

# Anleitung zur Meditation

Die folgenden praktischen Hinweise, die die grundlegenden Techniken und die Phasen der Meditation betreffen, sind vor allem für den Anfänger gedacht, jedoch auch der erfahrenste Meditierende wird sie nützlich finden.

1. Regelmäßigkeit in Zeit, Ort und Übung sind sehr wichtig. Regelmäßigkeit bringt den Geist dazu, seine Aktivitäten möglichst rasch zu verlangsamen. Es ist schwierig, den Geist zu konzentrieren, der sofort herumspringen will, sobald man sich hinsetzt. So wie ein konditionierter Reflex eine Reaktion auf einen wiederholten äußeren Stimulus ist, so wird sich der Geist rascher niederlassen, wenn Zeit und Ort zur Gewohnheit werden.

2. Die besten Zeiten sind der frühe Morgen und die Abenddämmerung, wenn die Atmosphäre mit besonderen spirituellen Kräften geladen ist. Die beste Zeit ist Brahmamuhurta, die Stunden zwischen 4 und 6 Uhr morgens. In diesen stillen Stunden nach dem Schlaf ist der Geist klar und noch nicht bewegt von den Aktivitäten des Tages. Erfrischt und frei von weltlichen Sorgen kann er sehr leicht geformt werden, und die Konzentration wird mühelos kommen. Wenn es sich nicht einrichten lässt, zu dieser Zeit zu meditieren, wählt eine Zeit, da ihr nicht in weltliche Aktivitäten verstrickt seid und der Geist dazu bereit ist, ruhig zu werden. Regelmäßigkeit ist das Wichtigste.

3. Versuche, einen eigenen Raum für die Meditation zu haben. Wenn das nicht möglich ist, grenze einen Teil des Raumes ab und gestatte es anderen nicht, diesen Bereich zu betreten. Dieser Bereich sollte nur zur Meditation verwendet und von anderen Schwingungen und Assoziationen freigehalten werden. Das Zentrum des Raumes sollte ein Bild, ein inspirierendes Bild, die Matte für die Meditation sollte davor liegen. Durch die wiederholte Meditation wird sich in dem Raum eine starke Schwingung aufbauen. Binnen sechs Monaten werden der Friede und die Reinheit der Atmosphäre spürbar, und er wird eine magnetische Aura haben. In Zeiten großer Belastung kann man sich in den Raum setzen, eine halbe Stunde lang das Mantra wiederholen und Trost und Erleichterung erfahren.

4. Sitze in einer bequemen, festen Stellung, Wirbelsäule und Hals aufrecht, aber nicht angespannt. Das hilft, den Geist fest zu machen und fördert die Konzentration. Genauso wichtig ist es, dass sich der psychische Strom ungehindert vom unteren Ende der Wirbelsäule zum Scheitel bewegen kann. Es ist nicht notwendig, die Beine in Padmasana, die klassische Lotusstellung, zu legen. Jeder Sitz mit gekreuzten Beinen erfüllt seinen Zweck. Ein Sitz mit gekreuzten Beinen bildet eine feste Basis für den Körper und lässt die Energie, die im Inneren gehalten werden soll, anstatt sich in alle Richtungen hin zu verflüchtigen, einen Dreiecksverlauf nehmen. Gehirnwellen und Atmung verlangsamen sich, wenn die Konzentration tiefer wird. Das Gesicht sollte zur Meditation nach Norden oder Osten gewendet sein, um die günstigen magnetischen Schwingungen zu nutzen.



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

5. Vor dem Beginn wird dem Geist die Anweisung gegeben, für eine bestimmte Zeit ruhig zu bleiben. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden vergessen.
6. Bewusst wird der Atem reguliert. Beginne mit fünf Minuten tiefer Bauchatmung, um dem Gehirn Sauerstoff zuzuführen. Dann auf ein beinahe nicht mehr wahrnehmbares Maß verlangsamen.
7. Den Atem rhythmisch halten: 3 Sekunden einatmen, 3 Sekunden ausatmen. Das Regulieren des Atems reguliert auch den Fluss des Pranas, der Lebensenergie. Wenn ein Mantra verwendet wird, sollte es mit dem Atem koordiniert werden.
8. Zuerst wird dem Geist erlaubt herumzuwandern. Er wird herumspringen, aber schließlich konzentriert werden, zusammen mit der Konzentration des Pranas.
9. Der Geist darf nicht zum Ruhig sein gezwungen werden. Das würde nur zusätzliche Gedankenwellen, die die Meditation behindern, hervorrufen. Wenn der Geist ständig weiterwandert, löse man sich einfach von ihm und beobachte ihn, als handle es sich um einen Film. Er wird sich allmählich verlangsamen.
10. Wähle einen Konzentrationspunkt, wo sich der Geist wie ein Vogel, der einen Rastplatz sucht, erholen kann, wenn er ermüdet. Menschen, die vor allem intellektuell veranlagt sind, können sich das Konzentrationsobjekt im Bereich zwischen den Augenbrauen vorstellen. Emotionaler veranlagte Menschen stellen es sich im Herzzentrum vor. Dieser Konzentrationspunkt sollte nie geändert werden.
11. Konzentriere Dich auf ein neutrales oder erhebendes Objekt oder Symbol, dessen Bild im Konzentrationspunkt festgehalten wird. Wenn ein Mantra verwendet wird, wird es geistig wiederholt, und die Wiederholung wird mit dem Atem in Einklang gebracht. Wiederholen im Geist ist stärker, aber das Mantra kann auch laut wiederholt werden, wenn man zu dösen beginnt. Das Mantra wird nie geändert.
12. Wiederholung führt zum reinen Gedanken, in dem Klangschiwingung und Gedankenschiwingung verschmelzen und man sich der Bedeutung nicht mehr bewusst ist. Lautes Wiederholen geht über geistiges Wiederholen zur telepathischen Sprache und von da zum reinen Gedanken. Das ist ein subtiler Zustand von transzendenter Wonne mit Dualität, wo noch das Bewusstsein von Subjekt und Objekt besteht.

Nach langem Üben verschwindet die Dualität und man erreicht Samadhi, den überbewussten Zustand. Nicht ungeduldig werden, es dauert sehr lange. In Samadhi ruht man in einem Zustand der Wonne, in dem der Wissende, das Wissen und das Objekt des Wissens eins werden. Das ist der überbewusste Zustand, den Mystiker aller Glaubensrichtungen und Überzeugungen erreicht haben. Beginne die Meditationspraxis mit einer Dauer von zwanzig Minuten (als Anfänger reichen auch 5 Minuten) und steigere sie auf eine Stunde. Wenn der Körper von Muskelkrämpfen oder Zittern befallen wird, versuche diese zu kontrollieren und die Energie nach innen gerichtet zu halten.



GESUNDEHEIT UND WOHLBEFINDEN