Man möchte sich fortpflanzen, schlafen, essen, und die Sinne auf bequeme Art geniessen. In der Meditation dagegen möchten wir in höhere Sphären gehen, das tiefe Hängen der Mala nimmt diese irdischen Energien auf, sie gelangen dann in Ihre Finger, von dort zum Gehirn, und der Geist wird dann müde oder hat all diese Gedanken. Was immer man berührt und tut, wird während der Meditation vervielfältigt. Die Konzentration hat dabei die Wirkung einer Lupe. Es ist gut, daß Sie die Mala benutzen.

- - *ich wiederhole das Mantra immer mit der Ausatmung.*

Sind Sie in ein Mantra eingeweiht worden ?

- - *Ja.*

Wenn es ein längeres Mantra ist, können Sie bei der Einatmung einen Teil wiederholen und bei der Ausatmung den anderen Teil. Zum Beispiel bei dem Mantra „Om Namah

Sivaya“, können Sie „Om Namah“ einatmen und „Sivaya“ ausatmen. Wenn der Atem sehr ruhig ist, können Sie auch „Om Namah Sivaya“ einatmen und „Om Namah Sivaya“ ausatmen. Wenn der Atem aber etwas gestört ist nach einem schweren Tag oder emotionalem Stress, dann sollten Sie „Om Namah“ einatmen und „Sivaya“ ausatmen. Das ist besser als das Mantra nur während der Ausatmung zu wiederholen. Es sollte immer die ganze Atmung mit der Wiederholung verbunden sein. Hilft Ihnen das ? Sonst kommen Sie nachher zu mir, und sagen mir Ihr Mantra, dann kann ich Ihnen die Aufteilung für das Mantra erklären.

Swami Vishnu-devananda ließ uns täglich 30 Minuten lang praktizieren. 30 Minuten morgens und in den Ashrams natürlich auch 30 Minuten abends. In den Zentren meditieren wir morgens 30 Minuten und abends praktizieren wir das Arati. In den Zentren sehen wir jeden Tag so viele Menschen, daß wir abends zu erschöpft sind, um noch einmal in der Meditation zu sitzen. Arati, die Zeremonie der Lichtreinigung, ist dann besser. Manche praktizieren dann noch zusätzlich individuell die Meditation abends. Die Gruppenmeditation haben wir nur morgens und das reicht völlig aus. Zweimal am Tag meditieren, das an hat einen völlig anderen Lebensstil. Wenn man aber eine Arbeit, Freunde und Familie hat, ist es unmöglich. Wenn man 30 Minuten täglich praktiziert, ist das schon ganz beachtlich. Und wenn Sie nicht täglich 30 Minuten Zeit haben, machen Sie weniger, aber dafür jeden Tag.

Fangen Sie einfach an. Es ist so wie bei schmutziger Wäsche, die muß man einfach in die Waschmaschine geben oder von Hand waschen, es ist eine Notwendigkeit. Wenn das Haar fettig ist oder man mag die Frisur nicht mehr, wäscht man sich die Haare oder geht zum Friseur. Genauso ist es auch mit der Seele. Wenn Körper, Geist und Seele diese Auffrischung, diese Regenerierung in der Stille nicht bekommen, ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, wie die Leute überhaupt noch ohne das leben können. Sie müssen wirklich anfangen. Sie bekommen nicht sofort ein Ergebnis, denn für den Geist ist es etwas sehr eigenartiges, einfach da zu sitzen und gar nichts zu tun.

Wenn Sie mit geschlossenen Augen sitzen und gar nichts tun, möchte der Geist schlafen. Das ist auch normal so, denn das ist alles was der Geist kennt. Aber dann fangen Sie an, den Geist zu trainieren und in eine Richtung zu lenken, ihn auf einen inneren Punkt zu konzentrieren, entweder auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder den Punkt im Herzen. Es ist nicht das physische Herz, sondern auf Höhe des Herzens in der Mitte. Ein Meditationslehrer in Indien beschrieb es so: vom Kinn einen Handspan nach unten, dort liegt der Anahata Chakra. Wenn Sie eher emotional oder ein Künstlertyp sind, sollten Sie sich auf diesen Punkt konzentrieren. Natürlich sind wir alle emotional, ich meine damit, wenn Sie über-emotional sind, alles emotional sehen, dann ist es gut im Anahata Chakra zu meditieren. Wenn Sie eher intellektuell sind und vom Kopf her nach dem Warum der Dinge fragen, dann ist es besser in der Meditation auf den Anja Chakra zu gehen. Wenn Sie einmal einen Punkt in der Meditation gefunden haben, sollten Sie ihn auf keinen Fall mehr ändern, denn Körper und Geist gewöhnen sich daran. Es braucht recht lange, diese psychische Strömung aufzubauen. Es ist wie eine Licht-Autobahn mit Lichtgeschwindigkeit, wenn Sie die ändern möchten, gerät die ganze Struktur durcheinander. Wenn Sie einmal einen Punkt gewählt haben, bleiben Sie dabei. Dann sollten Sie die Meditation mit einem Gebet beenden. Wir lehren verschiedene Sanskrit-Gebete wie das Om Trayambakam-Mantra. Wenn Sie keines davon kennen, sagen Sie einfach: „Ich danke Dir, Oh Herr, für die Inspiration, in die Stille zu gehen.“ Sagen Sie etwas von Herzen. „Bitte beschütze mich für den Tag.“

Wenn Sie die Meditation so beenden, dann sind sie fest eingehüllt. Man muß sich nach der Meditation bewußt wieder etwas verschließen.

Wer meditiert sonst noch ?

- - *ich meditiere jeden morgen.*

Das ist schön. Leben Sie an einem ruhigen Ort ?

- - *Ja an einem ruhigen Ort. Ich meditiere vor einem Altar, auf dem mein Ishta Devata steht.*

Sehr schön, sitzen Sie direkt davor oder seitlich ?

- - *Direkt davor.*

Und Sie brennen ein Licht und Weihrauch ?

- - *Ja , Kerzen.*

Bringen Sie auch manchmal Blumen ?

- - *Ja.*

Sprechen Sie mit Ihrer Ishta Devata. Wenn Sie zur Meditation kommen, verbeugen Sie sich erst und setzen sich dann hin. Es wäre gut, wenn Sie Ihre Gottheit zunächst mit einem Gebet anrufen. Denn das Bild verschließt sich immer wieder. Haben Sie ein Bild oder eine Statue der Ishta Devata ?

- - *Eine Statue.*

Wenn Sie die Statue so behandeln, als ob die Ishta Devata in der Statue lebt, dann können Sie während Ihrer Praxis die lebendige Gegenwart des Ishta Devata in der Statue anrufen. Dafür wird in den indischen Tempeln die Puja praktiziert, es ist eigentlich sehr wissenschaftlich. Ich würde Ihnen raten, die Statue jeden Tag mit etwas Milch und Wasser mit Rosenwasser zu baden. Setzen Sie dafür die Statue in eine Schüssel und rezitieren Sie dabei das Mantra der Ishta Devata. Dann trocknen Sie sie ab und kleiden Sie mit einem schönen Tuch. Sie wickeln einfach ein Stück Stoff um die Statue. Ich praktiziere das selbst auch.

Das können Sie jeden Tag machen. Dann legen Sie eine Blume davor. Durch diese Anrufung öffnet sich der Energiefluß, und wenn Sie sich dann setzen, empfangen Sie diese Energie, es entwickelt sich dann ein Energieaustausch zwischen der Statue und Ihnen. Wenn Sie den Namen anrufen, geht der Name in die Statue, und reflektiert sich durch die Statue zu Ihnen zurück. Dafür muß sie aber jeden Tag gereinigt werden. Denn tagsüber nimmt sie andere Energien aus der Gedankenwelt auf. Die neutralisieren Sie mit Milch, Wasser mit dem frischen Duft des Rosenwassers und mit einem frischen Stück Tuch. Sie setzen die Statue dann auf einen schönen Teller, brennen Weihrauch und die Kerze, und dann beginnen Sie mit der Meditation. Sie selbst sind auch rein, sicherlich nehmen Sie eine Dusche vor der Meditation, Sie verbeugen sich, und dann werden Sie sehen, wie stark die Energie wird. Am Ende sagen Sie: Danke für den schönen Darshan, die Energie. Dann zieht sich die Energie wieder zurück, es ist eine echte Kommunikation. Wenn Sie in einen Tempel gehen, wo dies zweimal täglich von einem Priester praktiziert wird, dann fühlen Sie, daß die Statue mit Ihnen spricht, und Ihre Fragen beantwortet. Einfach nur in der Gegenwart solch einer hohen Statue zu sein, das ist der Höhepunkt der indischen Tempel.

Das können Sie auch zu Hause machen. Wir praktizieren das hier, die Statuen sind schon recht stark, weil sie gereinigt worden sind. Das ist als mein Rat für Sie, denn Sie haben das in sich, Sie haben die Tendenz dafür. Später können Sie eine volle Puja lernen, das dauert etwa 15 Minuten, und ist sehr schön. Es macht das Herz weich und reinigt das ganze Haus.

Meditiert sonst noch jemand ?

Jetzt traut sich keiner mehr, etwas zu sagen. Aber all das ist sehr individuell, Sie müssen das nicht so machen. Wir haben aus Polen ein schönes Kreuz aus Bergkristall mitgebracht. Diese Kreuze wurden extra für den kommenden Besuch des Papstes angefertigt. Die Menschen in Krakow verehren den Papst sehr. Er stammt ja ursprünglich aus Krakow, und er verehrt auch selbst die Menschen dort sehr. Wir haben 6 Kreuze gekauft, eines haben wir auf dem Altar unserer kleinen Yogagruppe in Krakow aufgestellt, und die anderen sind jetzt auf den Altären unsere europäischen Zentren.

Sie können auch das Kreuz verehren, es muß nicht etwas Indisches sein. Sie reinigen es jeden Tag und drappieren es mit einem weißen Tuch. Dann können Sie ein christliches Gebet sprechen und mit der Meditation beginnen. Erinnern Sie sich daran, warum Jesus sich ans Kreuz schlagen ließ. Er hatte ja alle Siddhis, die übernatürlichen Kräfte, er konnte Wasser zu Wein verwandeln und auf dem Wasser gehen. Im Yoga sind all diese Siddhis bei hochentwickelten Wesen bekannt. So hatte er auch sicherlich die Fähigkeit, diese Menschen für eine Weile einzuschläfern, um so selbst zu entkommen. Aber er wollte das nicht tun, er wollte uns allen zeigen, daß wir nicht der Körper und nicht der Geist sind. Man kann niemanden vernichten, indem man seinen Körper tötet. Die Seele lebt ewig. Das ist die Botschaft des Kreuzes. Wenn Sie also bei sich zu Hause vor einem Kreuz meditieren, transzendieren Sie in diesem Augenblick den Körper und den Geist, und stimmen sich ein auf Jesus Christus, unseren Herrn, und bitten Ihn, daß er Sie aus dieser Maya, dieser Illusion, erhebt. Dies ist eine weitere Art, zu meditieren.

Meditiert sonst noch jemand ? Einige von Ihnen meditieren, aber trauen sich nicht, es zu sagen. Ich verstehe das sehr gut, zu Anfang hätte ich selbst kein Wort gesagt, ich war auch sehr schüchtern.

Die Negativität des Geistes wird in der Meditation überwunden. Während Sie sich ganz auf das Meditationsobjekt konzentrieren, egal was das Objekt ist, eine Statue, ein Kreuz, Ihr Mantra oder Ihr Atem, transzendieren Sie bereits in dem Augenblick die negativen Gedanken. Denn der Geist kann sich nur auf einen Gegenstand auf einmal konzentrieren.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.