

## **Erläuterungen zur täglichen Meditationspraxis**

### **von Swami Durgananda, Dr Phil**

Hier im Ashram meditieren wir jeden Morgen und jeden Abend. Einige von Ihnen praktizieren bereits, andere sind neu und andere praktizieren andere Techniken. Es ist immer ein großer Schmelztiegel. Wir teilen mit Ihnen die Techniken, die wir selbst praktizieren und die wir von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda gelernt haben.

Das Ziel der Meditation ist es, den Geist auf einen Punkt zu konzentrieren und ihn schließlich in eine kosmische Erfahrung zu transzendieren, oder in das Nichts, wenn Sie möchten. Wir beginnen mit einem dualistischen Aspekt, wir konzentrieren den Geist auf einen Gegenstand oder auf eine Bedeutung, damit er etwas hat, an dem er sich festhalten kann. Der reinste Meditationsgegenstand ist natürlich ein Gegenstand der Spiritualität: ein Mantra oder eine Gottheit oder Ihr Guru oder Buddha, Jesus oder Mohammed, was immer Sie erhebt. Anfangs kann es auch eine Wolke sein, oder Blumen, Himmel und Wasser, aber letzten Endes sollten Sie auf einen starken spirituellen Aspekt meditieren, damit Ihr Geist in spirituelle Sphären erhoben wird.

Ausserdem führt Sie alles, was Sie im Ashram praktizieren, zur Meditation: In den Asanas lernen Sie, wie man den Rücken stärkt und Hüften und Beine dehnt, um längere Zeit in der richtigen Meditationsstellung auf dem Boden zu sitzen. Im Pranayama lernen Sie, die Atmung so zu kontrollieren, daß sie die geistige Konzentration nicht mehr stört. Das vegetarische Essen reinigt und ernährt den Körper richtig. Sie lernen durch richtiges Entspannen auch in der Sitzstellung Spannungen aufzulösen, und das regelmäßige Hören erhebender Vorträge macht den Geist positiv und erhebt ihn in spirituelle Sphären.

Dabei verbringen Sie viele Stunden in der Sitzstellung am Boden. Natürlich wird der Rücken öfters schmerzen, aber er wird dabei sehr stark und schon nach wenigen Tagen bereitet Ihnen die physische Meditation weniger Probleme. Das physische Sitzen ist das erste Hindernis für die Meditation, ganz abgesehen von der geistigen Schwierigkeit bei der geistigen Konzentration. Beine, Hüften und Rücken schmerzen, der Atem entgleitet der Kontrolle, die Augen möchten sehen, die Ohren möchten hören, oder man hat das Bedürfnis sich zu kratzen, weil der Körper es nicht gewöhnt ist, lange unbeweglich zu sitzen.

Man bereitet sich auf dieses 30-minütige unbewegliche Sitzen vor, in dem man sich zunächst geistig darauf einstellt. Seien Sie dabei ganz realistisch, vielleicht geht es zunächst nur 15 Minuten lang, dann bewegen Sie sich etwas und sitzen wieder weitere 15 Minuten lang still. Man sollte nicht nur ziellos dasitzen, sondern bewußt vorgehen, sich einen richtigen Plan machen und beobachten, was im Körper geschieht.

Zunächst übt man sich in der physischen Meditation, im bewegungslosen Sitzen. Mit gekreuzten Beinen, oder mit einem Fuß im halben Lotus, wer flexibel ist, oder im vollen Lotus, wer sehr flexibel ist. Im vollen Lotus sollte man sehr darauf achten, daß die Knie nicht überdehnt werden, sie sind sehr empfindlich. Es ist besser, auf einer erhöhten Unterlage zu sitzen, dann ist der Rücken gerader, die Hüften sind etwas nach vorne geschoben. Sie sitzen bequemer. Die Hände entweder auf den Knien, im Chin-Mudra (Daumen und Zeigefinger berühren sich), oder gefaltet in den Schoß legen. Mit den

Händen im Schoß passiert es leicht, daß man sich zu sehr nach vorne beugt, manche sitzen besser mit den Händen auf den Knien. Wenn Sie einmal Ihre Sitzstellung gefunden haben, sollten Sie sie nicht mehr ändern, denn Sie gewöhnen sich daran, der Körper findet seine Ruhe in dieser Stellung. Sie können den Körper sozusagen parken, ihn einfach absetzen. Dann brauchen Sie sich eine gewisse Zeit lang gar nicht um ihn zu kümmern, bis er sich wieder bei Ihnen meldet und sagt: Mein Rücken und meine Hüften tun mir weh. Bis dahin aber parken Sie den Körper und können weitergehen in den geistigen Zustand.

Zunächst sitzen Sie mit entspanntem Nacken, ohne ihn zu weit nach hinten zu drücken, sonst blockieren Sie dabei Ihren Rücken. Den Kopf dabei gerade, die Augen geschlossen halten. Dann beginnen Sie, Ihre Atmung zu beobachten. Ohne zu forcieren, rythmisch 3-4 Sekunden einatmen und 3-4 Sekunden ausatmen. In der Meditation wenden Sie die Zwerchfellatmung im Bauch an, atmen Sie nicht oben im Schulterbereich: Geräuschlos einatmen – Bauch vor, geräuschlos ausatmen – Bauch zurück. Sitzen Sie dabei mit gekreuzten Beinen so gerade, daß kein Druck auf das Zwerchfell entsteht. Ansonsten werden Sie schnell ermüden, denn der Solar Plexus im Zwerchfellbereich ist die Batterie des Körpers. Diese einfache Praxis ist bereits sehr beruhigend für den Geist, auch wenn er dabei noch nicht völlig zur Ruhe kommt.

Verlagern Sie das Gewicht mehr auf das Gesäß, mit gerader Wirbelsäule. Durch das Üben von vorwärts- und rückwärtsbeugenden Asanas, sowie des Kopfstandes und seiner Variationen, wird der Rücken in der Meditation stark, und der Druck wird von den Schultern weggeholt. Man fühlt nicht mehr das Gewicht der ganzen Welt auf den Schultern, man lernt, sie bewußt zu entspannen. Der Nacken wird dabei ebenfalls frei, insbesondere durch das richtige geistige Visualisieren.

Wenn Sie mehr intellektuell ausgerichtet sind, wählen Sie als inneren Konzentrationspunkt den Punkt zwischen den Augenbrauen, das ist das Energiezentrum von OM, der Punkt des Geistes, der Sie in höhere Sphären führt. Wenn Sie eher emotional ausgerichtet sind, konzentrieren Sie sich auf den Punkt auf der Höhe des Herzens, aber in der Mitte, das ist der Herz-Chakra. Wenn Sie einmal einen Punkt gewählt haben, sollten Sie ihn nicht mehr wechseln, nicht ständig zwischen den Punkten hin- und hergehen. Probieren Sie es einige Tage lang aus, aber dann sollten Sie sich fest für einen Punkt entscheiden und dabei bleiben.

Wenn der Körper ruhig und die Atmung rythmisch sind und Sie sich allmählich auf den inneren Punkt konzentrieren, haben Sie die physische Meditation erreicht. Dies ist bereits sehr regenerierend für Körper und Geist, und man sollte versuchen, bis zu 30 Minuten lang zu praktizieren. Dabei gehen Sie weiter in den geistigen Aspekt der Meditation: Sie können sich ein strahlendes Licht vorstellen, wie Tausende von Sonnen. Dieses Licht ist Ihre eigene innere Wonne, es steht für die Wahrheit, für Unsterblichkeit, Reinheit, und Sie können dabei geistig OM wiederholen. Wenn Sie bereits ein eigenes Mantra haben, wiederholen Sie es geistig. Sie tauchen immer tiefer ein in das Visualisieren des Lichtes und in den inneren Klang, Sie werden immer ruhiger und ruhiger. Dabei entleert sich Ihr Geist von aller Weltlichkeit, Körper und Geist verjüngen sich und Sie sind ganz von Ihrer Seele erfüllt.

Die effektivste Zeit ist zwischen vier und sechs Uhr Morgens, sie heißt Brahmanuhurta, die Zeit des absoluten Bewußtseins, das nicht erklärt, sondern nur erfahren werden

kann, von wo alles herkommt und wohin alles hinget. Zu dieser Zeit ist die Energie am reinsten und weniger Smog, auch Elektrosmog, in der Atmosphäre. Im Alltag des Stadtlebens geht man allerdings meistens nicht vor 23 Uhr schlafen, manchmal auch erst um 24 Uhr oder 1.00 Uhr. Dann steht man frühestens um 6.30 oder 7 Uhr auf. Wenn Sie regelmäßig morgens meditieren möchten, sollten Sie den gesunden Menschenverstand anwenden und sich zirka 7 Stunden Schlaf erlauben, und dementsprechend eine halbe Stunde Zeit für die Meditation am Morgen festlegen. Genauso wie Sie über praktische Dinge wie Ihre Arbeitstermine und finanzielle Informationen in einem Taschenkalender Buch führen, so sollten Sie das auch für Ihre Yogapraxis anwenden und sich einen festen Plan machen. Lassen Sie es nicht einfach auf sich zukommen – es wird niemals funktionieren. Die ideale Zeit ist zwischen vier und sechs Uhr morgens, orientieren Sie sich daran so gut Sie können, wobei die Regelmäßigkeit am wichtigsten ist.

Wenn Sie ein großes Haus haben, machen Sie einen ganzen Raum leer als Meditationsraum. In Europa haben die wenigsten von uns soviel Platz zur Verfügung. Wählen Sie dann die Ecke eines Raumes, die niemand mit Schuhen betritt, wo niemand fernsieht oder Radio hört, halten Sie es sehr rein, weg von Heizkörpern, metallischen Lampen oder anderen Gegenstände, die einen starken Elektrosmog abgeben. Legen Sie einen einfachen Meditationsteppich oder –tuch aus, errichten Sie einen Altar mit Kerze und Räucherstäbchen, wenn Sie das möchten, einem Bild Ihres Gottes oder Gurus, oder was immer Sie benutzen möchten, um Ihren Geist zu erheben. Dann setzen Sie sich davor und achten Sie darauf, daß Sie nach Norden oder Osten ausgerichtet sind.

Sobald man sich dann zur Meditation setzt, möchte der Geist all die Dinge tun, an die er vorher gar nicht gedacht hatte. Denn er hat jetzt Zeit zu denken. Die ganze Welt rollt vor uns ab. Wir denken an alle Städte, in denen wir waren, all die Wünsche, die wir uns erfüllen möchten, an die Schmerzen in unserem Körper, an die Menschen und Dinge, die wir mögen, und an jene, die wir nicht mögen. Wir merken gar nicht, was alles in unserem Geist abläuft, bis wir uns hinsetzen und einhalten. Wer nicht selbst innere Stille und Meditation praktiziert, der weiß gar nicht, wie schwierig es wirklich ist und welche Anstrengung es erfordert.

Im Ashram macht man nach einer Weile sehr schöne Erfahrungen in der Meditation, denn der ganze Tagesablauf ist auf der Meditation aufgebaut: Sie wachen gegen 4.45 Uhr auf, wenn die ersten Vögel singen. Wenn die Glocke dann um 5.30 Uhr läutet, ist das nur noch zur Erinnerung, man steht dann auf und geht zur Toilette und unter die Dusche. Vor der Meditation versucht man, nicht zu sprechen. Keiner erwartet, daß Sie grüßen und sich erkundigen, ob der andere gut geschlafen hat. Man bleibt so ruhig wie möglich, denn jedes Wort, das man früh morgens spricht, bleibt im Geist hängen. Und das Ziel ist es ja, den Geist zu leeren.

Man geht bereits etwas vor 6 Uhr in die Meditationshalle, bereitet sich mit etwas Pranayama (Atemübungen) vor und überlegt sich, worüber man meditieren möchte. Das ist wie eine geistige Gentleman-Abmachung:

„Mein lieber Geist, wirst Du mir heute folgen, wirst Du Dich wirklich bemühen ? Oder muß ich Dir wieder überall hin nachlaufen und Dich wieder zurückbringen ?“

„Ich mache, was ich möchte. Du hast mich niemals gefragt, ob ich überhaupt hierher in die Meditation kommen wollte. Du hast mich einfach hierher gebracht, und jetzt soll ich machen, was Du möchtest ?“

„Das tut mir leid, lieber Geist, probieren wir es doch einmal. Danach wirst Du Dich viel besser fühlen.“

Und der Geist, der ja nicht wirklich so böse ist und letztlich auch von Gott kommt, wird antworten:

„Gut, ich werde es etwas versuchen. Wenn Du nett zu mir bist, und mich nur 10 Minuten versuchen läßt, dann werde ich Dich diese Zeit lang in Ruhe lassen.“

So beginnt man. Man muß anfangs sehr sanft mit dem Geist umgehen, sonst reagiert er. Der Geist ist sehr stark, wie ein kleines Kind.

Heute morgen war ich im Tempel, dort war ein Vater mit seinem kleinen Sohn auf dem Arm. Der Kleine sah mich an, ich sagte OM, er erwiderte OM, ich wiederholte OM, er erwiderte OM. Das dauerte 5 Minuten. Dann dachte ich, gehen wir einen Schritt weiter, und sagte: Om Namah Sivaya. Da hat er mich geschlagen. Das geschah mir ganz zu Recht, denn er wollte eben nur OM, nichts anderes. Dem Vater war es peinlich, weil sein kleiner Sohn einen Swami geschlagen hatte.

Sein Sie also sanft mit Ihrem Geist, sondern schlägt er zurück. Treffen Sie diese Abmachung mit dem Geist, und allmählich wird er es lieben, er wird von selbst diese stille Zeit verlangen. Denn in 24 Stunden haben Sie vielleicht 3-4 Stunden Tiefschlaf, dazu eine halbe Stunde Meditation morgens und abends, das läßt 19 Stunden, wo der Geist ständig auf Hochtouren läuft. Wenn man ihm dann ein wenig Stille gibt, liebt er das, es ist die Zeit, in der der Geist sich regeneriert und Sie ihm positive Ziele setzen können. Swami Sivananda sagt, daß sich während der Meditation neue Bahnen im Gehirn schaffen. Die Stille regeneriert.

Sie brauchen nur diese einfachen Techniken befolgen, alles andere wird sich entwickeln, Sie werden immer tiefer und tiefer meditieren, bis Sie sich schließlich während der Meditation des Körpers nicht mehr bewußt sind. Damit ist nicht gemeint, daß Sie Astralreisen oder ähnliches erleben werden, sondern daß der Körper so ruhig wird, daß Sie ihn kaum noch spüren. Sie spüren nur noch die Atmung und die Konzentration, und wie die Energien in Sie hineinfließen. Der Intellekt versteht dabei nicht, was eigentlich geschieht. Eine kosmische Energie erfüllt den Geist. Danach sind Sie völlig erfrischt und bereit für den Tag.

Es ist also am besten, morgens zu praktizieren, zunächst 20 Minuten lang und allmählich auf eine Stunde steigern. Dies sind die Worte von Swami Vishnu-devananda. Gehen Sie aber nicht zu schnell voran, so wie ich mit dem kleinen Jungen, sonst schlägt der Geist zurück.

Manchmal passiert es während der Meditation, daß der Körper zuckt oder zittert. Das sind nur Energien, die versuchen, Ihren Weg zu finden. Dies ist kein Grund, sich fortgeschrittener zu fühlen, als jemand, dem das in der Meditation nicht passiert, oder zu meinen, man mache keine Fortschritte, wenn der Körper in der Meditation diese Bewegungen nicht erfährt. Diese Art von Vergleichen stellt man auf der materiellen Ebene an: Mein Auto größer als Deines, ich habe einen besseren Titel als Du. In der Meditation hat das keinen Platz, der Weg führt sehr langsam und stetig nach oben, und es ist schwer festzustellen, ob man wirklich Fortschritte macht. Swami Sivananda antwortete einmal auf diese Frage folgendermaßen: „Wenn Du in Dir mehr Liebe für andere entwickelst, dann ist das ein sicheres Zeichen, daß Du in der Meditation Fortschritte machst.“ Denn das Prana, diese kosmische Energie, ist voller Liebe. Sie

erfahren sie im Inneren, Sie sind das. Wenn Ihre Geduld, Ihre Anpassungsfähigkeit und Ihr Respekt für andere zunehmen, dann können Sie sicher sein, daß die Meditation in die richtige Richtung geht und Sie dabei sind, Fortschritte zu machen.

Es geht also nicht darum, ob Sie Sterne, Lichter oder verschiedene Farben sehen, oder aus dem Körper gehen. All diese Dinge können zwar passieren, aber sie sind nicht essentiell. Die Kernfrage ist: Wie gehen Sie mit den alltäglichen Angelegenheiten Ihres Lebens um ? Das zeigt, ob Sie richtig meditieren oder nicht.

Das grundlegende Thema des Yoga ist: Wie entwickle ich mich und mit welcher Technik ? Dabei ist die Meditation die Creme der Creme, die Schlagsahne sozusagen, denn Sie sitzen und niemand kann Sie wirklich berühren, Sie sind eins mit dem inneren Selbst, Sie sind während dieser Zeit ganz zu Hause und ziehen daraus eine große Kraft.

Es ist also wichtig , den Körper ruhig zu halten, so ruhig wie Sie können, je nach dem wie weit Sie mit dem Körper gearbeitet haben. Beobachten Sie Ihre Atmung, daß sie nicht hin- und herspringt, daß sie wirklich tief von unten aus dem Solar Plexus kommt. Konzentrieren Sie sich auf den inneren Punkt und OM, denn das ist sehr neutral. Wenn Sie bereits ein anderes Objekt benutzen, behalten Sie es bei, dann sind Sie bereits in ein Meditationsobjekt eingeführt. Sonst können Sie das Licht nehmen, ein strahlendes Licht von tausenden von Sonnen. Stellen Sie sich das Licht des Sonnenaufgangs oder – untergangs vor, und wiederholen Sie dabei geistig OM, ein sehr beruhigendes Mantra. Gehen Sie allmählich tiefer durch die verschiedenen Schichten Ihres Geistes: Wie geht es wohl meiner Katze, meinem Mann, meiner Frau, meiner Tochter. Hoffentlich gehen Sie richtig mit dem Auto um. Alle möglichen Verhaftungen kommen hoch. Aber erinnern Sie sich dann wieder an die Vereinbarung: Jetzt nicht. Lassen den Geist ruhig anklopfen, er probiert es eben. Aber es ist jetzt niemand zu Hause. OM und Licht. OM OM OM.

Innerhalb der Meditationstechnik ist es sehr wichtig, den Augenblick zu erkennen, wenn der Geist vom Meditationsobjekt wegleitet, das macht die eigentliche Praxis aus und verlangt sehr viel Kraft. Die meisten Menschen schaffen das nur 10 bis 15 Minuten lang. Dann werden sie müde, lassen los und sitzen nur noch da, gehen in die Wolken und bauen Luftschlösser, das kennen Sie ja sicher. Wir kennen das jedenfalls sehr gut. Dann sollten Sie sich selbst einen kleinen Stoß geben: Nein, jetzt keine Luftschlösser bauen. Das ist die Reinigung: Der Geist gleitet ab, Sie bringen Ihn zurück, immer wieder aufs Neue. Sie sind dann sehr beschäftigt.

Schließlich beschreibt Swami Vishnu-devananda *Samadhi*, den überbewußten Zustand, den man in der Meditation erreichen kann. Er führt zu reinen Gedanken, wo die Klangschwingung mit der Gedankenschwingung eins wird, wo OM mit dem Gedanken eins wird. Dann ist da niemand mehr, der etwas wiederholt, nur noch das OM ist da. Alles ist EINS. Es ist ein subtiler Zustand von transzendentaler Wonne mit Dualität. Es gibt zwei Arten von Samadhi, den dualistischen und den nicht-dualistischen Zustand. Im dualistischen Zustand konzentriert man sich noch auf einen Gegenstand, indem man den Geist immer wieder in diesen Zustand zurückbringt, was bereits schwierig genug ist. Im nicht-dualistischen Zustand aber erreicht man das kosmische Bewußtsein. Dort gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Ihnen und dem Meditationsobjekt. Sie verschmelzen, Sie werden eins mit ihm. Das ist der nicht-dualistische Zustand des Samadhi.

Dies ist eine sehr praktische Einführung, machen Sie sich daher bitte keine Sorgen bezüglich des nicht-dualistischen Zustandes. Wir sind noch in einem sehr dualistischen Zustand. Wir müssen erst einmal die Körperbewegungen beherrschen, ganz allgemein das Prana, die Lebensenergie, kontrollieren, und uns mit den Grundlagen unseres Geistes auseinandersetzen: Die fünf Sinne. Die müssen wir immer wieder aufs neue in die Konzentration führen und zusammen mit den Gedanken auf den inneren Punkt führen. All das ist dualistisch. Wenn Sie viele Jahre lang weiter üben, wird der Geist Sie von selbst in den nicht-dualistischen Zustand des Samadhis führen.

Und natürlich ist es ganz wichtig, daß Sie täglich praktizieren, sonst sammelt sich zu viel an im Geist. Es ist wie wenn Sie sich einen Tag die Zähne nicht putzen, 10 Tage lang die Haare nicht waschen, oder 3 Tage lang das selbe Hemd anziehen würden. Der Geist ist genauso, wenn er nicht täglich gereinigt wird, beginnt er zu riechen. Ein ungereinigter Geist kann schlimmer riechen wie ein ungereinigter Körper. Der Geist braucht diese Gewohnheit der Meditation. Praktizieren Sie also nicht so: Freitag, Samstag und Sonntag, da kann ich meditieren. Montag – Donnerstag muß ich arbeiten gehen und Geld verdienen. Nein, praktizieren Sie wirklich jeden Tag.

Yoga-Meditation lehrt uns, wie wir der Meister unser eigenen Gedanken werden können. Sie lehrt uns nicht, wie wir andere Menschen kontrollieren können. Wer aber lernt, seine eigenen Gedanken zu kontrollieren, der kann auch alle Energien um sich herum kontrollieren.

Letztlich wird Ihnen die Meditation helfen, jene Dinge zu überwinden, mit denen wir uns normalerweise in unserem Leben nicht auseinandersetzen möchten: all die Sorgen, Schmerzen und Energielosigkeit. Es wird Ihnen bis zu Ihrem letzten Augenblick helfen, bis Sie die Welt verlassen. Meditation kann man immer praktizieren, selbst wenn der Körper alt und krank wird, während Asanas nicht immer möglich sind. Jetzt sind Sie noch jung und können sich in alle Richtungen strecken. Der nächste Schritt ist dann die Meditation, die Sie zum absoluten Sat-Chid-Ananda (Sein – Wissen – Wonne), dem Anandoham (Ich bin Wonne), dem inneren Frieden führen wird.

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.