

Meditations- Kursleiterhandbuch



4. Auflage

Bund der Meditationskursleiter (BYVG)

im Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater,
Kursleiter und Therapeuten (BYVG)

Bund der Meditationskursleiter (BYVG)

Handbuch zur Meditationskursleiter Ausbildung

Zusammengetragen und aufgezeichnet von
Sukadev Volker Bretz, Rukmini Keilbar und Venkatesha - David H. Zarembo

4. Auflage

Copyright 2008-2014 Bund der Meditationskursleiter im Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG)

Bund der Meditationskursleiter im Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG), Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234-870, Fax -872222,
Email info@yoga-vidya.de, Internet www.yoga-vidya.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Einleitung	5
Teil 1: Über Meditation	6
B) Was ist Meditation nach Swami Sivananda?	6
C) Übung der Meditation	6
D) Erfahrungen in der Meditation	7
E) Leitfaden für die Meditation	12
F) Mantras für die Meditation	14
G) Hindernisse der Meditation	16
H) Quellen zum Stand der Meditationsforschung	18
Teil 2: Material für Vorträge	20
Zum Thema Kirtansingen	22
Pranayama, die Yoga Atmung	24
Pranayama - Atemübungen	26
Die acht Glieder des Raja Yoga	27
Glück	28
Nadis und Chakras	29
Gedanke	30
Was ist Yoga?	33
Teil 3: Meditationstechniken	36
Am Anfang der Meditation	36
Einfache Mantrameditation/ Anleitung	36
Tratak- Lichtmeditation mit einer Kerze/Anleitung	37
Ausdehnungsmeditation/Anleitung	38
Energiedilatation/Anleitung	39
Kombinierte Mantrameditation/Anleitung	40
Eigenschaftsmeditation/Anleitung	41
Meditation mit Soham/Anleitung	41
Vorübungen vor der Meditation	42
Die Entwicklung der Lotus-Flexibilität	42
Meditations-Stellungen:	44
Abstrakte Meditationstechniken	47
Teil 4: Meditationskurs	49
Unterrichtsdidaktik	49
Hatha Yoga Unterrichtstechniken	52
Allgemeine Prinzipien des Lehrens (von Yoga)	52
Elemente zur Planung von Unterricht	53
Aufbau Meditationskurs	54
Lernziele	54
Grundstruktur	54
1. Stunde	54
2. Stunde	54
3. Stunde	55
4. Stunde	55
5. Stunde	55
6. Stunde	55
7. Stunde	56
8. Stunde	56
9. Stunde	56
10. Stunde	57
Literatur:	58

Empfehlenswerte Weiterbildungen:	58
Rückmeldungen bei Meditationskursleiter Ausbildung	59

Einleitung

Liebe Meditationskursteilnehmerin, lieber Meditationskursteilnehmer, dieses Handbuch soll Dir einen kleinen Einblick in die in dieser Ausbildung zu behandelten Themen geben und Dir als Gedächtnisstütze für Zuhause dienen.

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie ist jedem geduldig Üben zugänglich. Schon 10-15 Minuten täglicher Übung erschließen die inneren Quellen ungeahnter Kraft und verhelfen dir zu Ruhe und Gleichgewicht. In dem meditativen Zustand gehen die Gehirnwellen in den so genannten „Alpha“ Modus und du kannst dich ganz bewusst für dein höheres Selbst öffnen. Dadurch, dass du an dieser Ausbildung teilnimmst hast du den ersten Schritt in ein freudevollereres Leben getan.

Das Wort Meditation kommt von lat. „medias“ (Mitte) und/oder vom lat. „meditatio“ (Nachsinnen, in Gedanken vertieft sein).

In diesem Handbuch werden dir Tipps gegeben, wie du Meditationskurse anleitest, Menschen kompetent und sicher in die Meditation führst und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung ihres Körpergefühls begleitest. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Man taucht in die innere Welt ein, geht jenseits des Körper- und Gedankenbewusstseins und erfährt die Einheit des Selbst mit dem Kosmischen. In dieser Ausbildung bekommst du sehr tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg, du machst tiefe Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation einzuführen und ihre Praxis zu begleiten. Meditation wirkt auf Körper, Seele und Geist ein und hilft dir dabei entspannter, ruhiger, erfüllter und zufriedener zu werden.

Als Meditationskursleiter kannst du Meditationsseminare im Rahmen der Volkshochschulen, bei anderen Bildungsträgern, in Unternehmen, Schulen etc. anbieten.

Thematisch ist dieses Handbuch so aufgebaut, dass Du als erstes allgemeine Informationen über Meditation bekommst. Fragen, wie „Was ist Meditation? Wie wirkt Meditation? Und wie lerne ich zu meditieren?“ werden gestellt und beantwortet werden.

Danach werden Dir einige Meditationstechniken, nämlich die einfache Mantrameditation, Tratak, Ausdehnungsmeditation, Energiemeditation, kombinierte Mantrameditation, Eigenschaftsmeditation und Meditation mit Soham vorgestellt.

Im dritten Teil des Handbuches bekommst du konkrete Übungsanleitungen und Hinweise, was beim Unterrichten von Meditationen neben fundierten theoretischen Kenntnissen über Durchführung und Wirkung der Verfahren, beim praktischen Umsetzen notwendig ist.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Erlernen, eigenem Praktizieren und Unterrichten von Meditationen. Mögen Du und Deine Teilnehmer von dieser Ausbildung profitieren.

Teil 1: Über Meditation

A) Was ist Meditation nach Swami Vishnu-devananda?

(Auszüge aus "Meditation und Mantras" von Swami Vishnu-devananda)

Viel wurde über Meditation geschrieben und gesagt, und doch braucht es Jahre, um ihr Wesen zu verstehen. Sie kann nicht gelehrt werden, so wie Schlaf nicht gelehrt werden kann. Man kann eine übergroße, körpergerechte Matratze haben, einen Raum mit Klimaanlage und in keiner Weise belästigt sein, und doch kommt der Schlaf nicht. Der Schlaf an sich liegt nicht im Einflussbereich des Menschen. Man fällt hinein. Auf dieselbe Weise kommt auch Meditation von selbst. Um den Geist ruhig zu machen und in die Stille zu gehen ist tägliches Üben notwendig. Es gibt aber einige Schritte, die man auf dem Weg machen kann, um eine Grundlage zu schaffen und so den Erfolg zu sichern. Bevor man mit der Meditation beginnt, ist es vorteilhaft, die richtige Umgebung und Einstellung zu haben. Der Meditationsplatz, die Zeit, die physische Gesundheit und der Geisteszustand müssen die Bereitschaft, nach innen zu gehen, widerspiegeln. Viele große Schwierigkeiten werden beseitigt, indem man einfach eine Umgebung schafft, die der Meditation förderlich ist.

B) Was ist Meditation nach Swami Sivananda?

(Auszüge aus „Göttlicher Erkenntnis“ von Swami Sivananda)

Ein tugendhaftes Leben zu führen, ist alleine nicht ausreichend für Gottverwirklichung. Konzentration des Geistes ist unbedingt notwendig. Ein gutes, tugendhaftes Leben alleine bereitet den Geist als taugliches Instrument für Konzentration und Meditation vor. Konzentration und Meditation führen schließlich zu Selbstverwirklichung. Ohne die Hilfe der Meditation kann keine Selbsterkenntnis erlangt werden. Ohne ihre Hilfe kann man nicht in den göttlichen Zustand hineinwachsen. Ohne sie kann man sich nicht aus den Fesseln des Geistes befreien und Unsterblichkeit erlangen. Meditation ist der einzige göttliche Weg zur Rettung, Moksha. Sie ist eine mysteriöse Leiter, die von der Erde zum Himmel reicht, vom Irrtum zur Wahrheit, von der Dunkelheit zum Licht, vom Schmerz zur Wonne, von Ruhelosigkeit zu immerwährendem Frieden und von Unwissenheit zu Erkenntnis. Von Sterblichkeit zu Unsterblichkeit.

C) Übung der Meditation

Meditation ist das Aufrechterhalten eines unaufhörlichen Flusses von Gottesbewusstsein. Alle weltlichen Gedanken sind aus dem Geist verbannt. Der Geist ist erfüllt und gesättigt mit göttlichen Gedanken, göttlichem Ruhm und göttlicher Gegenwart.

Meditation ist die siebente Stufe oder Sprosse auf der Yogaleiter. Yogis nennen es 'Dhyana'. Jnanis nennen es 'Nididhyasana.' Bhaktas bezeichnen es als 'Bhajana.'

Meditation wirkt am besten, wenn Du sie täglich übst. Schon täglich 5-10 Minuten können Dir zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft und Gleichgewicht verhelfen.

Wenn Du ernsthaft an Fortschritten in der Meditation interessiert bist, kannst Du die Dauer der Meditation auf 20-30 Minuten täglich steigern. In den höheren Stufen führt Meditation zur Erweiterung des Bewusstseins, zum Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten, zu tiefer Wonne, zu intuitivem Wissen und Selbsterkenntnis. Schließlich werden Körper und Geist transzendiert und Du erfährst die Einheit mit dem Absoluten

Die besten Zeiten sind früh am Morgen und spät am Abend, wenn die geistige Schwingung am ruhigsten ist. Du kannst aber auch zu jedem Zeitpunkt meditieren, der in Deinen Tagesablauf passt. Mache die tägliche Meditation zu einem unentbehrlichen Bestandteil Deines Lebens.

Es ist hilfreich, stets am gleichen Ort, vorzugsweise mit dem Gesicht nach Norden oder Osten zu meditieren. Ein besonderes Meditationskissen, Meditationsdecke, Altar mit Kerze, Räucherstäbchen oder Aromalampe, spirituelle Bilder, Statuen, Pflanze oder Blumen helfen, eine starke geistige Schwingung zu schaffen und Dich in die meditative Stimmung zu versetzen. Überbewerte diese Äußerlichkeiten jedoch nicht. Manch einer ist schon in der S-Bahn zu tiefen Meditationserfahrungen gelangt.

D) Erfahrungen in der Meditation

In der Meditation werden im Gehirn neue Furchen geschaffen und der Geist bewegt sich nach oben in den neuen spirituellen Furchen. Wenn der Geist in der Meditation fest wird, werden auch die Augäpfel fest. Ein Yogi, dessen Geist ruhig ist, hat ein festes Auge. Es gibt kein Zwinkern. Die Augen werden strahlend, rot oder rein weiß.

Wenn man in sehr tiefe stille Meditation kommt, tritt der Atem nicht aus den Nasenlöchern. Es mag aber ab und zu eine leichte Bewegung von Lunge oder Bauch geben.

In tiefer fortgesetzter Meditation hört das Denken auf. Es gibt nur den einzigen Gedanken "Aham Brahmasmi". Wenn auch dieser Gedanke aufgegeben wird, folgt Nirvikalpa Samadhi oder Sahaja Adwaita Nishta. So wie sich Salz im Wasser auflöst, löst sich der sattvige Geist in der Stille in Brahman, seiner Grundlage, auf.

Wenn wir meditieren, können verschiedene Reinigungserfahrungen auftreten, und zwar können das körperliche, energetische, emotionelle und geistige Reinigungen sein.

Yogis sagen: Unsere wahre Natur ist Sat, Chid, Ananda, reines Sein, Wissen und Wonne. Nun haben sich Unreinheiten wie eine Wolke vor diese unsere wahre Natur gesetzt. Wenn wir zu unserer wahren Natur kommen wollen, müssen wir zuerst unsere Unreinheiten überwinden. Die Meditation und verschiedene Praktiken auf dem spirituellen Weg bewirken das. So geschieht es, dass die verschiedensten Unreinheiten an die Oberfläche des Bewusstseins kommen. Das ist wie mit der Sonne: Sie existiert immer, auch wenn sie hinter Wolken verschwunden ist. Die Sonne verschwindet nicht dadurch, dass Wolken da sind, nur wir sehen sie nicht. Genau so sind manchmal alle möglichen Wolken vor unserem Geist. Dann spüren wir unsere innere Freude überhaupt nicht mehr, sondern denken ständig an alles Mögliche, wenn wir überhaupt noch etwas klar denken können. Wenn der Geist wenig konzentriert oder voller dunkler Gedanken ist, dann scheint unser eigentliches wahres Selbst nicht mehr. Ist der Geist hingegen etwas ruhiger, dann strahlt das Glück des Selbst. So ist ein wichtiger Aspekt des spirituellen Weges, dass wir uns von den verschiedensten Unreinheiten befreien und lösen. Und das kann eben passieren, wenn man meditiert oder überhaupt bei allen spirituellen Praktiken.

Körperliche Reinigungserfahrungen

Körperliche Reinigungserfahrungen bei der Meditation können sich zum Beispiel äußern als kurzfristiges Kopfweh, als kurze Reinigungserkältung oder als Auflösen bestimmter Schutzverspannungen, die dann tiefere Verspannungen freilegen. Es kann auch mal eine Übelkeit auftreten. Wenn sich diese öfter wiederholt, sollte man natürlich schon prüfen, ob es etwas anderes ist als eine Reinigungserfahrung. Vielleicht hat man eine Magen-Darmverstimmung oder man ist schwanger oder der Blutdruck ist nicht in Ordnung. Aber wenn es eine einmalige Sache ist, die ohne vorherige Anzeichen auftritt und dann wieder verschwindet, kann es eine reine Meditations-Reinigungserfahrung sein. Im Zweifelsfall kann es gut sein, vor der Meditation einen Tee zu trinken oder sich etwas zu bewegen, um den Kreislauf anzuregen. Natürlich ist es nicht so, dass alle eventuell auftretenden Gebrechen notwendigerweise eine durch die Meditation hervorgerufene Reinigungserfahrung sind. Wobei im Grunde genommen im weiteren Sinn jede Krankheit eine Reinigungserfahrung ist. Aber auf der körperlichen Ebene werden durch die Meditation nur ganz kurzfristige Störungen hervorgerufen. Sie halten typischerweise nur kurz an und sind normalerweise innerhalb weniger Stunden überwunden.

Energetische Reinigungserfahrungen

Es wird einem zum Beispiel sehr heiß, entweder in Teilen des Körpers oder am ganzen Körper. Nach yogischer Lehre versucht das Prana, die Lebensenergie, in neuen Energiekanälen zu fließen, die sich durch die spirituelle Praxis öffnen. Weil diese Energiekanäle noch verstopft sind, entsteht Reibung, und diese Reibung wird zur Wärme. Diese Erfahrung von Wärme bei der Meditation oder beim Pranayama (Atemübungen) ist eine verbreitete Sache - was übrigens nicht heißen soll, dass etwas nicht in Ordnung ist, wenn man diese Empfindung nicht hat. Es geschieht das, was in dem Moment

bei dem jeweiligen Menschen in seiner Situation geschehen soll. Und bei manchen manifestiert sich das eben energetisch als Wärme. Die erhitzende, reinigende Energie gilt als Sonnenenergie, mit Sitz im Bauchbereich. Umgekehrt kann es aber auch passieren, dass plötzlich die Mondenergie fließt, eine kühlende, sehr angenehme, wonnevolle Energie, die deshalb auch als nektargleich bezeichnet wird. Das Mondzentrum hat seinen Sitz in der Stirn und wird symbolisiert als liegender Halbmond über der rechten Augenbrauche. Wenn das Mond-Chakra aktiviert ist, kann die Energie von dort hinunter fließen, manchmal fast wie ein kühler Schauer. Diese Erfahrung ist seltener, aber das gibt es auch. Eine dritte Erfahrung kann sein, dass der Körper anfängt sich zu bewegen oder zu zucken. Man sitzt zum Beispiel in der Meditation und plötzlich durchzuckt es einen. Auch das ist eine energetische Reinigung.

Es kann auch sein, dass man dort sitzt und das Gefühl hat, dass der Oberkörper kreist oder sich nach links oder rechts bzw. nach vorn und hinten bewegt. Manchmal geschieht diese Bewegung tatsächlich körperlich, aber manchmal sitzt man ganz gerade und hat trotzdem das Gefühl, hin und her zu schwanken. Das ist auch ein Zeichen, dass neue Energiekanäle sich öffnen und der Astralkörper sich hin und her bewegt. Während des Reinigungsprozesses bewegt sich der Astralkörper weiter. Das ist ein gutes Zeichen und man lässt es im Wesentlichen geschehen. Man versucht zwar, in der Meditation alle körperlichen Bewegungen zur Ruhe zu bringen, so weit das angenehm möglich ist. Wenn es aber vorkommt, dass der Körper sich von selbst bewegt, und man nicht entspannt ruhig bleiben kann, lässt man die Bewegung einfach geschehen. Das ist eine einfache Reinigung, bei der neue Energien erwachen, welche die verschiedenen energetischen Unreinheiten langsam lösen.

Man kann auch das Gefühl von Energieschwingungen im Körper haben. Oder man spürt das Herz, den Punkt zwischen den Augenbrauen, die Stirngegend, die Wirbelsäule ganz intensiv oder warm oder es kribbelt in den Fingern, im Gesicht oder in den Füßen. Solche Erfahrungen geschehen halt, sie zeigen einfach an, dass die Energien auf subtileren Ebenen arbeiten.

Emotionelle Reinigungserfahrungen

Man sitzt friedlich in der Meditation und plötzlich kommen alle möglichen Emotionen hoch - leichtere Gefühle, Erinnerungen, aber auch stärkere Emotionen. Es mag sogar sein, dass man darüber in Tränen ausbricht, aber das ist durchaus gut. Man braucht keine Angst zu haben, dass da irgendwelche Emotionen ausgelöst werden, mit denen man nicht zurechtkommt. Dieser emotionale Vorgang in der Meditation ist etwas ganz anderes, als wenn man eine Psychotherapie oder ähnliches macht und spezielle Techniken anwendet, um solche Emotionen absichtlich zum Vorschein zu bringen. Wenn im Yoga irgendwelche Empfindungen auftauchen, gehen wir nicht bewusst hinein, verstärken wir sie nicht und versuchen sie auch nicht zu analysieren, sondern wir beobachten einfach, lassen es geschehen, lassen es sich lösen. Dann mag es zwar sein, dass es sich nicht vollständig aufgelöst hat - das tut es übrigens auch nicht, wenn man voll hineingeht -, sondern es kann sein, dass ein paar mal während der Meditation dieser Geisteszustand, diese Emotion zum Vorschein kommt, und mit jedem Mal werden sie etwas harmonischer. Vielleicht vertieft sich die emotionelle Spannung zuerst eine Weile, danach wird sie ruhiger und dann löst sie sich auf und ist in unserem Bewusstsein integriert.

Geistige Reinigungserfahrungen

Es kann plötzlich sein, dass man erheblich mehr Gedanken hat. Das ist überhaupt auch ein Bewusstwerdungs-Prozess, wie wenig man den Geist unter Kontrolle hat. Ich kann mich erinnern, ich habe mich einmal mit einem Onkel von mir unterhalten. Er wollte wissen, was Meditation ist. Ich habe versucht, es ihm in einfachen Worten zu erklären: „Man setzt sich hin und versucht den Geist zur Ruhe zu bringen, indem man sich erst einmal konzentriert. Sollte es gelingen, dass man sich ganz konzentrieren kann, dann kann es sein, dass der Geist höhere Bewusstseinsstufen erreicht.“ Da war er erst einmal ganz perplex. Er konnte nicht verstehen, dass jemand, der einigermaßen intelligent ist, Schwierigkeiten haben könnte, sich auf irgendetwas zu konzentrieren. Da habe ich ihn den Versuch machen lassen, sich gerade hinzusetzen und gar nichts mehr zu denken. Das, so meinte er, müsse doch ganz einfach sein. So denken viele Menschen. Wenn sie anfangen zu meditieren, glauben sie, sie müssten gleich zur Ruhe kommen. Und wenn ein paar Gedanken auftauchen, dann meinen sie entweder, sie seien für die Meditation ungeeignet oder die Meditation sei sinnlos. Dem ist natürlich nicht so. Zu erkennen, wie der Geist funktioniert, ist eine gute Sache. Und wenn man die Praxis intensiviert, kann es sein, dass vorübergehend mehr Gedanken kommen. Auch das sind Reinigungserfahrungen, die man als solche willkommen heißt.

Astralerfahrungen

Astralerfahrungen sind am einfachsten zu erklären mit dem Modell der drei Körper und der fünf Hüllen. Wenn man nicht an Astralkörper und solche Dinge glaubt, kann man sich das einfach auch nur als

eine Klassifikation menschlicher Erfahrungen und Fähigkeiten auf verschiedenen Ebenen vorstellen. Gewisse Erfahrungen, die Menschen machen, sind eben anhand des Modells des Astralkörpers und der Astralwelten einfach zu erklären.

Astralerfahrungen kann man unterteilen in (übersinnliches) Sehen, Hören und Fühlen.

Man kann zum Beispiel in der Meditation plötzlich wunderschöne Farben und Formen sehen. Das kann daher kommen, dass durch die Meditationspraxis die in einem schlummernde Kreativität ange-regt wird. Ich kenne einige Menschen, die durch die Meditation zum Malen oder Zeichnen gefunden haben. Nicht umsonst praktizieren ja viele Künstler die eine oder andere Form der Meditation, weil sie eben ihre Kreativität anregen kann. Es kann aber auch sein, dass diese Farben und Formen Wahrnehmungen von Astralenergie sind. Zum Beispiel kann es sein, dass man die Aura von Menschen sieht. Man hat die Augen geschlossen und sieht plötzlich Menschen, aber nicht mit ihrem physischen Körper, sondern man sieht Lichtkörper. Das kann mit geschlossenen Augen sein, es kann aber auch sein, dass man die Augen öffnet und um die Menschen herum ihre Aura wahrnimmt. Zum Beispiel wenn man Tratak (Starren auf ein Objekt, meist eine Kerzenflamme) übt, kann es sein, dass man nicht nur die Kerzenflamme bei geschlossenen Augen wahrnehmen kann, sondern nachher auch um die Menschen herum dieses Strahlen sieht.

Möglicherweise nimmt man auch Astralwesen wahr. Man sitzt in der Meditation und plötzlich sieht man vor sich ein Astralwesen, eine Gestalt, oder man spürt etwas. Man öffnet die Augen und sie ist immer noch da. Man schließt die Augen wieder, sie ist weiter da. Gut, es kann natürlich sein, dass man einfach eine schizophrene Einbildung hat, aber es kann auch sein, dass es tatsächlich ein Ast-alwesen ist.

Hier würde ich unterscheiden zwischen Astralerfahrung und spiritueller Erfahrung, wobei die Über-gänge nicht so einfach zu definieren sind. Man kann auch ein Engelswesen oder einen Meister wahr-nehmen, und das ist dann durchaus eine spirituelle Erfahrung. Wie erkennt man nun, ob man ein nie-deres Astralwesen wahrnimmt oder ein Engelswesen? Ein niederes Astralwesen wirkt eher kühl, et-was bleich, man fühlt sich eher ängstlich, eng, zusammengezogen und gelähmt, während ein höheres Wesen, ein Engelswesen oder auch ein Meister mit viel Licht verbunden ist, mit dem Gefühl von Wärme, Weite, Öffnung, Freude. Aber natürlich kann auch das kühle Schauern der Mondenergie, das ich oben erwähnt habe, die Energie eines Meisters oder eines Engelswesens sein. Aber auf jeden Fall ist es kein lähmendes Gefühl, sondern im Gegenteil mit Wonne, Liebe, Energie, Kraft, Zuversicht verbunden.

Mit niederen Astralwesen wollen wir eigentlich nicht übermäßig viel zu tun haben. Das Klügste ist, ihm einfach Energie zu schicken. Beim Einatmen stellt man sich vor, man nimmt Energie von oben auf, und beim Ausatmen schickt man diese Energie dem Astralwesen. Oder man wiederholt ein Mantra, z.B. Om oder Om Namah Shivaya. Besonders machtvoll ist die Wiederholung eines Mantras, in das man eingeweiht worden ist, denn dann verbindet man sich automatisch mit höheren Energien. Wenn man einen religiösen Bezug hat, kann man auch beten, an einen Meister denken oder an eine Mani-festation Gottes. All das hilft, sich an etwas Höherem zu verankern, so dass einem dieses Wesen nicht zu nahe treten kann. Manchmal sprechen diese Wesen auch mit einem, geben einem Ratschlä-ge. In diesem Fall rät man vom yogischen Standpunkt aus, sich nicht mit ihnen zu unterhalten, nicht auf die Ratschläge einzugehen, nicht weiter auf diese inneren Stimmen einzugehen, denn sie können sonst anfangen, einen zu kontrollieren – wie Goethe im „Zauberlehrling“ sinngemäß sagt: „Die Geister, die ich rief, werde ich nun nicht mehr los.“ Anders ist es dagegen, wenn man Zugang zu einem höhe-ren Astralwesen hat, eben z.B. eine Vision von einem Engelswesen oder einem Meister. In diesem Fall kann dann auch eine Inspiration kommen, eine Vision, so dass man plötzlich weiß, was man zu tun hat. Man bekommt plötzlich Vertrauen in etwas, versteht etwas intuitiv. Und was macht man, wenn man auf diese Weise eine konkrete Aufgabe bekommt? – Man setzt es um. Manchmal bedeutet das, sein Leben auf den Kopf zu stellen. Manchmal muss man aber erst noch einmal nachfragen: „Bitte, liebes höheres Selbst oder liebe kosmische Energie oder lieber Gott, sag mir, ob das wirklich so ge-meint war.“ Wenn sich der Eindruck dann verstärkt und zur Gewissheit wird, dann sollte man auf diese innere Stimme hören.

Trotzdem ist es nicht immer ganz leicht, eine wirkliche höhere Intuition zu erkennen. Aber die spirituel-len Erfahrungen kommen ja aus einer höheren Ebene, man würde sagen, sie kommen von der Kau-salebene. Deshalb sind sie unserer wahren Natur und der kosmischen Natur von Sat, Chid, Ananda (reinem Sein, Wissen, Glückseligkeit) sehr nahe. Höhere spirituelle Erfahrungen sind daher immer verbunden mit der Erfahrung von Sat, Sein, Ausgedehtheit, Chid, gesteigerter Bewusstheit und Ana-nda, Wonne, was auch Liebe und Energie einschließt. Es mag auch Zwischenerfahrungen geben, wo es nicht ganz so eindeutig ist; dann muss man seinen Intellekt, sein Unterscheidungsvermögen be-nutzen, um herauszufinden, ob das Sinn macht oder nicht.

Oft wird auch gefragt, ob man auf die Erscheinungen und Stimmen eingehen sollte, die auftreten können, wenn jemand in einem Haus stirbt. In diesem Fall sollte man ihnen Energie schicken und

Mantras wiederholen, so dass sie Kraft bekommen, auf höhere Ebenen zu gehen. Man sollte sich mit diesen Wesen nicht weiter beschäftigen, sich nicht mit ihnen unterhalten und auch nicht ihren Willen tun, denn sonst kann man selbst viel Prana (Lebensenergie) verlieren und unruhig werden. Das ist wichtig; sonst lebt man irgendwann nicht mehr sein eigenes Leben. Man soll sie aber auch nicht austreiben wollen. Einfach bewusst Mantras, Energie, Licht schicken. Das persönliche Mantra, in das man eingeweiht worden ist, eignet sich dafür besonders gut oder auch das „Om Tryambakam“-Mantra, ein Heil- und Friedens-Mantra, mit dem man solchen erdgebundenen Geistern Kraft geben kann, sich von dieser Erdebene zu lösen. So kann man ihnen helfen.

Astral- bzw. spirituelle Erfahrungen kann man nicht nur sehen, man kann sie auch hören, z.B. die so genannten Anahata-Klänge, innere schöne Klänge, die wir im Ohr hören, entweder einen Summklang oder wie der feine Klang einer Tapura (ind. Saiteninstrument) oder wie eine feine Glocke. Vielleicht ist das der Grund, warum in verschiedensten Kulturen und spirituellen Traditionen Glocken verwendet werden. Es kann auch klingen wie eine Laute oder eine Flöte. Letztlich versuchen all diese Instrumente, die inneren Anahata-Klänge nachzuahmen. Wenn man diese sehr schöne Erfahrung macht, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man beachtet sie nicht weiter oder man konzentriert sich darauf. Es gibt auch Formen der Meditation, wo man sich auf diese inneren spirituellen Erfahrungen bewusst konzentriert. Konzentriert man sich auf den Ton, dann hört man oft in dem Ton einen subtileren. Dann konzentriert man sich auf diesen, bis man dort den subtileren heraushört, der dann stärker wird, usw. Und so kann die Meditation immer tiefer werden.

Nun muss man unterscheiden zwischen Tinnitus und Anahata-Klängen. Tinnitus ist eine Schädigung des Gehörs, bei der Menschen ständig Geräusche im Ohr haben. Diese Geräusche sind eher unangenehm, meist auch laut, wie Motoren, eine Lokomotive, ein unangenehmes Pfeifen oder ähnliches, während Anahata-Klänge grundsätzlich schön, erhaben, beruhigend sind. Das Geräusch bei Tinnitus wird stärker, wenn man unter Stress steht, während die Anahata-Klänge stärker werden, wenn man sehr ruhig ist und sich sehr gut fühlt. Durch Konzentration auf die Anahata-Klänge wird kein Tinnitus ausgelöst. Man muss sich nicht auf die Anahata-Klänge konzentrieren, wenn man nicht will. Man kann sich auch weiter auf seine normale Meditationsmethode konzentrieren. Leider ist es so, dass in der Medizin der Unterschied zwischen Tinnitus und Anahata nicht bekannt ist, so dass manchmal Menschen, die diese schönen Klänge hören, auf Tinnitus behandelt und in Angst und Schrecken versetzt werden. Statt sich über diese schönen, inneren Klänge zu freuen, haben sie Angst, ihre Lebensqualität sei nun beeinträchtigt.

Das Hören von Klängen ist eine Art Zwischenerfahrung, zwischen astraler und spiritueller Erfahrung. Dasselbe ist der Fall mit dem Gefühl, seinen physischen Körper zu verlassen. Es kann in der Meditation, in der Tiefenentspannung oder auch außerhalb von spirituellen Praktiken geschehen, dass man plötzlich das Gefühl hat, man schwebt über sich, und es kann sogar sein, dass man von oben sieht, was unten alles passiert. Es kann sogar sein, dass man sich in einem Zimmer darüber befindet. Zwei wichtige Ratschläge: erstens, keine Angst haben und zweitens, es geschehen lassen, wenn es geschehen will; es vielleicht kurz bewusst wahrnehmen, aber nicht weiter darauf eingehen. Auf jeden Fall hat man danach eine sehr wertvolle Erfahrung selbst gemacht, die einen auf dem spirituellen Weg bestärkt, nämlich: Ich habe die Welt von oben gesehen, ich habe etwas gesehen, was ich mit physischen Augen nicht hätte sehen können. Das Bewusstsein ist nicht begrenzt auf den physischen Körper. Und da können dann Wissenschaftler, Ärzte, Skeptiker sagen was sie wollen – ich weiß es, ich habe es erfahren.

In seinen Yoga Sutras, dem Grundlagenwerk des Raja Yoga (Yoga der Geisteskontrolle) gibt Patanjali eine verdeckte Technik an, wie man den Astralkörper verlassen kann. Man kann das zwar mal ausprobieren – gerade in unserer westlichen, materialistisch ausgerichteten Gesellschaft, um mal eine solche Erfahrung zu machen -, aber vom yogischen Standpunkt aus fördert man solche Erlebnisse eigentlich nicht. Es ist nur eine Zwischenebene - eine gefährliche Zwischenebene, mit der man sich nicht weiter abgeben sollte, denn sonst bleibt man auf einer Stufe hängen, statt weiter zu gehen.

Man kann auch ein Gefühl haben, als befänden sich manche Körperteile in einer ganz anderen Haltung als es tatsächlich der Fall ist. Das sind dann Reinigungserfahrungen des Astralkörpers. Der Astralkörper verändert etwas, was durch die Meditation in Gang gekommen ist und was in diesem Moment auch das Richtige ist. Man kann es einfach seinen Gang gehen lassen und sich weiter auf seine Meditation konzentrieren oder auch versuchen, bewusst hineinzuatmen, um so die Energie ausstrahlen zu lassen.

Spirituelle Erfahrungen

Auch hier gibt es höhere und ganz hohe. Die allerhöchsten kann man nicht mehr beschreiben, nicht in Worte fassen. Einige habe ich oben schon erwähnt: Wahrnehmungen von Engelswesen oder von Meistern oder einer Manifestation Gottes. Es gibt Menschen, die diese Bilder in der Meditation wahr-

genommen haben. Daraus sind ja diese Bilddarstellungen überhaupt erst entstanden. Man kann tatsächlich Shiva, Jesus, Buddha, Krishna als Vision wahrnehmen. Und eine solche Vision kann natürlich das Bewusstsein erheben, einen erfüllen mit einer Ekstase, mit Liebe, mit Wonne. Man kann dabei einfach ein Gefühl haben von Ausdehnung, von Leichtigkeit. Oder man verschmilzt ganz mit einem Anahata-Ton oder geht in einem alles erfüllendem Licht auf. Alle höheren spirituellen Wahrnehmungen führen dazu, dass wir von unserem Ego wegkommen, dass die begrenzte Persönlichkeit verschwindet, dass wir mit einer starken Form von Liebe und einer neuen Erkenntnis und Bewusstheit erfüllt sind. Wir können dabei das Gefühl haben, uns nach oben hin auszudehnen. Oder wir spüren sehr stark: Das Göttliche manifestiert sich durch uns, wir werden zu einem Kanal, etwas aus einer höheren Ebene will sich durch uns hindurch manifestieren.

Und noch höhere spirituelle Erfahrungen sind nicht wirklich in Worte zu fassen. Das ist etwas jenseits von allem. Man sieht nichts mehr, hört nichts mehr, es sind keine Emotionen in dem Sinne mehr da, sondern nur noch ein Gefühl reiner Wonne, reiner Ausdehnung, reiner Einheit und direkten Wissens.

Höhere Erfahrungen außerhalb der Meditation

Solche Erfahrungen und Eingebungen passieren auch außerhalb der Meditation und außerhalb spiritueller Praktiken.

Man kann auch im Traum durchaus Erfahrungen haben, dass sich ein Engelswesen oder ein Meister manifestiert. Man kann auch während seiner ganz normalen Alltagsarbeit plötzlich von einer tiefen Erkenntnis durchzuckt werden.

Solche Erfahrungen sind eine Gnade, das muss man einfach sehen. Es kommt dann, wenn es so sein soll. Wir können es uns nicht wirklich erarbeiten. Aber durch Meditation und andere spirituelle Praktiken wie Yoga-Übungen usw. können wir uns darauf vorbereiten, so dass es leichter geschehen kann.

Dhyana

Dhyana, volle Konzentration oder Kontemplation, ist die vorletzte der acht Stufen (Ashtanga) des Raja Yoga. Sie kann dadurch geschehen, dass wir ganz absorbiert sind und das Ego, der individuelle Wille, in dem Moment nicht mehr da sind. Unbedingt eine höhere Erfahrung haben zu wollen, kann ein großes Hindernis sein – dann nämlich, wenn wir die Erfahrung haben und denken: „Ah, jetzt hab ich es!“ Das haben wohl die meisten schon mal erlebt. Wenn die Meditation einmal besonders schön und tief wird, sagt man sich: „Ah, jetzt habe ich es erreicht!“, und im nächsten Moment ist es schon wieder weg. Es ist dieses Ego, das uns hindert, in die tiefe Meditation zu gehen. Darum zielen ja alle Praktiken im Yoga im Grunde genommen darauf ab, das Ego abzubauen.

Alle spirituellen Erfahrungen, die mit Wahrnehmungen von Licht, von Klängen, von Gefühlen verbunden sind, sind auf der Dhyana-Ebene angesiedelt. Das Bewusstsein ist erweitert und wir dehnen uns zum Göttlichen hin aus oder umgekehrt, das Göttliche kommt zu uns herab, wir werden zum Kanal dieses Göttlichen und es fließt durch uns hindurch.

Samadhi

Und dann gibt es die noch höheren Erfahrungen, die nicht mehr mit Bildern und Worten verbunden sind, das ist Savikalpa Samadhi und Nirvikalpa Samadhi. Samadhi ist der überbewusste Zustand, die Erfahrung der Einheit mit allem. Savikalpa ist schwierig zu übersetzen. Es bedeutet, ich bin noch da und weiß, ich erlebe die Erfahrung der Einheit, es ist jemand da, der diese Erfahrung bewusst wahrnimmt. Aber es sind keine Worte, Bilder, Gefühle mehr da. In Nirvikalpa Samadhi ist nur noch Einheit. Nicht mehr, ich habe die Erfahrung der Einheit, sondern es ist einfach nur diese Erfahrung der Einheit da. Es ist die reine Verschmelzung, die Selbstverwirklichung.

Aus diesen Zuständen kommt das intuitive Wissen, und aus dem intuitiven Wissen kommt die Erkenntnis der Wahrheit und der Wirklichkeit. Und anschließend versucht man, diese in Worten zu beschreiben. Das metaphysische System ist jenseits dessen, was physisch sichtbar und mit dem Verstand begreifbar ist. Es wird „erkannt“ und „geschaut“ in meditativer Versenkung und dann von denen, die es erlebt haben, irgendwie zu schildern, weiterzugeben versucht. Diese Schilderung, diese Weltanschauung, hilft uns zum einen, die spirituellen Erfahrungen zu verstehen, die wir machen und zum anderen, unser Bewusstsein systematisch zu erweitern durch spirituelle Praktiken.

Es ist wichtig, das zu verstehen: Die höchste Wirklichkeit ist nicht in Worte zu fassen. Worte sind nur eine Annäherung, eine Hilfe für uns, selbst den Weg zu gehen, um es selbst zu erleben und zu erfahren.

Es gibt heute sogar eine Strömung in der modernen Wissenschaftstheorie, die erklärt, das Universum sei rational nicht zu erfassen. Man beschreibt ja schon das Universum immer mehr in Paradoxien, in Wahrscheinlichkeitsrechnungen, in Chaostheorien usw. Also selbst auf der physischen Ebene entzieht sich das Universum einer streng rationalen Analyse und Erklärung. Das Universum verhält sich nicht

rational im Sinne der menschlichen Vernunft, der Kapazität des menschlichen Geistes. Das heißt nicht, dass es sich ungeordnet verhält, es sind Gesetze da, aber nicht Gesetze, die nur dem menschlichen Geist entspringen und entsprechen. Und eine Philosophie, die versucht zu beschreiben: „Was ist wirklich?“, „Was ist unwirklich?“, „Wer bin ich?“, „Was ist Bewusstsein?“, „Was ist die Welt?“ kann nur aus einer höheren Erfahrung von Samadhi (überbewusster Zustand) kommen. Samadhi ist nicht in Worte zu fassen. Und auch die Erfahrung dabei ist nicht beschreibbar. Nur, wenn man sie anschließend anderen Menschen kommunizieren will, muss man versuchen, sie irgendwie auszudrücken: Man muss reden oder schreiben oder die Menschen lehren, wie sie diese Erfahrung selbst machen können.

Swami Sivananda hat die Vielzahl der Erfahrungen des Schülers beschrieben, wenn er Fortschritte in der Meditation macht.

1. Anahata Töne - Der Yogi hört manchmal zu Beginn der Meditation mystische Klänge. Das zeigt an, dass die Nadis, die Energiekanäle, gereinigt worden sind. Es kann sich um den Klang von Glocke, Muschelhorn, Zymbeln, Flöten usw. handeln - letzten Endes ist es der Ton, der alle anderen in sich aufnimmt, und man kommt zur Stille.

2. Lichter in der Meditation - Zu Beginn der Meditation erscheinen Lichter in verschiedenen Farben vor der Stirn des Meditierenden. Das sind tanmatrische Lichter, die Lichter der Elementarformen wie Erde, Luft, Feuer und Wasser. Sie haben ihre charakteristischen Farben. Neben den zuvor erwähnten farbigen Lichtern kann man kleine Kugeln von weißem Licht sehen. Nach einigen Monaten kann das Licht immer größer werden, und man sieht vielleicht ein weißes Licht, das größer ist als die Sonne. Die Erscheinung des Lichtes zeigt an, dass man das Körperbewusstsein transzendiert und sich zwischen zwei Ebenen befindet. Bewege den Körper nicht, atme sehr, sehr langsam. Formen können in den Lichtern erscheinen. Dies können Gestalten von Devatas oder Gottheiten sein. Die Gestalten von Weisen oder Rishis mögen erscheinen, um Dich zu ermutigen. Vielleicht siehst Du Gebäude, Flüsse, Gärten, usw. Diese Visionen sind entweder subjektiv oder objektiv, das heißt, dass sie entweder eigene mentale Reaktionen oder Wirklichkeiten von feineren Ebenen der Materie sind.

3. Zeichen für Fortgeschrittene in der Meditation - Für den Meditierenden, der Fortschritte macht, hat die Welt keine Anziehungskraft. Sinnesobjekte sind keine Verlockung mehr. Man wird wunschlos, und die Bindung an den Körper schwindet. Geist und Körper werden zu Licht. Man wird heiter und glücklich. Der Geist ruft immer das Bild Gottes hervor. Während der Meditation verliert man jedes Zeitgefühl und hört keinen Laut.

Schließlich erfährt der Meditierende vielleicht eine Trennung vom Körper, und in einem fortgeschrittenerem Stadium ist es ihm möglich, willentlich mit dem Astralkörper zu reisen. Schließlich erlangt der Meditierende kosmisches Bewusstsein. Er fühlt sein Einssein mit allen Seinsstufen. Er sorgt sich nicht um Tod oder Zukunft.

Während der Erleuchtung brechen die Dämme der Freude. Der Yogi wird von Wellen unbeschreiblicher Glückseligkeit überschwemmt. Er ist vollkommen wunschlos. Eine große Veränderung in seiner Erscheinung und in seinem Auftreten findet statt. Sein Gesicht leuchtet in strahlendem Licht. Seine Augen glänzen. Sie sind Seen der Freude und der Wonne. Er fühlt, dass die ganze Welt in ein Meer unendlicher Liebe und unsterblichen Glückes getaucht ist, das die wahre Essenz des Lebens ist. Kosmisches Bewusstsein ist eine innewohnende natürliche Eigenschaft aller Menschen. Training und Disziplin sind notwendig, um dieses Bewusstsein zu erwecken. Es ist immer gegenwärtig im Menschen. Möge jeder sein Geburtsrecht erlangen!

E) Leitfaden für die Meditation

(von Swami Vishnu-devananda)

Die folgenden praktischen Hinweise, die die grundlegenden Techniken und die Phasen der Meditation betreffen, sind vor allem für den Anfänger gedacht, jedoch auch der sehr erfahrende 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 geworden sind.

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 oder eine Darstellung der gewählten Gottheit sein oder 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. Das Gesicht sollte zur Meditation nach Norden oder Osten gewendet sein, um die günstigen magnetischen Schwingungen zu nützen. 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. Metabolismus, Gehirnwellen und Atmung verlangsamen sich, wenn die Konzentration tiefer wird.

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 Ruhigsein 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. Wer kein persönliches Mantra hat, kann OM verwenden. Wer eine persönliche Gottheit bevorzugt, kann im Kapitel über Mantras nachlesen oder RAM oder SHYAM wiederholen. 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 Klangschwingung und Gedankenschwingung 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 sub-

tiler 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 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.

F) Mantras für die Meditation

Sanskrit, die älteste Sprache der Menschheit, wird auch Devanagari, wörtlich "Sprache der Götter", genannt. Sanskrit besteht aus Urklängen, die den eigentlichen Schwingungen eines Objektes oder einer Handlung entsprechen. Beispielsweise bedeutet in den meisten Sprachen "Ma" oder eine Variation davon "Mutter". Dies ist der Klang, mit dem das Kind natürlicherweise seine Mutter ruft. Da die Sanskrit-Worte die tatsächlichen Klang-Manifestationen sind, benutzen wir sie für Meditation (Japa) und zum Singen (Kirtan). Manche Mantras können übersetzt werden, aber ihre Übersetzungen haben nicht die gleiche Kraft.

Klang besteht aus Schwingungen und ist Energie. Ein Sanskrit-Mantra ist mystische Energie, die in einer Klangstruktur eingeschlossen ist. Um diese Energie zu aktivieren, wiederholen wir das Mantra in einem bestimmten Rhythmus. Wenn man das Mantra wiederholt, entsteht eine entsprechende Schwingung im Geist, die Energie manifestiert sich. Name und Form sind wie zwei Seiten derselben Münze. Man kann nicht das eine ohne das andere haben. Wenn man einen bestimmten Namen wiederholt, kommt einem die Form in den Geist. Wenn man ein Mantra wiederholt, kommt einem die betreffende Form in den Geist. Selbst wenn man die mit dem Mantra verbundene Form bewusst nicht kennt, entsteht dennoch ein spezifisches Gedankenmuster im Geist. Die durch Mantras geschaffenen Gedankenmuster sind positiv, nützlich und beruhigend.

Es gibt verschiedene Klangebene, laut und geistig. Die geistige ist wirkungsvoller. Niemand hat sich hingesetzt, um Mantras aufzuschreiben, wie man Lieder komponieren würde. Mantras sind Energien, die schon immer im Universum existiert haben. Sie können nicht erfunden oder vernichtet werden. Sie wurden von selbstverwirklichten Weisen (Rishis) im überbewussten Zustand entdeckt und weitergegeben. Die Wissenschaft der Mantras ist sehr exakt. Es ist wichtig, dass man sie korrekt ausspricht.

Auch auf der physischen Ebene kann man viel von der Mantra-Wiederholung (Japa) profitieren. Die verschiedenen Organe und Zellen des Körpers werden entspannt und energetisiert. Gifte werden aus dem Körper entfernt, und das Nervensystem wird entspannt. Die niedrigeren Emotionen wie Ärger, Gier, Hass und Eifersucht werden aufgelöst und durch reine Eigenschaften wie Liebe, Freude und Mitleid ersetzt.

Arten von Mantras

1. Nirguna Mantras

Abstrakt, formlos, eigenschaftslos.

2. Saguna Mantra

Mantra mit Eigenschaften und Form. Da ihnen ein bestimmter Aspekt Gottes entspricht, werden sie auch Ishta Mantras oder Gottheiten-Mantra genannt. Für die meisten Menschen ist es leichter, eine Beziehung zu einem Gottheiten-Mantra zu entwickeln. Die Gottheiten symbolisieren die verschiedenen Aspekte des einen Gottes. Das reine Selbst, die Seele, Atman, ist ohne Namen und ohne Form. Aber da wir uns als sterblich und begrenzt empfinden und nur kurze Aufmerksamkeitsspannen haben, ist es normalerweise zu schwer, mit einem abstrakten Mantra zu meditieren. Daher suchen wir uns einen Aspekt aus, der zu uns passt und mit dem wir mittels der Meditation eine Beziehung herstellen können.

3. Bija Mantras

Einsilbige Wurzel- oder Samen-Mantras. Nur mit ausdrücklicher Anleitung des Lehrers zu wiederholen.

4. Andere Mantras

Insbesondere Mantras in anderen Sprachen, wie Halleluja, Kyrie Eleison, Christe Eleison, Herr Jesus Christus erbarme Dich unser, etc.

Saguna Mantras

(Mantras mit Eigenschaften)

Männliche Aspekte

Shiva: Om Namah Shivaya

Shiva repräsentiert die universelle Kraft der Zerstörung, in der alles Sein endet und von der es wieder beginnt. Er repräsentiert damit die Transformation unserer niederen Natur in göttliche Energie. Er wird meist dargestellt als Yogi in Meditation mit einem Dreizack in der Hand, umgeben von Schlangen. Die Schlangen repräsentieren die niederen Kräfte, die uns normalerweise bedrohen. Wenn sie durch die Yoga-Praxis sublimiert sind, werden sie ungefährlich und dienen dem Yogi als Ornament. Dieses Mantra ist besonders geeignet für eher introvertierte Menschen, die sich zur Meditation in der Einsamkeit hingezogen fühlen.

Vishnu: Om Namo Narayanaya

In der Mythologie ist Vishnu der Erhalter des Universums. Er repräsentiert die Kräfte von Güte, Gerechtigkeit und Barmherzigkeit. Er symbolisiert die alldurchdringende Kraft, welche das Universum und die kosmische Ordnung erhält. Dieses Mantra ist besonders geeignet für Menschen, die den Zustand der Welt verbessern wollen, eine beschützende, helfende Natur haben und bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.

Rama: Om Shri Ramaya Namah

“Gruß dem Rama”

In der Mythologie ist Rama die siebte Inkarnation Vishnus. Sein Zweck war es, Gerechtigkeit in der Welt wiederherzustellen. Rama wird stets mit seinem Bogen (mit dem er die Guten beschützt und die Dämonen vernichtet) dargestellt. Neben ihm stehen oft seine Gemahlin Sita (Natur) und sein Verehrer Hanuman (der Affen-Gott, welcher den menschlichen Geist repräsentiert, der durch Hingabe zu Gott und Mantra-Wiederholung unter Kontrolle gebracht werden kann). Rama lehrt durch sein persönliches Beispiel, wie man ein ideales Leben in der Welt leben kann. Er ist der vollkommene Mensch in jeder Beziehung, als Sohn, Bruder, Freund, Herrscher, Gatte, Vater. Das großartige Epos “Ramayana” des Weisen Valmiki ist die Geschichte der Inkarnation Ramas auf der Erde. Dieses Mantra ist besonders geeignet für Menschen, die sich über ihr Leben in Familie, Arbeit und Gesellschaft spiritualisieren wollen und sich sehr hohe ethische Ideale setzen.

Krishna: Om Namo Bhagavate Vasudevaya

In der Mythologie ist Krishna die achte Inkarnation Vishnus. Sein Ziel war es, Gerechtigkeit wiederherzustellen. Krishna repräsentiert Freude, Heiterkeit und das Sehen von Gott in Allem. Er war auch der Lehrer der Bhagavad Gita. Dieses Mantra ist besonders geeignet für lebensfrohe und/oder hingebungsvolle Menschen.

Weibliche Aspekte

Durga: Om Shri Durgayai Namah

Durga repräsentiert das Ideal der mütterlichen Liebe. Durga wird reitend auf einem Tiger dargestellt, lächelnd und mit verschiedenen Waffen in den Händen. Dies symbolisiert, daß sie ihre Kinder beschützt, sie aber auch erzieht und zurechtweist wenn nötig. Sie ist die Gemahlin (der Energie-Aspekt) von Shiva. Dieses Mantra ist besonders für Menschen geeignet, die Gott als Mutter sehen oder selbst ein mütterliches Temperament haben.

Saraswati: Om Aim Saraswatyai Namah

In der Mythologie ist Saraswati die Göttin der Beredsamkeit, Weisheit, Gelehrsamkeit, Musik und der schönen Künste. Sie wird mit einem weißen Sari (indisches Gewand) und mit der Vina (Saiteninstrument) dargestellt und schaut sehr ruhig und friedlich. Sie ist die Gemahlin von Brahma, dem Schöpfer. Künstlerische und kreative Menschen werden gewöhnlich von diesem Mantra angezogen.

Lakshmi: Om Shri Maha Lakshmyai Namah

Lakshmi ist die Göttin der Schönheit, der Fülle und des Reichtums. Wie eine Mutter gibt sie alles, was die Lebewesen auf der Erde brauchen. Auf der spirituellen Ebene repräsentiert sie die Ansammlung von positiven Charaktereigenschaften sowie von Prana. Sie ist die Gemahlin von Vishnu, dem Erhalter. Dieses Mantra ist besonders für Menschen geeignet, die Gott (die Göttin) auch in der Schönheit des manifesten Universums sehen, sowie solchen, die im Geben und Aufopfern für andere den Sinn ihres Lebens sehen.

Kali: Om Shri Mahakalikayai Namah

Kali, die schwarze Göttin, erscheint furchterregend, aber ist sanft und freundlich zu ihren VerehrerInnen. Sie verlangt aber absolute Hingabe. Dieses Mantra ist nur für eine kleine Minderheit geeignet.

Nirguna Mantras

(Abstrakte Mantras)

OM

Dies ist das ursprüngliche Mantra. In der Bibel heißt es "Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott". Dieses Wort ist Om, der Urklang, aus dem alle anderen Klänge hervorgehen. Om besteht eigentlich aus drei Buchstaben A U M. Om repräsentiert alle Trinitäten und das, was sie transzendiert: Schöpfung-Erhaltung-Zerstörung, Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft, physischer Körper-Astralkörper-Kausalkörper usw. Om steht daher für die alles umfassende Einheit, das kosmische Bewusstsein, das mit Allem verschmilzt.

SOHAM

"Ich bin Das", oder "Ich bin, der ich bin". Ich bin weder Körper noch Geist. Ich bin das unsterbliche Selbst.

Anleitung für Japa

(Wiederholung des Mantras)

Um die volle Wirkung zu entfalten, sollte das Mantra jeden Tag mindestens 20-40 Minuten in der Meditation wiederholt werden. Man sollte sich dazu entspannt und bewegungslos in einer Stellung mit gekreuzten Beinen und geradem Rücken hinsetzen. Man kann das Mantra geistig oder laut wiederholen. Geistig ist es wirkungsvoller, jedoch kann lautes Wiederholen gerade am Anfang für die korrekte Aussprache hilfreich sein. Auch wenn der Geist schläfrig wird, kann man zu lautem Wiederholen übergehen.

Eine Hilfe für die Konzentration kann das Meditieren mit einer Japa-Mala sein. Sie ist dem Rosenkranz ähnlich und hat 108 Perlen. Eine große Perle (Meru) symbolisiert das Absolute (Brahman).

Zusätzlich zur Meditation kann man das Mantra auch den ganzen Tag wiederholen, wenn der Geist nicht mit etwas anderem beschäftigt ist. Auf diese Weise können wir jede Minute für unseren spirituellen Fortschritt nutzen. Man kann das Mantra auch schreiben (Likhita Japa).

Mantra-Weihe (Mantra-Diksha)

Wenn man die richtige Aussprache kennt, kann man sich ein Mantra aussuchen und damit meditieren. Um jedoch die richtige Aussprache zu lernen, die Kraft des Mantras zu aktivieren und zum Schwingen zu bringen, kann die Mantra-Weihe hilfreich sein. In Indien erhält man die Mantra-Weihe normalerweise persönlich von seinem Guru. Wo dies im Westen nicht möglich ist, kann man von jemandem eingeweiht werden, der seit Jahren Mantras selbst wiederholt und das Ritual erlernt hat. Man sollte sich auf die Mantra-Weihe vorbereiten: Am besten duscht oder badet man vorher und zieht saubere, vorzugsweise weiße Kleidung an. Traditionellerweise bringt man Obst, Blumen und eine Geldspende (im Umschlag) für den Einweihenden mit.

Die Einweihung selbst ist bei uns ein kleines Ritual, in welcher mit Mantras die Energie Swami Sivanandas angerufen wird, mit Pulvern heiliger Pflanzen das dritte Auge stimuliert wird, das Mantra erklärt wird und in lauter und geistiger Wiederholung die Kraft des Mantras erweckt wird. Die Mantra-Weihe ist wie das Entzünden eines Feuers. Wenn das Mantra nicht regelmäßig wiederholt wird, geht das spirituelle Feuer wieder aus. Wenn man dagegen das Mantra regelmäßig wiederholt, ist es, als ob man neues Holz auf sein spirituelles Feuer gibt, das so größer und größer wird.

G) Hindernisse der Meditation

(Auszüge aus "Meditation und Mantras" S.246 ff von Swami Vishnu-devandanda)

Hindernisse, auf die man in der Meditation trifft, sind in körperliche Hindernisse, geistige Hindernisse und höhere Hindernisse eingeteilt worden.

Zu den physischen Hindernissen gehören:

- a) **Zielloses Umherwandern** oder die Unfähigkeit, auch nur für eine Woche an einem Ort zu bleiben.
- b) **Das Aufhören der spirituellen Praxis** und der **Mangel an Regelmäßigkeit** in der täglichen Routine. Solche Unregelmäßigkeiten vor allem in der täglichen Meditation wirken sich nachteilig auf das Fortschreiten aus.
- c) **Körperliche Krankheiten**, zu langes Aufbleiben, sich zu lange unter zu vielen Menschen aufhalten, das Essen von ungesunden oder nicht sattwigen Speisen, anstrengende geistige Arbeit ohne ausreichende Entspannung und das Fehlen von regelmäßigen Übungen. Man muss bedenken, dass der Körper das Instrument ist, um Gottverwirklichung zu erlangen. Wenn man nicht bei guter Gesundheit ist, kann man keine ernsthafte Yogapraxis oder Meditation machen.
- d) **Zuviel reden** und besonders das Verwickeln in unnötige Kontroversen und Diskussionen. Die Stille erlaubt es uns, nach innen zu schauen. Das innere Buch der Erkenntnis wird die intuitive Weisheit zum Erblühen bringen.
- e) **Ungünstige Umgebung** und negative Menschen verwirren den Geist. Verwicklung in stimulierende Äußerlichkeiten erregt den Geist durch Sinneseindrücke, zieht den Geist mehr nach außen und lässt den Eindruck entstehen, dass die äußere Wirklichkeit die einzige Wirklichkeit ist, anstatt es uns zu ermöglichen, die eine Wahrheit zu sehen, die allen Formen und Namen zugrunde liegt.
- f) **Suchen nach Fehlern** in anderen. Das erzeugt Negativitäten und ist der eigenen Reinigung nicht förderlich. Sehr viel Zeit wird mit Tratsch vertan. Die Zeit ist höchst kostbar. Daher kläre Deine eigene geistige Fabrik, und Du wirst großen Frieden im äußeren Tumult finden.
- g) **Die Gewohnheit, sich zu rechtfertigen**, schadet der Entwicklung von Konzentration ebenfalls. Ständiges Sprechen über sich selbst führt zu falschen Behauptungen und anderen negativen Gewohnheiten.
- h) **Das Fehlen eines spirituellen Lehrers**. Wisse, dass der spirituelle Pfad dornig und steil ist. Er ist buchstäblich auf jeder Stufe voller Schwierigkeiten. Die Führung durch einen Guru, der den Pfad schon beschriftet hat, ist unerlässlich.

Zu den mentalen Hindernissen der Meditation gehören:

- a) **Zorn** und alle seine Variationen wie Verstimmung, Entrüstung, Wut oder Reizbarkeit. Zornig werden heißt geistig und körperlich die Kontrolle zu verlieren, und das muss sich auf die Meditation auswirken. Zorn wird durch Wiederholung stärker. Tue positive Handlungen, um ihm entgegenzuwirken.
- b) **Depression** ist ein weiteres Hindernis. Sie entsteht in Anfängern als Resultat vieler Dinge, einschließlich früherer Neigungen, dem Einfluss von Astralwesen, schlechter Gesellschaft, bewölkten Tagen usw. Ihr kann entgegengewirkt werden durch einen raschen Spaziergang, Laufen an der frischen Luft, Singen göttlicher Lieder, das laute Singen von OM oder einem Spaziergang am Meer oder an einem Fluss.
- c) **Zweifel** ist ein großes Hindernis auf dem Weg zur Selbstverwirklichung. Er versperrt den spirituellen Fortschritt. Reinige das Herz durch intensives Japa und Meditation. Mache es regelmäßig. Der Große Lehrer, der Innere Lenker, ist mit dir. Wenn Du ihn sich ausdrücken lässt, wird er Hindernisse beseitigen.
- d) **Schlechte Gedanken**, wovon viele aus früheren Samskaras oder Neigungen stammen, werden quälend wiederkommen. Wieder müssen sie durch das andauernde Denken an das Positive und die Konzentration auf Gott unter Kontrolle gebracht werden. Das Positive siegt immer über das Negative; das ist ein Naturgesetz. Mut überwindet Angst, Liebe überwindet Hass.
- e) **Furcht** ist ein weiteres Hindernis auf dem spirituellen Pfad. Furcht ist eine nicht existierende Erfindung des Geistes. Sie nimmt konkrete Formen an und quält den Strebenden auf vielerlei Weise.
- f) **Gier** ist ein mächtiges Hindernis in der Meditation. Sie ist unersättlich und nimmt verschiedene subtile Formen an. Ein Mensch, dem nach Ruhm und Macht düstet, mag er nun ein Yogi sein oder nicht, wird vom spirituellen Fortschritt abgehalten werden. Zum Beispiel große Ashrams gründen zu wollen und Tausende ergebener Anhänger haben zu wollen, ist eine eigene Form von Gier. Man muss ständig seine Motive genau überprüfen.
- g) **Hass** ist ein weiterer Feind des Schülers: Er ist ein tief eingewurzelter Gegner. Er kann die Form von Feindschaft gegen eine andere Religion annehmen, eine andere ethische Gruppe oder Nation; er nimmt im Kali Yuga (dem eisernen Zeitalter) überhand. Dauerndes selbstloses Dienen verbunden mit Meditation hilft als Gegenmittel.

Höhere Hindernisse in der Meditation

Letztlich kommen wir zu den höheren Hindernissen in der Meditation. Sie tauchen auf, nachdem einige der vorher erwähnten Hindernisse transzendiert worden sind.

- a) **Ehrgeiz und Wünsche.** Man muss bedenken, dass Vergnügen Schmerz verursacht; dass alles vergänglich ist. Entwickle Leidenschaftslosigkeit und Gleichgültigkeit gegenüber Sinnesvergnügen. Hänge nicht an Wünschen.
- b) **Moralischer und spiritueller Stolz.** Das ist nichts Seltenes für spirituelle Aspiranten, die recht stolz sind auf ihre Askeseübungen oder Meditationserfahrungen. Unnötig zu sagen, dass man sich stets der Tatsache bewusst sein muss, dass man nur ein Wassertropfen im unendlichen Ozean Brahmas ist, und es wird schwierig sein, Stolz und Ego aufrechtzuerhalten.
- c) **Religiöse Heuchelei.** Manche Sannyasins, die tatsächlich den Pfad erst begonnen und ein paar psychische Kräfte erlernt oder gewonnen haben, beginnen als große Mahatmas u.s.w. aufzutreten. Bedenke, dass der Weg lang und anstrengend ist, und dass die größte und hilfreichste Tugend die Demut ist.
- d) **Ruhm und Ehre.** Wieder sehen wir eine Manifestation des Egos; es ist offensichtlich ein großes Hindernis für Gottverwirklichung. Ein Aspirant muss sich stets zurückziehen oder die Demut, von der die Rede war, entwickeln, indem er sich der Gleichwertigkeit aller Wesen als Ausdruck des Göttlichen immer bewusst ist. Er muss in allen sichtbaren Aspekten ein normaler Mensch sein. Bevor er versucht, Ashrams zu errichten oder Anhänger zu bekommen, muss er sich selbst reinigen.
- e) **Elementarerscheinungen.** Das sind seltsame, manchmal erschreckende Formen, die dem Schüler in der Meditation begegnen können. Sie kommen, um Kraft und Mut zu prüfen. Bedenke wiederum, dass das Positive immer das Negative überwindet. Mut verbannt Furcht u.s.w.
- f) **Visionen.** Wenn der Anfänger Fortschritte macht, wird er Visionen von höheren Wesen, Astralebenen usw. haben. Sie können Hindernisse darstellen, wenn der Aspirant seinen Geist auf sie fixiert. Sie kommen und gehen, wie alle Gedankenformen; verweile nicht bei ihnen. Denke daran, dass Dein Ziel das ist, was jenseits aller Visionen und Formen ist, Du suchst kosmisches Bewusstsein, und alles Geringere ist ein Unrecht dem höheren Selbst gegenüber. Erhebe Dich über die Visionen, strebe weiter.
- g) **Siddhis.** Es gibt Kräfte, die der Yogi erlangt, wenn er auf dem spirituellen Pfad voranschreitet. Wir warnen nochmals, dass diese eine Behinderung sein können. Manche Schüler kommen in der Hoffnung, solche Kräfte zu erlangen, und ihre Motive verursachen Verhaftung an diese Kräfte (auch das ist eine Art von Gier, nämlich spirituelle Gier). Meide solche Kräfte, denn sie werden unausweichlich zu Stolpersteinen. Wisse, dass jede zu starke Verhaftung letztlich ein Hindernis darstellt.
- h) **Kashaya.** Das ist der subtile Einfluss von Vergnügungen auf den Geist, der dort zurückbleibt, um zu gegebener Zeit Frucht zu tragen und den Geist abzulenken. Es ist ein Hindernis, da es eine subtile Erinnerung an genossenes Vergnügen heraufbeschwört. Es ist ein Mittel, um den Geist buchstäblich zu verfärbt durch die Veränderung in den Gedankenformen. Man kann dem durch dauerndes Denken an Gott und das Streben nach Selbstverwirklichung entgegenwirken.
- i) **Rasawada.** Das ist die Wonne, die vom niederen Sarvikalpa Samadhi kommt. Der Strebende, der dieses übersinnliche Glück erfahren hat, glaubt, nun seine endgültige Bestimmung erreicht zu haben. Er darf hier nicht stehenbleiben, sondern muss seine Erfahrungen weiter mit Beschreibungen dieser Giganten und Heiligen vergleichen, die kosmisches Bewusstsein erreicht haben. Wieder darf der Strebende nicht stagnieren, sondern muss weiterstreben.
- j) **Tushim Avastha.** Das ist ein Zustand, in dem der Geist ruhig bleibt. Der Strebende kann ihn fälschlicherweise für Samadhi halten. Es handelt sich tatsächlich um einen neutralen Zustand und sollte durch sorgfältige Selbstprüfung und intensive Meditation überwunden werden.
- k) **Stabdha Avastha.** Dieser Geisteszustand ist einer Betäubung gleich, die durch Furcht oder Verwunderung hervorgerufen wird. Der Geist ist träge und nicht bereit zur aktiven Meditation.
- l) **Avyaktam.** Das ist die Leere. Hier fühlt man ein großes Alleinsein. Man muss diese Leere alleine überwinden und viel Mut aus dem Inneren schöpfen. Fühle immer und überall das Innewohnende, Alldurchdringende, Gegenwärtige. Verwirkliche das Selbst. Möge Freude, Wonne, Friede, Herrlichkeit und Glanz für immer mit Dir sein.

H) Quellen zum Stand der Meditationsforschung

Literatur:

- Vaitl, D. & Petermann, F. (2004). Entspannungsverfahren. Weinheim: Beltz Verlag
- Engel, K. (1999). Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie (2. Aufl.), Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Murphy, M. & Donovan, S. (1997). The physical and psychological effects of meditation. A review of contemporary research with a comprehensive bibliography 1931–1996. Sausalito: Institute of Noetic Sciences.

- Review: Howald, W. (1989). Meditationsforschung – Einführung und Überblick. Gruppensymposium, 20(4), 345–367.

Internet Seiten:

- <http://y-v.de/Meditation-Studien> bzw. http://wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien_Meditation
- http://www.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien
- <http://www.yoga-vidya.de/>
- Society for Meditation and Meditation Research: www.smmr.de
- „Die neuronale Erleuchtung“; Zeitschriftenartikel aus „Gehirn und Geist“: Vorstellung einiger aktueller Forschungsergebnisse (Richard Davidson, Paul Ekman, Olivia Carter, Jack Pettigrew, etc.) <http://www.gehirn-und-geist.de/artikel/837043>
- Hans Ulrich Ott (Universität Gießen) Vortrag über Meditation: <http://www.psychol.uni-giessen.de/dl/det/Vaitl/477/vortrag-meditation-ott/>
- Verschiedene Artikel zu Meditationsforschung: <http://www.psychol.uni-giessen.de/home/vaitl>
- Meditation und Bewusstseinsforschung <http://www.zeit.de/2005/38/Dalai-Bewusstsein>

Wirkungen der Meditation

(<http://www.psychol.uni-giessen.de/dl/det/Vaitl/477/vortrag-meditation-ott/>):

● Physiologisch:

- ausgeprägte Entspannungsreaktion
- Zunahme langsamer EEG-Aktivität (Alpha, Theta)
- Abbau von Stresshormonen
- verbesserte Immunreaktionen

● Psychologisch:

Fortgeschrittene/tief Meditierende sind im Vergleich zu Kontrollpersonen u. Anfängern:

- 1) seelisch gesünder
- 2) sinnerfüllter
- 3) beschwerdefreier
- 4) selbstvergessener
- 5) autonomer
- 6) selbstbewusster
- 7) liebesfähiger

● Therapeutische Effekte

1. Spannungsreduktion
2. Selbstakzeptanz ↑, Selbstkritik ↓
3. Stimmungsverbesserung
4. emotionale Reaktions- und
5. Ausdrucksfähigkeit ↑
6. psychologische Differenzierung
7. (Innensteuerung ↑, Identitätsfindung)
8. paranoide Tendenzen ↓, Projektionen ↓

● Neuere Hirnforschung

<http://www.gehirn-und-geist.de/artikel/837043>

- Meditation stärkt linken Präfrontalen Cortex (macht optimistischer)
- „Startle Reflex“ wird reduziert (hilft weniger von Äußerem gestört zu werden)
- Binokulare Rivalität wird gedämpft (hilft für Konzentration)
- Rechter Kortex wird dicker, vordere Insula wird größer – kortikale Plastizität wird größer – geistige Wachheit und Offenheit wird gestärkt
- Gamma-Aktivität (40 Hz) erhöht sich – Mitgefühl; extreme Wachheit; übergeordnete Steuerfrequenz

Teil 2: Material für Vorträge

Wer bin ich?

Aus Kapitel „Brahman“ aus dem Buch „Göttliche Wonne“, von Swami Sivananda

Brahman ist ein großes Geheimnis; und trotzdem ist Es die einfache, simple Wahrheit.

Brahman ist die Seele unserer Seelen. Es ist unser wahres Selbst. Es ist der innere Lenker. Es ist das Innewohnende.

Brahman ist der Lenker der Welt. Es ist das höchste Selbst. Es ist Gott. Es ist unveränderlich. Es ist das kosmische Wesen. Es ist das Selbst des Universums. Es ist das große Ziel des Wissens. Es ist die höchste Zuflucht.

Das Wort Brahman stammt aus der Wurzel Brimh, was anschwellen bedeutet, groß werden, den Raum durchdringen, vollständig und vollkommen sein.

Es gibt eine bleibende Realität inmitten der Veränderung. Diese bleibende Realität ist Brahman, das Absolute. Brahman ist die Kette und der Schluss am Gewebe dieses Universums.

Der riesige Ozean schmeckt nur nach Salz. Genauso hat auch die ganze Welt nur einen Geschmack, den Geschmack des Atman.

Alle Musiknoten, egal ob sie auf einer Trommel oder auf einem Saiteninstrument angeschlagen werden, sind nichts weiter als Klangschwingungen. Ebenso ist alles das, was man im Schlaf- oder Wachzustand sieht, nichts als Bewusstsein; und Bewusstsein ist Atman oder Brahman.

Brahman ist unendliche Intelligenz. Es ist eine Fülle von Wonnebewusstsein. Sein Name ist Sat-Chid-Ananda. Sein Wohnsitz ist reines Bewusstsein. Seine Sprache ist das Schweigen. Sei still. Es spricht. Sprich. Es ist stumm. Du kannst Es nicht festhalten.

Der Ozean kann nur mit dem Ozean allein verglichen werden. Akasha kann nur mit Akasha verglichen werden. Genauso kann Brahman, das Absolute, nur mit Brahman allein verglichen werden.

Eine verbale Antwort das Absolute betreffend ist eine Illusion. Das Absolute liegt jenseits von Sprache und Geist.

Brahman überschreitet Zeit, Raum und Kausalität

Brahman kann nicht nachgewiesen werden. Es besteht vor dem Akt des Nachweisens. Es ist die Grundlage des Beweises. Es beweist sich aus sich selbst.

Brahman, das Absolute, ist die Ursache von allem, ist Selbst aber ohne Ursache. Es ist der Ursprung der gesamten Schöpfung.

Brahman, das Ewige, ist jenseits von Zeit, Raum und Ursächlichkeit. Zeit wird durch die Abfolge von Ereignissen verursacht. Sie ist eine Schöpfung des Geistes. Wie kann es in der Ewigkeit Zeit geben? Raum ist der Abstand zwischen zwei Objekten. Wie kann es Raum geben, wenn Du das Selbst überall fühlst und wahrnimmst. In dieser Welt hat alles eine Ursache. Der Samen ist die Ursache für den Baum usw. Wie kann es eine Ursache für Brahman geben, das die Ursache ohne Ursache ist, in sich selbst existiert und nicht die Folge von irgend etwas ist?

Die Lehre von Neti-Neti

Brahman kann nicht wirklich beschrieben werden. Es kann nur durch 'Neti, Neti', 'nicht dieses, nicht dieses' beschrieben werden. Das, was weder wie dieses noch wie jenes ist, ist Brahman, das Ewige.

Durch die Lehre von 'Neti, Neti' können alle Namen und Formen negiert oder verneint werden, aber man kann nicht Brahman, das Absolute, das Substrat, auslöschen. Das, was nach der Verneinung oder Negation zurückbleibt, Sesha, ist Brahman, das Ewige.

Es gibt in dieser Welt nichts außer dem Selbst, dem Atman. Alles ist allein Brahman "Ich, Du, er, sie, es, dies, hier, dort, jetzt, dann" hat alles keine wirkliche Bedeutung.

Atman ist die Essenz von allem

Atman, das Selbst, ist nicht anderswo. Es ist Dein eigenes innerstes Selbst.

Kleiner als klein und größer als groß ist der Atman, der im Herzen wohnt. Er ist die Seele der Ameise. Er ist die Seele des Elefanten. Er ist die Seele des Universums. Er ist auch die Überseele. Er ist die Seele des Sünders und auch des Heiligen. Er ist die Seele der Seele; er ist die höchste Seele. Er ist der höchste Purusha. Er ist Chaitanya.

Der Wissende und das Gewusste sind eins. Gott und ich sind eins im Wissen. Der Jiva und Brahman sind im Wesen eins. Die Seele einer Katze und einer Ratte sind eins. Das Wesen der Sonne und des Mondes ist eins. Es gibt nur die eine homogene Essenz in allen Formen. Diese Essenz ist das Absolute, das Unsterbliche. Diese Essenz ist Atman, Brahman, das Unendliche. Brahman ist formlos. Bewusstsein ist formlos. Wonne ist formlos. Frieden ist formlos.

Das Substrat hinter allen Namen und Formen

In der sichtbaren Welt von Namen und Formen sind Farbe, Gestalt, Größe und Klänge notwendig, um Dinge zu unterscheiden; aber Brahman ist eine einheitliche Essenz von Wonne, Frieden und Weisheit. Es hat keine Teile und ist unteilbar. Es ist überall dasselbe. Es ist unendlich und bewegungslos; und so ist Es auch farblos, formlos und gestaltlos.

Brahman ist formlos inmitten aller Formen. Es ist körperlos inmitten aller Körper. Es ist namenlos inmitten aller Namen.

Die Leinwand ist das Substrat. Diverse Bilder sind nichts als Farben. Es gibt keine Bilder unabhängig von der Leinwand. Es gibt getrennt von der Filmleinwand keine Bilder.

Brahman, das Ewige, ist das Substrat. Namen und Formen werden auf die Leinwand Brahmans gemalt. Es gibt nichts unabhängig von Brahman.

Vor Dir ist ein Tuch. Ein Tuch ist nichts als Fäden. Tuch ist nur ein Name. Es gibt kein Tuch unabhängig vom Faden. Wenn Du die Fäden entfernst, verschwindet das Tuch. Der Faden ist nur Baumwolle. Wenn Du die Fäden verbrennst, werden sie alle zu Asche. Tuch, Faden, Baumwolle und Asche existieren. Sein ist der Sat-Aspekt von Brahman. Sie alle strahlen. Das ist der Chid-Aspekt von Brahman. Du liebst ein Tuch, einen Faden oder Baumwolle. Das ist der Ananda-Aspekt, der Wonneaspekt, von Brahman. Sat-Chid-Ananda ist die einzige Wahrheit. Tuch, Faden und Baumwolle sind falscher Schein. Namen und Formen sind Illusion.

Brahman, das Absolute, ist eins, vollkommen und alldurchdringend. Es geht durch alle Namen und Formen. Es ist allumfassend. Es enthält in sich dieses gesamte Universum. Es ist das innere Licht, reines Bewusstsein.

Die Natur reinen Bewusstseins

Reines Bewusstsein ist reines Erkennen. Es gibt dabei weder Denken noch Wahrnehmung. Es gibt dabei weder 'innen' noch 'außen'. Es ist eine homogene Essenz von Sein und Wonne. Das Erkennen von Tom und von John kann nicht verschieden sein. Es ist eins.

Unterschied gibt es nur bei Gegenständen, die im Raum bestehen. In reiner Erkenntnis gibt es weder Raum noch Zeit. Reines Bewusstsein ist unendlich, unveränderlich, jenseits von Ursache und Wirkung und jenseits von Gut und Böse. Es ist wunschlos und dadurch vollkommen, rein und frei. Reines Bewusstsein ist ewig.

Reines Bewusstsein ist weder physisches noch mentales Bewusstsein. Es ist absolutes Bewusstsein, von dem physisches und mentales Bewusstsein abhängen.

Es gibt kein Denken in reinem Bewusstsein. Dessen ist man sich kaum bewusst. Die Sinne arbeiten nicht im reinen Bewusstsein. Man sieht nicht und hört nicht. Es gibt keine Wahrnehmung. Es ist eine Fülle von Weisheit. Es ist Bhuma, das Unendliche, wo es weder einen Sehenden noch einen Wissenden gibt. Es ist eben das Ding selbst. Es ist reines Selbst-Bewusstsein, das Sinne, Geist und Verstand nicht erreichen. Das Ichgefühl ist hier völlig tot. Bewusstsein von Brahman strahlt aus sich selbst, in seiner eigenen ursprünglichen Herrlichkeit.

Turiya, der vierte Zustand

Es gibt drei Bewusstseinszustände, Wachen, Träumen und Tiefschlaf. Es gibt ein gemeinsames höchstes Bewusstsein, das die drei Bewusstseinszustände miteinander verbindet und die Grundlage dieser drei Zustände ist. Das ist der Grund, warum man sich beim Erwachen der Wonne des Tiefschlafes erinnert. Dieses verbindende, immerwährende, ewige Bewusstsein ist Brahman, Turiya, der vierte Zustand, reines, absolutes Bewusstsein. Ansonsten wären der Schlafende, der Träumende und der Wachende verschiedene Menschen.

Der Wachzustand verschwindet während des Traumzustandes. Beim Aufwachen gibt es diesen Traumzustand nicht mehr. Im Tiefschlaf gibt es weder Wachzustand noch Traumzustand. Daraus folgt, daß diese Zustände Illusion sind. Sat oder Brahman besteht immer. Der eine verbindende Zustand dieser drei Zustände, nämlich Turiya, besteht immer als die Unterlage der drei. Der Turiyazustand ist die einzige Wirklichkeit. Er ist der stumme Zeuge dieser drei Zustände. Er ist etwas anderes als die drei Zustände. Turiya ist Brahman, das Absolute.

Geist und Brahman

Das Absolute ist immer das beobachtende Subjekt. Es kann nie zum Objekt der Wahrnehmung werden. Wenn Atman zum Objekt der Wahrnehmung würde, so würde er zu etwas Vergänglichem. Atman ist immer der Wissende, Erfahrende und Beobachtende.

Der Geist kann nur äußere Objekte wahrnehmen. Wie kann der Geist den Wissenden erfahren? Man kann nicht auf seine eigenen Schultern springen. Feuer kann sich nicht selbst verbrennen.

Brahman ist die Ursache. Der Geist ist die Wirkung. Brahman ist unendlich. Der Geist ist endlich. Wie kann die Wirkung ihre Ursache wahrnehmen? Wie kann ein Teil das Ganze kennen? Wie kann das Endliche das Unendliche kennen?

Buchwissen und Verwirklichung

Man kann Brahman, das Absolute, nicht durch das begrenzte Instrument, den Verstand, erkennen. Der Verstand nimmt seine Kraft und sein Licht von seiner Quelle, Brahman, der höchsten Seele. Der Verstand kann nur die Natur und die Eigenschaften, Farbe, Form usw. erkennen. Er kann jedoch nicht den Wissenden erkennen. Intellektuelles Begreifen der Natur Brahmans, bloßes Studium der Upanishaden oder theoretisches Wissen von Brahman kann nicht Selbstverwirklichung oder Freiheit geben. Der Verstand und die Sinne müssen aufhören zu arbeiten. Das Ego muß im Ozean der Wonne aufgehen. Die individuelle Seele muß sich mit der höchsten Seele vereinen. Nur dann erreicht der Aspirant Rettung.

Brahman, das Absolute, kann nicht erreicht werden wie ein Dorf. Das Dorf liegt außerhalb; Brahman aber ist allgegenwärtig. Es ist überall. Es ist unser innerstes Selbst, Atman. Der Geist geht auf in Brahman. Die individuelle Seele wird eins mit der höchsten Seele, dem Absoluten, so wie der Tropfen eins wird mit dem Ozean.

Das Einssein von Jiva und Brahman

Die individuelle Seele und die Höchste Seele sind im Wesentlichen ein und dasselbe. Das ist die grundlegende Lehre des Vedanta. Diese Auffassung ist auf den ersten Blick nicht leicht zu begreifen. Maya, die verhüllende Kraft Gottes, verdeckt die wahre Natur des Höchsten Selbst und lässt einen Teil davon als individuelle Seele, Jiva, erscheinen. Aber dieser Zustand ist nicht wirklich. Es hat keine wirkliche Veränderung stattgefunden. Es handelt sich nur um eine Erscheinungsform. Das ist ein großes Mysterium.

Ein Funke ist nichts anderes als Feuer. Eine Welle ist nichts anderes als Wasser. Ein Ring oder ein Armband ist nichts anderes als Gold. Ein Prinz ist nichts anderes als ein zukünftiger König. Genauso ist Jiva, das Individuum, nichts anderes als Para Brahman, das Absolute.

Du bist in Wahrheit eine Fülle von Weisheit. Aber Du denkst und fühlst: "Ich bin unwissend". Das ist auf Avidya zurückzuführen. Du bist in Wahrheit das Schönste vom Schönen. Du verleihst allen Formen Schönheit. Du erhellst die Sonne, den Mond und die Sterne, aber Du fühlst Dich von einer wenig Farbe angezogen. Du wurdest zum Sklaven der physischen Form. Was für ein trauriger, beklagenswerter Zustand! Du bist in Wahrheit ein Kaiser unter Kaisern, aber Du wurdest zum Bettler aufgrund diverser Wünsche. Du bist in Wahrheit das Unendliche, aber Du fühlst: "Ich bin ein Meter fünfundsechzig groß," weil Du Dich mit dem Körper identifizierst. In Wahrheit gehst Du über die Zeit hinaus. Du bist Ewigkeit, aber Du sagst: "Ich bin dreißig Jahre alt". In Wahrheit gibt es für Dich keinen Tod. Gott Yama hat schreckliche Angst vor Dir. Er läuft hierhin und dorthin, um Deine Befehle auszuführen. Aber Du fürchtest Dich vor dem Tod. Erhebe Dich über alle Begrenzungen und erkenne: "Ich bin das unendliche Brahman."

Erfülle Deinen Geist mit Gedanken an Brahman. Denke über Brahman nach. Reflektiere über Brahman. Meditiere über Brahman. Sei nur Brahman ergeben. Suche Zuflucht in Brahman. Sprich immer mit Suchenden über Brahman. Gehe auf in Brahman. Verwurzele Dich in Brahman. Lass Geist und Prana in Brahman aufgehen. Das ist Brahmabhyasa oder Jnanabhyasa oder Brahma-Chintana oder Vedanta Sadhana.

Zum Thema Kirtansingen

(Auszüge aus dem „Kirtanheft“ aus dem Yoga Vidya Verlag)

Das Singen von Mantras (Kirtan) ist eine wunderschöne, freudvolle Methode zur Erweiterung des Bewusstseins. Seit ewigen Zeiten singen Menschen, um ihren Gefühlen und Empfindungen Ausdruck zu verleihen. In nahezu allen spirituellen Traditionen nimmt das Singen von religiösen Liedern einen

wichtigen Stellenwert ein. Höheres Bewusstsein ist eine Erfahrungssache, nicht nur eine Glaubensfrage. Es ist eine jedem Menschen innewohnende Fähigkeit. Im Überbewusstsein erfährst Du die Einheit des Seins, und das Leben bekommt einen Sinn. Die dabei entstehende Lebensfreude und Kraft hilft Dir auch im täglichen Leben.

Um zu diesem höheren Bewusstsein zu kommen, müssen das Ego mit seinen Verhaftungen und der Intellekt, der stets in Zeit, Raum und Kausalität beschränkt ist, transzendiert werden. Im Yoga haben zwar der Intellekt als Unterscheidungskraft und das Ego als Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen ihre Funktion und müssen bewusst geschult werden; jedoch solltest Du auch in der Lage sein, die Grenzen von Ego und Intellekt zu transzendieren.

Eine der einfachsten und effektivsten Methoden dafür ist das Mantra-Singen (Kirtan), manchmal auch Mantra-Chanten genannt. Es hilft, das Herz zu öffnen und innere Gefühle der Liebe, Demut und Anbetung zu wecken. Über die Erweckung dieser reichen inneren Gefühlswelt können die Grenzen des Intellekts leicht transzendiert werden.

Der Vorteil, in einer unbekanntem Sprache wie Sanskrit zu singen, ist, dass die Worte nicht mit Alltagserfahrungen und Vorurteilen behaftet sind. Mit offenem Geist und vom Herzen ausgehend, wird Mantra-Singen eine ganz besondere Erfahrung.

Die Sprache der Mantras ist Sanskrit, auch Devanagari, Sprache der Götter, genannt. Sanskrit ist die älteste Sprache der Welt und wird in Indien seit Jahrtausenden für spirituelle Zwecke gebraucht, nicht für das tägliche Leben. Die Mantras der Sanskritsprache haben besondere Kraft. Über die Kraft des Klanges können sie die Energiekanäle (Nadis) im Astralkörper reinigen, die Chakras erwecken und aktivieren. Bei besonderer Konzentration kann man alleine durch Mantra-Singen die Kundalini (evolutionäre Kraft im Menschen) erwecken.

Es gibt viele Bücher über Mantras. Es gibt einige wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen von Mantras auf Pflanzenwachstum, Heilung von Krankheiten und Veränderung der Gehirnströme. Es gibt Untersuchungen, welche die Schwingung der Mantras mit den Schwingungen der Planeten, geometrischen Formen (Yantras) und den Grundfarben in Verbindung bringen. Am meisten erfährst Du aber über den Sinn des Mantra-Singens, indem Du es vorurteilsfrei ausprobierst. Mantras erscheinen zunächst fremdartig, vielleicht auch schwer auszusprechen. Probiere es einfach mit offenem Geist aus. Nach einer Weile können Dir die Mantras vertrauter erscheinen als die eigene Sprache. Denn die Klänge der Mantras kommen den Schwingungen unserer tiefsten Gemütszustände am nächsten.

Mantra-Singen ist natürlich nur ein Teilbereich im Yoga. Meister Sivananda betonte stets die Notwendigkeit eines ganzheitlichen Yogas, den er "integralen Yoga" oder "Yoga der Synthese" nannte: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung und richtige Ernährung für die Entwicklung des physischen Körpers und das Erwecken der Energien; selbstlosen Dienst, um den Egoismus zu beseitigen; Mantra-Singen und Verehrung des Göttlichen, um die Kraft der Emotionen in Hingabe und selbstlose Liebe zu transformieren; Studium der Schriften und Selbstanalyse, um den Intellekt zu übersteigen; und schließlich Meditation, um tief in das Innere zu tauchen, in die wahre Natur des Seins, genannt das Selbst, Gott, die Wahrheit.

Am schönsten ist es, mit anderen zusammen Mantras zu singen. Kirtan ist jedoch auch erhehend, wenn Du allein in Deinem Zimmer singst oder bei der Arbeit, beim Fahren oder Gehen.

Was ist Kirtan?

(Auszüge aus "Göttliche Wonne" von Swami Sivananda)

Kirtan ist das gefühlvolle Singen von Gottes Namen. Dieses Singen hat eine heilende Wirkung sowohl auf den physischen als auch auf die feinstofflichen Körper. Es ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben. Während die Mantras in Sanskrit gesungen werden, kann Kirtan in jeder Sprache erfolgen. Auch die christlichen Hymnen kann man als Kirtan bezeichnen.

Um die Energie eines Mantras zum Schwingen zu bringen, wiederholen wir es in einem bestimmten Rhythmus. Bei der Wiederholung des Mantras entsteht ein spezifisches Gedankenmuster. Die Energie manifestiert sich.

Name und Form sind wie die zwei Seiten einer Medaille: das eine gibt es nicht ohne das andere. Wenn man einen Namen wiederholt erscheint die entsprechende Form im Geist. Auch wenn man die Form, die mit einem bestimmten Mantra verbunden ist, nicht kennt, so wird doch ein bestimmtes Gedankenmuster im Geist geformt. Diese Gedankenmuster sind positiv, wohltuend und beruhigend.

Im Kundalini Yoga wird gesagt, dass jedes Chakra eine bestimmte Anzahl von "Blütenblättern" hat, die bestimmte Buchstaben des Sanskrit-Alphabets enthalten. Wenn man also Gottes Namen und Lobpreis in Sanskrit singt, so werden die Chakras stimuliert und die Kundalini Shakti erweckt.

Mantra-Singen ist die leichteste Art, Gott nahe zu kommen. Im Kali Yuga (Eisernen Zeitalter) ist Kirtan das beste Yoga. In jedem Wort ist Kraft. Genauso wie der Name eines Dinges in dieser Welt die Vor-

stellung dieses Dinges in unserem Geist hervorruft, so ruft der Name Gottes ein Gottes-Bewusstsein im gereinigten Geist hervor und bereitet so den Boden zur höchsten Gottesverwirklichung. Musik ist Yoga des Klanges. Die verschiedenen Musiktöne haben ihre eigenen subtilen Kanäle (Nadis) in den Energiezentren (Chakras). Musik bringt diese Kanäle zum Schwingen, reinigt sie und erweckt die darin schlafende psychische und spirituelle Kraft. Kirtan berührt und öffnet das Herz, erfüllt den Geist mit Reinheit und bringt Harmonie und göttliche Liebe. Wer den Namen Gottes singt, vergisst den Körper und die Welt. Selbst mechanisches Singen bringt noch bestimmte Wirkungen. Wenn man jedoch mit Hingabe und Gewahrsein der Bedeutung singt, so sind die Wohltaten unermesslich.

Pranayama, die Yoga Atmung

Großes illustriertes Yogabuch, Kapitel 8

Der Weise Patanjali definiert Yoga in seinen Yoga Sutras als "Chitta Vritti Nirodha" (Raja Yoga Sutras, 1.2), "Aufhören der Erscheinungsformen des Denkprinzips". Das ist nicht möglich ohne Kontrolle über das Prana (Lebenskraft), das eng mit dem Geist verbunden ist. Wir können diese Verbindung leicht erkennen, wenn wir eine Person, die in tiefer Meditation oder in Gedanken versunken ist, beobachten. In diesem Zustand ist der Atem langsam oder hört manchmal fast auf. Ist der Geist aber von negativen Gefühlen wie Sucht, Ärger, Zorn, Sorge ergriffen, wird der Atem unregelmäßig und unruhig. Das steht in völligem Gegensatz zu dem langsamen, gleichförmigen Strom des Atems, wenn der Geist still ist. Diese Beobachtungen beweisen das Ineinandergreifen und Zusammenwirken von Prana und Geist.

Hatha Yoga ist als 'praktischer Aspekt von Raja Yoga' definiert worden, und in diesem System finden wir auch die verschiedenen Atemübungen, die die Kontrolle der vitalen Kraft oder Prana ermöglichen sollen. Alle Yogaübungen, ja das ganze Yogatraining, und die Ausübung von Pranayama haben diese Kontrolle des Prana zum Ziel.

Wir können die Wirkung der Kontrolle des Pranas an allen großen Heiligen, Propheten und Yogis beobachten, die durch die Kraft dieser angesammelten Energie (Prana) den Prozess der Entwicklung intensivieren und das allerhöchste Ziel des Lebens, die Freiheit oder das "Königreich des Himmels" erreichen konnten. Yogaatmung ist der Teil von Pranayama, der die Kontrolle über die physische Manifestation des Pranas im physischen Körper anstrebt. Wenn der Schüler auf dem spirituellen Pfad fortschreitet, wird ihm gelehrt, das Prana, welches sich als geistige Energie manifestiert und nur mit geistigen Mitteln unter Kontrolle gebracht werden kann, zu meistern. Der Prozess der Kontrolle des Pranas durch geistige Konzentration wird Raja Yoga genannt.

Eine kurze Geschichte veranschaulicht in vereinfachter Form die Ausübung von Pranayama. Eines Tages sah ein müder, alter Holzfäller, dass die Zeit, in der er körperlich nicht mehr imstande sein würde, seiner Arbeit nachzugehen, nahe war. Er war ein guter und gläubiger Mann, und so betete er zu Gott um einen Diener, der stark genug wäre, alle diese schwierigen Aufgaben zu erledigen. Nachdem ein mitleidiger Gott die Klage seines ergebenen Dieners gehört hatte, erschien er ihm und sagte zu ihm: "Dein Wunsch soll Dir erfüllt werden. Ich will Dir einen Riesen als Diener schicken, der alle Arbeiten für Dich erledigen wird. Du musst ihn nur immer beschäftigt halten, sonst wird er Dich auffressen, verstehst Du?" "Oh ja!, Ja! Mein Herr!", antwortete der Holzfäller freudig. "Ich werde ihn immer beschäftigen." Er ließ den Riesen sofort an die Arbeit gehen. "Putze mein Haus, Diener." "Ja, Herr!" In fünf Minuten hatte der Riese das Haus seines Herrn bis zum letzten Winkel durch und durch gesäubert.

"Sehr gute Arbeit", bemerkte der Meister lächelnd. "Nun jäte das Unkraut im Garten." "Ja, Herr!", antwortete der Riese. Nach drei Minuten war der Garten wunderschön. "Wie herrlich", bemerkte der Holzfäller, "mein Leben wird von nun an viel leichter sein." Dem Riesen wurde nun die Aufgabe gestellt, aus dem zwanzig Meilen entfernten Dorf Waren zu bringen. "Das wird den Burschen nun eine Weile beschäftigen", dachte der Holzfäller lächelnd bei sich. Aber nach einer Minute hatte der Riese seine Aufgabe vollendet und stand wieder vor ihm. "Was nun, Herr?", fragte er drohend, "Welche andere Arbeit gibst Du mir nun? Schnell, oder ich fresse Dich auf."

Nun geriet der arme Holzfäller in Panik. Er war kaum fähig, den arbeitswütigen Riesen weiter zu beschäftigen. Langsam begannen ihm die Folgen seines Wunsches zu dämmern. Er erkannte, dass ihm bald keine Arbeit für den Riesen mehr einfallen würde - was dann? In seiner Verzweiflung ging er zu einem Weisen, der ihn nach seinem Problem fragte. Der Holzfäller beschrieb seine schreckliche Lage.

Der Weise besann sich eine Weile, dann wandte er sich an den Holzfäller und sagte: "Befehle den Riesen hierher." Der Holzfäller gehorchte. "Nun befehl ihm, den größten Baum, den er finden kann, zu bringen." Innerhalb von Sekunden kam der Riese, einen mächtigen Baum auf den Schultern tragend, zurück. "Nun sage ihm, dass er auf den Gipfel des Baumes klettern soll und dann so rasch er kann wieder hinunter", ordnete der Weise an. "Fahre fort, Deine Befehle zu wiederholen."

Nachdem er die Befehle des Holzfällers gehört hatte, begann der Riese mit Höchstgeschwindigkeit, den Baum hinauf- und hinunterzuklettern. Nach einiger Zeit wurde er müde und erkannte die Ausweglosigkeit seiner Lage, und so fiel er vor dem Holzfäller auf die Knie. "Herr! Herr! Oh großer, gütiger Meister! Bitte, erlöse mich von dieser Aufgabe, ich bitte Dich, Herr, und ich verspreche Dir, Dich nicht aufzufressen." Der alte Mann erklärte sich mit Freuden einverstanden und war nun ein freier und viel weiserer Mensch.

In dieser kleinen Geschichte repräsentiert der Holzfäller den Menschen, der Riese den unsteten Geist, der den Frieden des Menschen unentwegt stört. Durch Yoga Praxis von Japa oder Wiederholung des Mantras, einer heiligen Silbe (das Hinauf- und Hinunterklettern), gibt der Geist endlich auf und wird ruhig und stetig. Das Prana kommt unter Kontrolle. "Das Aufhören der Erscheinungsformen des Denkprinzips" ist gelungen, und der Yogi erreicht Yoga (Vereinigung).

Das Wunder des Atems

Lieder regen den Menschen während der Arbeit an auszuatmen. So wird die Lunge vollständig von verbrauchter Luft befreit. Man kann nicht singen, ohne allmählich auszuatmen, und dabei werden Unreinheiten ausgeschieden, die Lungen geleert und freigemacht für einen frischen unwillkürlichen Atemzug.

Wirkliche Atemkontrolle bedeutet, dass Ausatmen gelernt wird, nicht Einatmen. Die Energie wird durch die normale Befreiung des Atems am besten erneuert, nicht durch gewaltsames Vollpumpen der Lungen mit Luft. So kannst Du, bei großer physischer Anstrengung - wie dem Tragen einer schweren Tasche, schnellem Gehen, beim Umgraben des Gartens - Deine Kräfte durch Konzentration auf das langsame Ausströmen der Luft aus den Lungen erholen.

Redner, Sänger, Schwimmer und Läufer wissen das. Wir anderen können es durch einfache Tests herausfinden. Zum Beispiel, wenn man unter die kalte Dusche geht, hat man das Bedürfnis, nach Luft zu schnappen und die Muskeln anzuspannen. Das verstärkt die Quälerei aber nur. Wenn Du stattdessen versuchst, langsam und gleichmäßig auszuatmen, wirst Du erstaunt sein, wie wenig die Temperatur des Wassers Dir ausmacht. Die Atmung hilft dem Körper, sich Veränderungen anzupassen.

Wenn Du das nächste Mal etwas Schweres heben musst, sei es ein großer Suppentopf, eine Schreibmaschine oder ein Koffer, versuche, einen vollen, tiefen Atemzug zu tun und den Atem während des Hebens anzuhalten. Wahrscheinlich ist die Last dann viel leichter. Die Wirkung ist, wie wenn man erwartet, einen vollen Koffer zu heben, und dann feststellt, dass er leicht ist.

Jene, die das Levitationsspiel gespielt haben, haben gesehen, dass eine Person oder ein Tisch nur mit den Fingern gehoben werden kann, vorausgesetzt, dass alle Personen einer Gruppe während des Hebens tief und gleichmäßig atmen. Das zeigt die geheimnisvolle Hilfe, die von dem bewussten Einsetzen des Atems kommt.

Sorgfältige Atemkontrolle, mit Betonung der Ausatmung, hilft uns, bei jeder Art von Anspannung oder Stress zu entspannen. Die meisten von uns sind "halbe Atmer". Wir atmen ein, weil wir nicht anders können, aber wir atmen nicht vollständig aus. Das Resultat ist, dass wir viel seufzen, ein Zeichen unseres Bedürfnisses auszuatmen. Der Seufzer ist der Weg der Natur, unsere Lunge zu entleeren, wenn wir unseren Atemapparat lang genug vernachlässigt haben. Wir müssen lernen, auf systematische und geregelte Art zu seufzen. Wir wissen, dass jede Störung des Atems akuten Kummer erzeugt. Daraus folgt, wie der gesunde Menschenverstand und die Wissenschaft uns zeigen, dass jede Verbesserung unseres Atems Körper und Geist erhellen und heiter machen können.

Normalerweise atmen wir, ohne sichtbare Anstrengung, ungefähr 18 Mal in der Minute, 1080 Mal pro Stunde, 25920 Mal pro Tag. Je mehr Luft wir ausatmen, um so mehr können wir auch wieder einatmen. Die Menge, die wir aufnehmen, heißt Vitalkapazität. Sie kann durch ein uhrengroßes Instrument, Spirometer genannt, gemessen werden.

Ein sorgfältiges Handhaben und Haushalten des Atems kann von praktischer, täglicher Hilfe sein, kann unsere Stimmung verbessern und sichtbar zu unserer Gesundheit und Vitalität beitragen. Jede Atemdisziplin dient dazu, unsere vitale Kapazität zu erhöhen. Das Bewusstwerden der Ausatmung wird zum wichtigsten Faktor. Die Hauptsache ist, diese Gewohnheit zu kultivieren. Atme aus, bevor Du etwas Neues beginnst. Wenn Du einmal die Grundgedanken des richtigen Atmens begriffen hast, wirst Du auf vielerlei Art dafür belohnt werden. Sogar in der Zeit der Rolltreppen und Aufzüge gibt es Stufen, die man erklimmen kann, gewöhnlich unter Keuchen und Stöhnen. Aber versuche folgendes:

wenn Du die ersten zwei Stufen hinaufsteigst, halte die Schulterblätter unten, atme ein. Atme bei den nächsten zwei aus. In dem Rhythmus von zwei-ein und zwei-aus, kannst Du ganze Treppenfluchten hinaufgehen und oben ankommen, ohne nach Luft zu schnappen.

Was geschieht? Indem wir während des Steigens die Atmung rhythmisch beschleunigen, scheiden wir eine große Menge von Kohlenstoff aus und führen dem Körper mehr Sauerstoff zu.

Das Prinzip kann weiter erläutert und gefestigt werden, wenn wir unseren Atemrhythmus verkürzen, wenn wir einen Hügel oder einen langen Abhang hinaufwandern. In diesem Fall atme ein, während Du drei Schritte machst und atme aus, während der nächsten drei, drei-ein, drei-aus, halte die Schulterblätter hinten. Ein Hügel, bei dem Dir normalerweise der Atem ausgehen würde, kann durch diese einfache Veränderung des Atemtempos leicht bewältigt werden.

Wenn irgendeine Anstrengung ohne richtige Anpassung Dich außer Atem kommen lässt, gibt es einen einfachen Weg, den Atem wieder zu normalisieren. Atme schneller, hechle für ein paar Sekunden wie ein Hund. Dann atme ein paar Mal tief und leicht ein, hechle wieder und nimm ein paar volle Atemzüge. Das wird Deinen Atem viel schneller beruhigen, als gewaltsame Anstrengung, normal zu atmen.

Wenn ein Läufer den so genannten "zweiten Wind" bekommt, bedeutet das, dass er ab einem bestimmten Punkt ein vergrößertes Bedürfnis unbewusst abgeschätzt hat und die schnellere Ansammlung von Kohlendioxid durch tieferes und stetigeres Aufnehmen von Sauerstoff ausgleicht.

Was die unglückliche Mehrheit von uns heutzutage braucht ist ein Atmungsprogramm, das uns an unseren Schreibtischen, Öfen oder Maschinen helfen kann. Spannung und sogar Depression kann durch folgende Übung überwunden werden. Gib die Schulterblätter nahe zusammen, wie es ohne Überanstrengung möglich ist, dann atme sanft und voll aus. Pausiere, dann atme mit einem tiefen, langsamen, sachten Atemzug ein, bis die Lungen angenehm gefüllt sind. Atme langsam, mit einem langen Seufzer durch die Nase aus, ohne die Stellung der Schulterblätter zu verändern. Warum? Weil Du Dein Gehirn stimuliert hast und die Nervenanspannung durch die vermehrte Aufnahme von Lebenspendendem Sauerstoff erleichtert hast.

Bei dem so genannten Lampenfieber scheint man oft an einer leichten Form des Erstickens zu leiden. Schauspieler und erfahrene Redner wissen um die Wohltaten der Atemkontrolle. Jeder von uns kann von der Gewohnheit des Schauspielers, vor dem Auftritt in der Kulisse stehen zu bleiben und sich selbst mit einigen tiefen Atemzügen zu stärken, bevor er die Bühne betritt, lernen.

Eine andere wirksame Möglichkeit, seine Atmung zu kontrollieren, ist das Zählen. Sitze bequem in einer aufrechten Stellung, atme sachte und gleichmäßig zu einer Zahl von 5 ein. Pausiere eine Sekunde und atme dann zu einer Zahl von 12 aus. Das nächste mal atme zu einer Zahl von 5 ein und zu einer Zahl von 15 aus. Führe diese Praxis fort, bis Du einen guten Fortschritt siehst. Wenn Du einmal fähig bist, zu einer Zahl von 21 auszuatmen, wirst Du bemerken, dass Summen eine große Hilfe ist, um die Menge der ausströmenden Luft zu begrenzen. Das Summen beim Ausatmen, gibt Dir Deine eigene Art von Arbeitslied. Das wird Bhramari Pranayama genannt.

Es gibt viele Folgeerscheinungen des richtigen Ausatmens, aber die bedeutendste ist Bewusstheit. Richtiges Atmen bewirkt eine strenge Umstellung unserer täglichen Gewohnheiten und macht uns auf irgendeine Weise wieder zum Herrn unseres Körpers. Bewusstes Atmen bringt eine bewusste Körperhaltung mit sich. Du beginnst gewahr zu werden, dass Du nicht ganz vornüber gebeugt sitzen und dabei gut atmen kannst, weder ein noch aus.

Der durchschnittliche Mensch geht herum mit weit auseinander stehenden Schultern. Wenn er seine Schulterblätter zusammengibt, folgt daraus ganz zufällig auch die richtige Haltung der Schultern. Aber er erreicht noch viel mehr. Er befreit die gesamte Bauchregion von unnötigem Gewicht und Druck und schafft die passenden Bedingungen für die richtige Bewegung des Zwerchfells. Das wird das Atmen sofort erleichtern, denn gewöhnlich verwenden wir einen Teil der Kraft unserer Einatmung dazu, das Gewicht von Rippen und Brust zu heben. Das Zusammenziehen der Schulterblätter gibt uns ein Gefühl der Leichtigkeit in der Bauchregion und veranlasst uns, tief zu atmen.

Bei den anstrengenden Bedingungen des heutigen Lebens genügt automatisches Atmen unseren Bedürfnissen nicht. Sitzende Lebensweise oder monotone Arbeiten rufen nach neuer und bewusst kontrollierter Atemweise. Es würde sich lohnen, jeden Tag einen der hier angebotenen Vorschläge auszuprobieren. Wir werden bald erfahren, welchen konstruktiven Gebrauch wir von dieser, nun überschaubaren Kraft machen können.

Pranayama - Atemübungen

Grundatmungsarten

Bauchatmung (Zwerchfellatmung) - für das tägliche Leben.

Technik: Einatmen - Bauch hinaus; Ausatmen - Bauch hinein. Gleich lang ein- und ausatmen (ca. 3-4 Sek.)

Vollständige Yoga-Atmung - bei anstrengender körperlicher Bewegung; immer, wenn mehr Sauerstoff benötigt wird; bei Asanas und fortgeschrittenem Pranayama.

Technik: Einatmen - Bauch hinaus und Brust ausdehnen; Ausatmen - Brust hinein und Bauch hinein.
Wichtig: Bewegung sollte fließend sein. Ausatmung doppelt so langsam wie Einatmung

Einfache Atemübungen

Aufladeübung (im Stehen, Sitzen, Liegen): Auf Sonnengeflecht konzentrieren. Bewusst einatmen (ca. 3-4 Sek. lang), Bauch hinaus, dabei Energie, Licht, Wärme zum Bauch schicken. Ausatmen, Bauch hinein (ca. 3-4 Sekunden lang). Beim Ausatmen kann die Energie dahin geschickt werden, wo sie nötig ist. Diese Übung kann jederzeit gemacht, und so oft wiederholt werden, wie man will.

Entspannendes Pranayama: (im Stehen, Sitzen, Liegen): Vier Sekunden lang einatmen, 4 Sekunden lang die Luft anhalten, 8 Sekunden lang ausatmen, 4 Sekunden lang die Luft mit leeren Lungen anhalten.

Gehendes Pranayama: Bauchatmung mit den Schritten verbinden. Entweder gleiche Anzahl Schritte ein- und ausatmen oder doppelt so lange ausatmen.

Uddhiyana Bandha: Aufrecht stehen. Vollständig ausatmen, Knie leicht beugen, mit Händen das Gewicht auf die Knie geben, Bauch hineinziehen. Mit leeren Lungen den Atem solange anhalten, wie es bequemen ist. Dann Bauch nach vorne lassen und einatmen. Zwischenatmen. 2-4 Mal wiederholen. Am besten morgens nach dem Aufstehen.

Agni Sara: Wie bei Uddhiyana Bandha anfangen. Nach dem Ausatmen mit leeren Lungen Bauch nach vorne und zurück geben. Solange machen wie möglich, dann Bauch nach vorne geben und einatmen. 2-4 Runden machen. Am besten direkt im Anschluss an Uddhiyana Bandha.

Gorilla: Vollständig einatmen. Dann Luft anhalten, Brustkorb ausdehnen. Mit Fingern auf Brustkorb trommeln. Dann Lippen schürzen und durch Mund stoßweise ausatmen, bis Lungen leer. Dann Uddhiyana Bandha (Bauch einziehen) solange wie bequem. Wieder vollständig einatmen und wiederholen. Beim zweiten Mal mit Handflächen auf dem Brustkorb trommeln, beim dritten Mal mit den Fäusten.

Die acht Glieder des Raja Yoga

Raja Yoga ist der Weg der systematischen Analyse und Kontrolle des Geistes. Raja Yoga heißt auch 'Ashtanga' (der achtgliedrige) Yoga, denn seine Praxis ist achteilig:

Diese acht Stufen sind:

1. Yama - Regeln für den Umgang mit anderen

- Ahimsa - Nichtverletzen
- Satya - Wahrhaftigkeit
- Brahmacharya - Keuschheit
- Aparigraha - Nichtannehmen von Geschenken
- Asteya - Nichtstehlen

2. Niyama - Gebote, Verhaltensregeln für das Privatleben

- Saucha -Reinheit (innere und äußere)
- Santosha - Zufriedenheit
- Tapas - Askese
- Swadhyaya - Studium religiöser Schriften
- Ishwarapranidhana - Verehrung Gottes

3. Asana - Stellung

Wichtig ist, die Wirbelsäule frei zu halten, aufrecht zu sitzen. Brust, Nacken, Hals bilden eine gerade Linie. Bewegungslos und bequem.

4. Pranayama

Durch verschiedene Atemtechniken wird die Lebensenergie unter Kontrolle gebracht.

5. Pratyahara

Den Sinnen wird der Weg zu ihren Objekten versperrt oder sie werden von diesen zurückgezogen. Es ist dies die Praxis, den Geist von den Sinnen, die ihn stören, zu trennen.

6. Dharana - Konzentration

Dharana ist die Praxis, den Geist zu konzentrieren oder ihn auf ein äußeres Objekt oder eine innere Idee, unter Ausschluss aller anderen Gedanken zu richten.

7. Dhyana - Meditation

Ungebrochenes Fließen der Gedanken zum Meditationsobjekt.

8. Samadhi - Überbewusstsein

Samadhi ist der überbewusste Zustand. Er ist über alle Beschreibung erhaben. Der Geist kann ihn weder erfassen noch beschreiben, denn er transzendiert die drei Elemente, die während jeder gewöhnlichen Erfahrung der Sinne präsent sind: Raum, Zeit und Kausalität. Samadhi ist das Ziel aller Existenz. Alle Lebewesen bewegen sich auf dieses Ziel zu.

Glück

Aus: "Göttliche Wonne", von Swami Sivananda

Der Mensch möchte glücklich sein. Er scheut den Schmerz. Er setzt Himmel und Erde in Bewegung, um aus den Sinnesobjekten das Glück zu erlangen, das er sich wünscht, und wehe, er verwickelt sich in den unentwirrbaren Maschen von Maya. Armer Mensch! Er weiß nicht, dass diese Dinge vergänglich sind und dahinschwinden, dass sie begrenzt sind und durch Raum, Zeit und Ursächlichkeit bedingt. Und noch dazu erfährt er nicht das gewünschte Glück aus ihnen.

Die Quelle des Glücks

Es liegt keinerlei Glück in all den Objekten der Welt. Es liegt kein Gramm Glück in Objekten, denn sie sind empfindungslos. Auch Sinnesvergnügen ist nur eine Reflexion der Wonne Atmans. Es ist bloße Unwissenheit zu denken, dass wir irgendein Vergnügen aus den Sinnesobjekten oder dem Geist schöpfen.

Wenn im Geist ein Wunsch vorhanden ist, ist der Geist erfüllt mit Rajas. Er ist aufgewühlt. Er ist ruhe- und friedlos. Er wird so lange ruhelos sein, bis das Gewünschte erreicht worden ist. Wenn das Objekt erreicht und genossen worden ist, wenn der Wunsch befriedigt ist, bewegt sich der Geist auf die innere Seele zu. Er hört auf zu arbeiten. Er ist erfüllt mit Sattwa, alle Gedanken hören in einem Sekundenbruchteil auf; der Geist ruht in der Seele im Inneren. Die Wonne der Seele reflektiert sich im Verstand. Aber der unwissende Mensch meint, das Glück käme aus den Objekten; so wie der Hund, der auf einen trockenen Knochen beißt, sich einbildet, sein Genuss komme aus dem Knochen, das Blut fließe aus dem Knochen, wohingegen in Wahrheit das Blut aus seinem eigenen Gaumen kommt.

Wahres Glück liegt im Innern

Wahres Glück liegt in Dir. Es ist im Atman. Es ist subjektiv. Es manifestiert sich, wenn der Geist konzentriert ist. Wenn die Indriyas von den äußeren Objekten abgezogen sind, wenn der Geist einpünktig ist, wenn Vasana-Kshaya und Manonasa vorliegen und wenn Du wunsch- und gedankenlos wirst, beginnt die Wonne Atmans zu dämmern und spirituelles Ananda lässt Dich erschauern.

Der Moschus ist im Nabel des Rehs, aber es läuft herum, um ihn zu riechen. Die Kette liegt am Hals der Dame, aber sie läuft hin und her auf der Suche danach. Der wertvolle Diamant ist in Dir, aber Du läufst vergeblich den Glassplittern hinterher. Genauso ist der Ozean der Wonne in Dir; die Quelle der Freude ist in Dir; und doch läufst Du hierhin und dorthin auf der Suche danach. Die Sonne der Sonnen strahlt immer in Dir, aber Deine blinden Augen können sie nicht sehen. Der ewige Klang klingt in Dir, aber Deine tauben Ohren können ihn nicht hören.

Geh wohin Du willst, nach Gulmarg oder Pahalgam in Kashmir, nach Darjeeling oder Simla, nach Wien oder in die Alpen. Es ist alles dasselbe. Du wirst keine wahre Ruhe finden. Die bezaubernde Landschaft gefällt vielleicht der Retina eine Sekunde lang. Raga, Dwesha, Eifersucht, Leidenschaft und Habsucht sind überall. Du findest dieselbe Erde, denselben Himmel, dieselbe Luft und dasselbe Wasser. Und Du trägst denselben Geist mit Dir. Einbildung und Ortswechsel haben schon so manchen getäuscht. Oh Mensch! Sei zufrieden. Lebe, wo Du magst, aber diszipliniere Geist und Sinne. Meditiere unaufhörlich über das Selbst im Inneren, den Antaratman. Hier findest Du immerwährenden Frieden. Der Geist wird jetzt aufhören, Dich zu täuschen.

Raja Bhartrihari, Raja Gopichand und Buddha verließen das Königreich und alle Genussobjekte, Paläste, Musik, Kinder, Frau usw., um die Wonne Atmans zu erreichen, die immerwährend ist. Sie erreichten Unsterblichkeit. Sie sind keine Dummköpfe. Wäre wirkliches Glück in den Objekten gelegen, wären sie in dieser Welt geblieben. Die Schwierigkeit ist, dass weltliche Menschen mit grobstofflichem vyavaharischem Buddhi nicht in der Lage sind, übersinnliche spirituelle Wonne zu verstehen und zu erfassen, die jenseits von Sinnen, Geist und Verstand liegt.

Sinnesvergnügen und spirituelle Wonne

Spirituelle Wonne ist höchste Wonne. Spirituelle Wonne ist die Wonne der Seele. Sie ist transzendente Wonne. Sie ist von Objekten unabhängig. Sie ist dauerhaft, einförmig und ewig. Nur der Weise erlebt sie.

Sinnesvergnügen kommt aus Emotion. Aber die Wonne der Seele ist Freude an sich. Sie ist die Natur Atmans. Vergnügen ist zeitlich begrenzt und flüchtig. Wonne ist ewig und immerwährend. Freude ist vermengt mit Schmerz. Wonne ist ungetrübtes Glück. Vergnügen ist abhängig von Nerven, Geist und Objekten. Wonne ist unabhängig und existiert aus sich selbst. Es bedarf einer Anstrengung, wenn man Sinnesfreude erfahren will, aber es liegt keine Anstrengung darin, die Wonne der Seele zu erfahren. Der Tropfen fließt in den Ozean. Der Jiva fließt in den Ozean der Wonne.

Reinige den Geist durch Japa, Satsang, Nächstenliebe, Geisteskontrolle, Selbstbeherrschung, selbstlosen Dienst, Studium der Gita, der Upanishaden, der Yoga-Vasishtha, der Praxis von Yama und Niyama, Pranayama, Vairagya und Tyaga. Dann wirst Du ein für die Meditation geeignetes Instrument erhalten, einen ruhigen, scharfen, feinen und einpunktigen Geist. Beginne die Meditation mit Hilfe dieses Instruments drei Stunden am Morgen und drei Stunden am Abend. Dann wird eine neue Art unbeschreiblichen Anandas in Dir aufdämmern. Du wirst von übersinnlicher spiritueller Wonne überzeugt sein. Du musst dieses spirituelle Ananda selbst spüren. Du musst es selbst erleben. Du musst es selbst verzehren. Kannst Du einem zwölfjährigen Jungen sexuelles Glück erklären? Kannst Du das Glück von Kandiszucker einem Kind beschreiben, das ihn nie gekostet hat? Nein, das kannst Du nicht. Das Kind muss selbst den Kandiszucker essen. Es muss, wenn es erwachsen ist, den fleischlichen Genuss erleben.

Auch wenn Du umgeben bist von freudvollen oder leid bringenden Dingen, die Dein geistiges Gleichgewicht stören, bleibe unbewegt wie ein Fels und nimm alle Dinge gleichmütig an. Sei immer heiter. Lache und lächle. Wie kann ein Geist, der düster und dumpf ist, an Gott denken? Versuche immer, glücklich zu sein. Glück ist Deine wahre Natur. Das heißt Fröhlichkeit. Dieser Geist der Fröhlichkeit muss von allen Aspiranten gepflegt werden.

Diese Welt ist bloßer Schein. Der Geist und die Sinne täuschen Dich in jedem Moment. Du hältst irrtümlich Schmerz für Freude. Im Universum der Sinne liegt kein Quäntchen Glück. Gib diese selbstsüchtigen Kämpfe und Denkmuster zur Erlangung von Reichtum auf. Geh direkt auf den Drahtzieher zu, der diese Puppen der fleischlichen menschlichen Körper bewegt, der diese Show weitergehen lässt, der hinter der Show steht. In Ihm allein findest Du dauerhaftes Glück und ewige Freude. Gehe in Ihm auf, indem Du täglich Meditation und Japa praktizierst.

Nadis und Chakras

Jeder Teil des physischen Körpers ist mit seinem astralen Gegenspieler verbunden. Der physische und der astrale Körper stehen daher miteinander in enger Beziehung, sind aber auf der materiellen Ebene voneinander unabhängig. Alle sechs Zentren (Chakras) und die Sushumna Nadi befinden sich im astralen Körper. Chakras und Sushumna Nadi entsprechen im physischen Körper den einzelnen Nervengeflechten, Hormondrüsen und der Wirbelsäule.

Die Nadis

Nadis sind Energiekanäle. Die Yogis sprechen von 72000 Nadis. Davon sind drei die wichtigsten: Sushumna ist in der Mitte. Sie verläuft in der Wirbelsäule.

Ida verläuft im linken Teil des Körpers und herrscht über die rechte Hirnhemisphäre. Ida ist Träger der Mond-Energie, der weiblichen, gefühlsbetonten Kraft. Pingala verläuft im rechten Teil des Körpers und herrscht über die linke Hirnhemisphäre. Pingala ist Träger der Sonnenenergie, der männlichen, analytischen, nach außen gehenden Kraft.

Ida und Pingala sind Nadis (astrale Energiekanäle), die dem rechten und dem linken sympathischen Nervenstrang des physischen Körpers entsprechen. Das Prana, die Lebenskraft, fließt durch Ida und Pingala. Wenn das Prana durch Ida und Pingala fließt, ist der Mensch in mannigfaltige, weltliche Aktivitäten verstrickt. Yogis wollen erreichen, daß es durch Sushumna, die der Wirbelsäule entspricht, fließt, denn solange Ida und Pingala (rechts und links) tätig sind, ist der Mensch durch Zeit und Raum gebunden. Wenn die Sushumna aktiv wird, überschreitet der Mensch die Begrenzung von Raum und Zeit. Die Sushumna ist die wichtigste von allen Nadis. Ihre Reinigung ist wesentlich für einen Fortschritt im Yogastudium.

Wenn das rechte Nasenloch freier ist als das linke, ist Pingala aktiver. Dann sind die Energien geeignet zum Essen, zum logischen Denken, zum schnellen Ausführen von Arbeiten, beim Mann für den Geschlechtsverkehr u.s.w. Ist das linke Nasenloch offener, ist Ida aktiver. Dann sind die Energien geeignet, etwas Neues zu beginnen, wichtige Entscheidungen zu treffen (die immer intuitiv sind), für künstlerische Aktivitäten und für Frauen zum Geschlechtsverkehr. Normalerweise wechselt die offenere Seite alle 110 Minuten. Wechselt die offenere Seite nicht spätestens nach 4-6 Stunden, kann man auf Energieungleichgewichte schließen, welche psychischen oder emotionellen Problemen oder Krankheiten voraussehen. Sind beide Nasenlöcher gleich weit offen, ist dies die beste Zeit für die Meditation. Denn dann ist Sushumna Nadi offen.

Sushumna Nadi

Die Sushumna verläuft vom Muladhara Chakra, das seinen Sitz im zweiten Wirbel der Steißbeinregion hat, bis zum Brahmarandhra (Schädelöffnung, Fontanelle). Die westliche Anatomie sagt, dass im Rū-

ckenmark ein zentraler Kanal verläuft, Canalis centralis, der aus weißer und grauer Gehirnmasse besteht. Das Rückenmark befindet sich im Hohlraum der Wirbelsäule. Ebenso befindet sich auch die Sushumna im Rückenmarkskanal und hat feine Unterteilungen. Sie ist von roter Farbe wie Agni (Feuer). Die Sushumna durchdringt alle Chakras und ist eine reine Intelligenz. Man kann über die Sushumna meditieren, als ob sie eine Lichtkette aus äußerst feinen Fasern, wie sie sich in einer Lotusblume befinden, wäre.

In der Sushumna ist ein Nadi mit Namen Vajra, das strahlend wie die Sonne ist und rajasige Eigenschaften besitzt. In diesem Vajra Nadi befindet sich ein anderes Nadi, Chitra. Es ist von sattwiger Natur und farblos. Die Eigenschaften des Feuers (Agni), der Sonne (Surya) und des Mondes (Chandra) sind die drei Aspekte von Brahman. Innerhalb dieses Chitra ist ein sehr feiner, kleiner Kanal, durch den die Kundalini vom Muladhara zum Sahasrara Chakra steigt. In diesem Kanal sind alle Hauptchakras oder Lotuse, von denen jedes ein anderes Bewusstseinsniveau repräsentiert.

Das untere Ende von Chitra ist das Tor von Brahman. Die Kundalini durchgeht dieses Tor auf dem Weg zu ihrem Bestimmungspunkt im Kleinhirn. Chitra ist das höchste und geliebteste der Nadis, es ist wie ein dünner Faden. Leuchtend in fünf Farben ist es das Zentrum der Sushumna. Es ist der vitalste Teil des Körpers. Es wird himmlischer Weg genannt. Eine andere Beschreibung sagt: *„Chitra ist schön wie eine Kette von Licht und fein wie eine Lotusfaser, und es scheint im Geist der Weisen. Es ist äußerst zart, der Erwecker reiner Weisheit, die Verkörperung aller Glückseligkeit, deren Natur reines Bewusstsein ist.“*

Chakras

Chakras sind die Geflechte oder Zentren subtiler Lebensenergie in der Sushumna. Sie sind Bewusstseinszentren und Lagerplätze für Energiekräfte. Die entsprechenden Zentren des groben, physischen Körpers befinden sich im Rückenmark und in den Nervengeflechten. Die grobstofflichen Nerven und Geflechte haben starke Verwandtschaft mit den feinstofflichen Nadis und Chakras. Da die physischen Zentren in enger Verbindung mit den astralen stehen, haben die Schwingungen, die durch die vorhin beschriebenen Methoden in den physischen Zentren erzeugt werden, die gewünschte Wirkung auf die Astralzentren. Wie schon gesagt wurde, verkörpert jedes Chakra ein Stadium des Bewusstseins. Es ist ein Zentrum zartesten Erkennens und vermittelt ein bestimmtes Gefühl oder Glückseligkeit oder Freude. Es ist tatsächlich ein Lagerplatz für Energiekräfte. Jedes Chakra hat seine vorherrschende Charakteristik. In jedem Chakra herrscht ein bestimmter Gott und eine bestimmte Göttin. Jedes Chakra wird durch ein Tier repräsentiert, was bedeutet, dass das Chakra die Eigenschaft dieses bestimmten Tieres hat. Muladhara bis Vishuddha sind die Zentren der fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther. Die sieben Hauptchakras entsprechen den sieben Lokas (Ebenen, Welten), sowie den verschiedenen Körpern (Shariras) und Hüllen (Koshas). Sie können durch Meditation über eine bestimmte Farbe, durch Wiederholung eines bestimmten Bija Mantras und durch die Visualisierung eines bestimmten Symbols angeregt werden.

Jedes Chakra hat eine bestimmte Anzahl von Blütenblättern. Diese repräsentieren die Nadis, die von dem Chakra ausgehen und die verschiedenen Kräfte, welche von diesem Chakra ausgehen. Diese Blütenblätter wiederum werden durch bestimmte Bija Mantras und Farben angesprochen.

Daneben erfüllt jedes Chakra bestimmte Aufgaben im physischen Körper, was in der folgenden Tabelle allerdings nicht berücksichtigt wurde.

Gedanke

(Auszüge aus: Swami Sivananda „Göttliche Erkenntnis“)

Der Gedanke ist eine starke Kraft. Der Gedanke ist eine dynamische Kraft. Er entsteht durch die Schwingungen des physischen Pranas, des Sukshma Pranas, auf der Geistsubstanz. Er ist eine Kraft wie Schwerkraft, Kohäsion oder Abstoßung.

Du bist umgeben von einem Ozean von Gedanken. Du treibst im Ozean der Gedanken. Du nimmst bestimmte Gedanken auf und gibst andere in die Gedankenwelt ab. Die Gedankenwelt ist wirklicher als das physische Universum.

Gedanken sind lebendige Dinge. Jede Veränderung im Gedanken wird von einer Schwingung seiner Geistmaterie begleitet.

Jeder Gedanke hat einen bestimmten Namen und eine bestimmte Form. Die Form ist der grobstoffliche und der Name ist der feinere Zustand einer einzigen sich manifestierenden Kraft, die Gedanke heißt.

Gedanke ist feinstoffliche Materie

Der Gedanke ist feinstoffliche Materie. Der Gedanke ist genauso ein Ding wie ein Stück Stein. Der Gedanke hat Form, Gestalt, Größe, Farbe, Eigenschaft, Substanz, Kraft und Gewicht. Ein spiritueller Gedanke ist gelb; ein hass- und zorngefüllter Gedanke ist dunkelrot; ein selbstsüchtiger Gedanke ist braun usw.

Man stirbt, aber die Gedanken können nie sterben. Die machtvollen Gedanken von großen Weisen und Rishis vergangener Zeiten sind noch immer in der Akashachronik. Hellsichtige Yogis können diese Gedankenbilder wahrnehmen. Sie können sie lesen.

Der Gedanke kommt durch die Nahrung zu uns. Wenn die Nahrung rein ist, wird auch der Gedanke rein. Wer reine Gedanken hat, spricht mit viel Kraft und hinterlässt einen starken Eindruck im Geist des Zuhörers. Er beeinflusst Tausende Menschen durch seine reinen Gedanken. Ein reiner Gedanke ist schärfer als eine Rasierklinge. Habe immer reine erhabene Gedanken.

Der Gedanke formt den Charakter

Jeder Deiner Gedanken hat auf jede erdenkliche Weise einen tatsächlichen Wert für dich. Die Kraft Deines Körpers, die Kraft Deines Geistes, Dein Erfolg im Leben und die Freude, die Deine Gesellschaft anderen bereitet - alles hängt von der Natur und Eigenschaft Deiner Gedanken ab. Du musst wissen, wie Du mit den Gedanken umgehen musst. Der Umgang mit den Gedanken ist eine exakte Wissenschaft.

Der Mensch wird vom Gedanken geschaffen. Ein Mensch wird das, woran er denkt. Denke, Du bist stark; Du wirst stark werden. Denke, Du bist schwach; Du wirst schwach werden. Denke, Du bist törricht; Du wirst ein Dummkopf werden. Denke, Du bist Gott; Du wirst Gott. Ein Mensch formt seinen Charakter, er wird das, was er denkt. Wenn Du über Mut meditierst, wird Dein Charakter mutig werden. Genauso verhält es sich mit Reinheit, Geduld, Selbstlosigkeit und Selbstbeherrschung. Wenn Du edel denkst, wird Dein Charakter allmählich edel. Wenn Du niedrig denkst, wird sich ein niedriger Charakter bilden. Du kannst genauso sicher Deinen Charakter aufbauen, wie ein Maurer eine Mauer errichten kann, da er mit dem Gesetz und durch das Gesetz arbeitet.

Der Geist hat eine 'Anziehungskraft'. Du ziehst ständig sowohl von der sichtbaren wie auch von der unsichtbaren Seite der Lebenskräfte Gedanken, Einflüsse und Bedingungen an, die Deinen eigenen Gedanken und Linien sehr ähnlich sind. Nimm jeden beliebigen Gedanken mit dir, und so lange Du ihn bei Dir trägst, egal wie weit Du über Berg und Tal gehst, wirst Du ohne Unterlass, ob Du es weißt oder nicht, eben nur das anziehen, was der in Dir vorherrschenden Gedankeneigenschaft entspricht.

Die Frucht von Gedanken

Ein guter Gedanke ist dreimal gesegnet. Zuerst nützt er dem, der ihn denkt, indem er seinen Geistkörper verbessert. Zweitens nützt er dem, über den er gedacht wird. Letztlich nützt er der ganzen Menschheit, da die allgemeine geistige Atmosphäre verbessert wird.

Ein schlechter Gedanke jedoch ist dreimal verflucht. Zuerst schadet er dem Denkenden, indem er seinen Geistkörper verletzt. Zweitens schadet er dem Menschen, der sein Gegenstand ist. Letztlich schadet er der ganzen Menschheit, indem er die ganze geistige Atmosphäre verdirbt.

Gedanken sind Deine wirklichen Kinder. Sei vorsichtig mit Deiner Gedankennachkommenschaft. Ein guter Sohn bringt dem Vater Glück, Ruhm und Ehre. Ein schlechter Sohn bringt seinem Vater Schande und Missachtung. Genauso bringt Dir ein edler Gedanke Glück und Freude. Ein schlechter Gedanke bringt Dir Kummer und Schmerz. So wie Du Deine Kinder mit großer Sorgfalt aufziehst, genauso musst Du gute erhabene Gedanken mit großer Sorgfalt aufziehen.

Gedanken führen zu Handlung. Schlechte Gedanken schaffen schlechte Taten. Gute Gedanken schaffen gute Taten. Gedanken sind die Quelle aller Taten. Der Gedanke ist das wahre Karma. Denken ist das wahre Handeln. Wenn Du alle schlechten Gedanken am Beginn ausrotten kannst, wirst Du nichts Böses tun. Wenn Du sie in der Knospe vernichten kannst, wirst Du frei sein von Elend und von den Unbilden dieser Welt. Beobachte Deine Gedanken sorgfältig und aufmerksam.

Überwindung von schlechten Gedanken

Zuerst kommt ein schlechter Gedanke in den Geist. Dann hat man eine feste Vorstellung. Man erfreut sich daran, diesem schlechten Gedanken nachzuhängen. Man lässt ihn im Geist verweilen. Allmählich fasst der schlechte Gedanke, wenn ihm kein Widerstand geleistet wird, im Geist festen Fuß. Dann wird es sehr schwierig, ihn wieder zu vertreiben.

Gedanken werden durch Wiederholung stärker. Wenn man einen schlechten oder einen guten Gedanken einmal hat, hat dieser schlechte oder gute Gedanke die Tendenz, wieder aufzutauchen.

Gedanken derselben Art rotten sich zusammen, wie sich Vögel derselben Art zusammenfinden. Wenn man einen einzigen schlechten Gedanken hat, kommen alle möglichen schlechten Gedanken dazu

und ziehen Dich nach unten. Wenn man einen guten Gedanken hat, kommen alle guten Gedanken zusammen und erheben dich.

Kontrolliere Deine Gedanken. So wie man nur die guten Früchte aus dem Korb nimmt und die schlechten weggibt, so bewahre auch die guten Gedanken im Geist und weise die schlechten zurück. Märze Lust, Habgier und Egoismus aus. Bewahre nur reine heilige Gedanken. Obwohl diese Aufgabe schwierig ist, musst Du sie üben. Kein Schweiß, kein Preis.

So wie Du Tür und Tor schließt, wenn ein Hund oder ein Esel hereinzukommen versucht, so schließe auch Deinen Geist, bevor ein schlechter Gedanke eindringen und einen Eindruck im physischen Gehirn hinterlassen kann. Du wirst bald weise werden und ewigen, unendlichen Frieden und Wonne erlangen.

Gedanken sind wie die Wellen am Meer. Sie sind zahllos. Am Anfang verzweifelt man vielleicht. Manche Gedanken vergehen, während andere wie ein Strom hervorquellen. Dieselben alten Gedanken, die einmal unterdrückt waren, zeigen nach einiger Zeit wieder ihr Gesicht. Verzweifle in keiner Phase der Praxis. Innere spirituelle Stärke wird sich allmählich in Dir manifestieren. Das kannst Du spüren. Am Ende ist Dir der Erfolg sicher. Alle Yogis von einst hatten dieselben Schwierigkeiten, die Du nun erlebst.

Erkenne klar die schwerwiegenden und zerstörerischen Folgen schlechter Gedanken für dich. Das wird Dich achtsam machen, wenn die schlechten Gedanken kommen sollten. In dem Augenblick, in dem sie kommen, übe oder richte den Geist auf ein anderes Objekt göttlicher Gedanken, Gebet oder Japa. Eine wirklich ernste Absicht, die schlechten Gedanken vertreiben zu wollen, wird Dich so achtsam sein lassen, dass Du sofort aufwachen wirst, selbst wenn sie im Traum auftauchen.

Halte den Geist vollauf beschäftigt. Dann werden keine schlechten Gedanken kommen. Ein untätiges Gehirn ist die Werkstatt des Teufels. Beobachte den Geist in jeder Minute. Sei immer mit einer Arbeit beschäftigt. Vermeide unnötige Gespräche und Tratschen. Erfülle den Geist mit erhabenen Gedanken, so wie Du sie in der Gita, den Upanishaden oder dem Yoga Vasishtha findest.

Bewahrung und Einsatz der Gedankenenergie

So wie Energie in müßigen Gesprächen und Getratsche verschwendet wird, so wird Energie auch durch nutzlose Gedanken verschwendet. Daher darf kein einziger Gedanke verschwendet werden. Verschwende kein Jota Energie mit unnötigem Denken. Bewahre alle geistige Kraft und verwende sie zu Meditation und hilfreichem Dienst an der Menschheit.

Speichere keine unnötigen Informationen in Deinem Gehirn. Lerne es, den Geist zu entgeistigen. Verlerne alles Gelernte. Es ist nun nutzlos für dich. Nur dann kannst Du den Geist mit göttlichen Gedanken erfüllen. Du wirst neue geistige Kraft erlangen, da nun alle zerstreuten Geiststrahlen gesammelt sind.

Vertreibe alle unnötigen, sinnlosen und missliebigen Gedanken aus Deinem Geist. Unnütze Gedanken behindern Dein spirituelles Wachstum; missliebige Gedanken sind Stolpersteine zum spirituellen Fortschritt. Du entfernst Dich von Gott, wenn Du unnötige Gedanken hast. Ersetze sie durch Gedanken an Gott. Bewahre nur Gedanken, die hilfreich und sinnvoll sind. Sinnvolle Gedanken sind die Sprungbretter zu spirituellem Wachstum und Fortschritt. Lass den Geist nicht in den alten Furchen gehen und sein eigenes Verhalten und seine Gewohnheiten haben. Sei stets auf der Hut.

Du musst durch Innenschau jede Art von gemeinen Gedanken, unnötigen Gedanken, unwerten Gedanken, unreinen Gedanken, alle sexuellen Gedanken, Gedanken der Eifersucht, des Hasses und der Selbstsucht ausrotten. Du musst alle destruktiven Gedanken der Zwietracht und der Uneinigkeit ausrotten. Du musst gute, liebevolle, erhabene und göttliche Gedanken entwickeln. Jeder Gedanke muss konstruktiv sein. Er muss stark sein, positiv und entschlossen. Das geistige Bild muss klar umrissen und abgegrenzt sein. Du musst richtiges Denken entwickeln. Jeder Gedanke muss anderen Frieden und Trost bringen. Er darf niemandem den leisesten Schmerz oder Unglück bringen. Dann bist Du eine gesegnete Seele auf Erden. Du bist eine starke Kraft auf Erden. Du kannst vielen Menschen helfen, Tausende heilen und eine große Zahl von Menschen spiritualisieren und erheben, so wie es Jesus oder Buddha taten.

Gedankenübertragung oder Telepathie

Der Gedanke ist sehr ansteckend, noch ansteckender als die spanische Grippe. Der Gedanke bewegt sich. Er verlässt tatsächlich das Gehirn und schwebt herum. Er gelangt auch in die Gehirne anderer.

Das Medium, durch welches sich der Gedanke von einem Geist zu einem anderen bewegt, ist Manas. Manas, die Geistsubstanz, erfüllt den ganzen Raum wie Äther und dient als Fortbewegungsmittel für Gedanken, so wie Prana das Fortbewegungsmittel ist für Gefühle, Äther das Vehikel für Hitze, Licht und Elektrizität und Luft das Vehikel für Töne. Der Geist ist alldurchdringend wie Akasha. Daher ist Gedankenübertragung möglich. Gedankenübertragung ist Telepathie.

Wenn wir einen Stein in einen See werfen, erzeugt er eine Aufeinanderfolge von konzentrischen Wellen, die sich von der Stelle des Auftreffens aus weiterbewegen. Das Licht einer Kerze lässt ebenso Wellen von ätherischen Schwingungen entstehen, die sich in alle Richtungen von der Kerze weg bewegen. Ebenso, wenn ein Gedanke, sei er gut oder schlecht, durch den Geist eines Menschen läuft, lässt er in der geistigen Atmosphäre Schwingungen entstehen, die sich in alle Richtungen weit und breit fortpflanzen.

Die Gedankengeschwindigkeit ist unvorstellbar. Während sich die Elektrizität mit einer Geschwindigkeit von 1,86000 Meilen pro Sekunde bewegt, bewegt sich der Gedanke buchstäblich ohne Zeitverlust, die Geschwindigkeit ist sehr viel höher als die der Elektrizität, da das Fortbewegungsmittel, Manas, feiner ist als Äther, das Medium für die Elektrizität.

Wenn Du einen nützlichen Gedanken aussendest, der anderen helfen soll, muss er eine ganz bestimmte Absicht und ein klares Ziel haben. Nur dann wird er den gewünschten Effekt haben.

Je stärker die Gedanken sind, desto rascher tragen sie Früchte. Der Gedanke wird konzentriert und erhält eine bestimmte Richtung, und in dem Maß, in dem der Gedanke auf diese Weise konzentriert und in eine Richtung gelenkt wird, ist er wirksam für die Absicht, in der er ausgesandt wurde.

Die Methode, hilfreiche und liebevolle Gedanken an andere und überhaupt in die ganze Welt zu schicken, muss gelernt werden. Man muss wissen, wie man Zerstretheit beseitigt, alle Gedanken sammelt und sie als ein Bataillon hilfreicher Kräfte ausschickt, um der leidenden Menschheit Gutes zu tun.

Der wellenlose Jnani

Je weniger Gedanken vorhanden sind, desto größer ist der Friede. Je weniger Wünsche vorhanden sind, desto weniger Gedanken sind da. Denke immer daran.

Was ist Yoga?

“Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie”, war einer der Lieblingssätze des Yoga-Meisters Swami Sivananda (1887-1963). Als Swami Sivananda einmal gefragt wurde, warum er dann so viele Bücher (über 200) geschrieben hätte, antwortete er, verschmitzt lächelnd: “Manche Menschen brauchen Tonnen von Theorie, um zu einem Gramm Praxis angeregt zu werden”.

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Auch im Westen ist Yoga schon seit Hundert Jahren bekannt und hat beweisen können, dass es gerade für den westlichen Menschen besonders wertvoll ist. Ein bewährtes System zu benutzen, hat einen entscheidenden Vorteil: Der Übende ist kein Versuchskaninchen, sondern kann sich darauf verlassen, wie die Übungen wirken, welche Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen sind und was er beachten soll. Abgestimmt darauf, was er erreichen will, kann ein erfahrener Yogalehrer ihm genau die richtigen Übungen empfehlen.

Das Wort “Yoga” heißt “Einheit, Harmonie”. Yoga-Übungen können dem Übenden zu dreierlei verhelfen:

1. Harmonisierung des Lebens
2. Erweckung schlafender Fähigkeiten
3. Vereinigung mit dem wahren Selbst und dem Kosmischen Bewusstsein

Die harmonisierende Wirkung des Yoga

ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Dies ist der Grund, weshalb viele Krankenkassen sich an den Kosten von Yoga-Kursen beteiligen und Yoga in vielen Gesundheits- und Fitness-Ratgebern empfohlen wird. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wundersamen Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration. Um diese Wirkungen zu erfahren, kann es ausreichen, zu einer Yoga-Stunde pro Woche zu kommen und vielleicht ein paar einfache Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ins tägliche Leben einzubauen.

Die Erweckung schlafender Fähigkeiten

Wer an mehr als der Harmonisierung von Körper und Geist interessiert ist, kann sich an eine intensivere Praxis von fortgeschrittenen Yoga-Übungen wagen. Die Yoga-Meister sagen, dass im Menschen viele verborgene Möglichkeiten schlummern. Intensive Yoga-Übung kann Fähigkeiten wie Intuition und Kreativität aktivieren, künstlerische Fähigkeiten zum Vorschein bringen, geistige Kräfte, Charisma und persönliche Ausstrahlung erhöhen. Für einen Yogi eröffnen sich andere Ebenen des Bewusstseins: er kann die Lebensenergien in sich und manchmal auch in anderen wahrnehmen, ihr Kreisen in den Chakras (Energiezentren) und Nadis (Energiekanäle) bemerken und willentlich steuern, er bekommt Kontakt zur Astralwelt und kann das Körperbewusstsein transzendieren. Er kann Fähigkeiten wie Hellsichtigkeit, Prana-Heilung (Heilung durch Übertragung von Lebensenergie) und Telepathie erwerben.

Vereinigung mit dem wahren Selbst

Das erhabenste Ziel des Yoga ist die Verwirklichung unseres wahren Selbst, welches die Yogis als Eins mit dem Göttlichen, dem Kosmischen Bewusstsein bezeichnen. So faszinierend und wünschenswert die Erweckung neuer Fähigkeiten auf den ersten Blick sein mag, so sehr warnen die Yoga-Meister davor, dies über zu bewerten. Die Vereinigung mit dem wahren Selbst, die Verschmelzung mit dem Kosmischen, die Verwirklichung, dass wir Eins sind mit Gott, ist das höchste Ziel des Yoga. Es führt zur wahren Liebe, zum Gefühl der Einheit mit allem, zur Erfahrung reinen Seins, vollkommenen Wissens und unbeschränkter Glückseligkeit.

Eigenverantwortung des Individuums

Um all dies zu erreichen, gibt Yoga die Verantwortung jedem einzelnen. Jeder kann selbst etwas tun, um sein Leben zu verbessern. Yoga hat eine Fülle von Übungen und Praktiken. Jeder muss selbst entscheiden, wieweit sie/er mit Yoga gehen will. Wer sich "nur" entspannen und wohl fühlen will, ist beim Yoga willkommen und kann dies mit relativ wenig Zeit und Anstrengung erreichen. Wer weiter gehen will, muss etwas mehr üben. Yoga ist keine magische Pille, sondern etwas, das durch geduldiges, systematisches Training zum gewünschten Ziel führt.

Die verschiedenen Yoga Arten

Es gibt verschiedene Arten des Yoga:

- **Hatha Yoga** ist der wohl bekannteste Teil des Yoga. Er umfasst die körperorientierten Praktiken: Asanas (Yoga-Stellungen); Pranayama (Atemübungen); Tiefen-Entspannungstechniken. Außerdem gibt es im Hatha Yoga Ratschläge für eine gesunde Lebensführung, u.a. vegetarische Vollwerternährung.

- **Kundalini Yoga** ist der Yoga der Energie. Kundalini Yoga beschreibt den Astralkörper mit seinen Chakras (Energiezentren) und Nadis (Energiekanälen). Im Kundalini Yoga gibt es Übungen, welche den Astralkörper reinigen, die Lebensenergie (Prana) stark erhöhen, die Chakras harmonisieren und öffnen. Wenn wir bereit sind, erwacht die machtvolle Kundalini-Energie entweder langsam allmählich oder spontan plötzlich. Das Erwachen der Kundalini ist mit vielen überwältigenden, auch außersinnlichen Erfahrungen, einem starken Glücksgefühl, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung neuer Fähigkeiten verbunden.

- **Raja Yoga** umfasst die Techniken des mentalen Trainings und der Meditation. Raja Yoga erklärt, wie der menschliche Geist funktioniert, und wie wir ihn beherrschen können. Übungen des Raja Yoga umfassen Affirmation, Visualisierung, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und die verschiedensten Meditationstechniken.

- **Jnana Yoga** ist der Yoga des Wissens. Jnana Yoga ist der philosophische Teil des Yoga. Jnana Yoga stellt Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist wirklich? Was ist Glück? Im Jnana Yoga werden Karma und Reinkarnation erklärt und Meditationstechniken gegeben, um die Wahrheit in sich selbst intuitiv zu erfahren.

- **Bhakti Yoga** ist der Yoga der Hingabe und Liebe zu Gott. Durch Gebet, Mantra-Singen, Rituale, Erzählen von Mythen und Heiligengeschichten öffnet sich das Herz. Der Verehrer kommt in Kontakt mit dem Göttlichen.

- **Karma Yoga** ist der Yoga der Tat. Karma Yoga lehrt, das Schicksal als Chance zu begreifen. Karma Yoga gibt uns Techniken, Entscheidungen richtig zu treffen und jeden Teil unseres Lebens zu spiritualisieren. Karma Yoga ist auch der Yoga des selbstlosen Dienstes. Karma Yoga hilft, die Grenzen des eigenen Egos zu transzendieren und sich Eins mit allen Wesen zu fühlen.

Der ganzheitliche Yoga

Die meisten heutigen Yoga-Meister empfehlen den integralen Yoga, eine Kombination der verschiedenen Yoga-Wege: Hatha Yoga entwickelt den physischen Körper, Kundalini Yoga den Energiekörper, Bhakti Yoga den Gefühlskörper, Raja Yoga die Psyche, Jnana Yoga Intellekt und Intuition, Karma Yoga hilft, alles ins tägliche Leben zu integrieren. So ist Yoga ein wahrhaft ganzheitliches, umfassendes System. Jeder kann dabei herausfinden, was für sie/ihn am hilfreichsten ist.

Dabei ist Hatha Yoga für die meisten Menschen der Einstieg ins Yoga. Deshalb werde ich im Folgenden auf die 3 Bestandteile einer typischen Yoga-Stunde eingehen: Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung.

Asanas - Yoga Stellungen

Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine zeitlang gehalten wird. Asanas entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Interessant ist, wie schnell man durch Yoga mit nur wenig Anstrengung Fortschritte machen kann. Ein gleichmäßig flexibler Körper mit harmonisch entwickelter Muskelkraft ist auch die Voraussetzung für Gesundheit und Grazie. Durch das ruhige Halten der Stellungen werden blockierte Lebensenergien (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Yoga Asanas sind eine ausgezeichnete Vorbeugung gegen jede Art von Krankheit und können andere Therapien in ihrer Wirksamkeit sehr unterstützen und erhöhen.

Pranayama - Atemübungen

Der Mensch atmet durchschnittlich täglich etwa 25920 Mal. Über den Atem nehmen wir den wichtigen Sauerstoff, aber auch Prana, Lebensenergie, auf. Durch Stress, Verspannungen, falsche Körperhaltung und schlechte Angewohnheiten atmen die meisten Menschen zu flach. Sie geben so ihrem System zu wenig Sauerstoff und klagen über schnelle Ermüdung. Yoga hilft, wieder zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Mit speziellen Atemübungen kann die Lebensenergie jederzeit wieder aufgebaut werden. Über Atemtechniken kann man auch Lampenfieber, unberechtigte Ängste, Depression und Reizbarkeit überwinden. Wer regelmäßig Atemübungen macht, braucht sich über Müdigkeit nicht mehr zu beklagen.

Tiefenentspannung

Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Tiefenentspannung, die etwa 10-15 Minuten dauert. Dabei liegt man auf dem Rücken und entspannt systematisch alle Teile des Körpers und schließlich auch den Geist. Gerade die Entspannung ist für den modernen Menschen besonders wichtig. In der Entspannung werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert, geistige Stärke und Ruhe wiederhergestellt. Vollständige Entspannung kommt nicht einfach so von selbst, sondern muss geduldig und systematisch gelernt werden.

Teil 3: Meditationstechniken

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, innerem Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie ist jedem geduldig Üben zugänglich. Schon 10-15 Minuten täglicher Übung erschließen die inneren Quellen ungeahnter Kraft und verhelfen dir zu Ruhe und Gleichgewicht. Diese Kassette gibt dir 6 Meditationstechniken, mit denen du täglich üben kannst. Wenn du willst kannst du am Ende jeder Meditation die Kassette abstellen und so die Dauer der Meditation auf 20-30 Minuten steigern. In den höheren Stufen führt Meditation zu der Erweiterung des Bewusstseins. Zum Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen. Zur Erweckung schlafender Fähigkeiten, zu tiefer Wonne zu intuitiven Wissen und Selbsterkenntnis. Schließlich werden Körper und Geist transzendiert und du erfährst die Einheit mit dem Absoluten. Die besten Zeiten sind früh am Morgen und spät am Abend, wenn die geistige Schwingung am ruhigsten ist. Du kannst aber auch zu jedem Zeitpunkt meditieren, der in deinen Tagesablauf passt. Mache die tägliche Meditation zu einem unentbehrlichen Bestandteil deines Lebens. Es ist hilfreich stets am gleichen Ort, vorzugsweise mit dem Gesicht nach Norden oder Osten zu meditieren. Ein besonderes Meditationskissen, Meditationsdecke, Altar mit Kerze, Räucherstäbchen oder Aromalampe, spirituelle Bilder, Statuen, Pflanzen oder Blumen helfen, eine starke, geistige Schwingung zu schaffen und dich in die meditative Stimmung zu versetzen. Überbewerte diese Äußerlichkeiten jedoch nicht. Manch einer hat sogar schon im Zug oder im Wartesaal tiefe Meditationserfahrungen erlangt. Gerade diese Kassette kann dir das erleichtern.

Am Anfang der Meditation

Nimm eine bequeme Stellung mit geradem Rücken ein. Eine Stellung mit gekreuzten Beinen ist besonders für das Meditieren geeignet, da die Energie in einem Dreieck fließt. Lehne den Rücken nicht an eine Wand an, um die Energie nicht von der Wirbelsäule abzuziehen. Du kannst die Hände entweder falten oder auf die Knie bzw. auf die Oberschenkel legen. Sind die Hände auf Knien oder Oberschenkeln, können die Handflächen nach oben oder nach unten zeigen, Daumen und Zeigefinger berühren sich.

Bitte Deinen Geist, eine bestimmte Zeit lang ruhig zu sein (z.B. 10 Minuten). Mit etwas Übung gelingt es Dir dann, so lange zu meditieren, wie Du willst, ohne nach der Zeit schauen zu müssen.

Mache eine einfache Entspannungstechnik, wie z.B. Anspannen und bewusstes Loslassen aller Körperteile von den Füßen bis zum Kopf, oder tiefe Bauchatmung.

Wiederhole ein paar Gebete oder Affirmationen, wie z.B.: „Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie“. „Ich bitte alle Meister/meinen Meister, mich zu führen“. „Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen“. Du kannst auch Dein höheres Selbst um konkrete Hilfe bitten: „Ich werde mutig sein“. „Bitte zeige mir die Lösung für ...“. Anschließend meditiere einige Minuten für dich.

Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken. Im Folgenden wollen wir einige davon vorstellen.

Einfache Mantrameditation/ Anleitung

Setze dich in eine einigermaßen bequeme Stellung mit geradem Rücken hin. Eine Stellung mit gekreuzten Beinen ist besonders für das Meditieren geeignet, da die Energie in einem Dreieck fließt. Du kannst aber genauso gut auf einem Stuhl oder in einem Sessel sitzen. Am besten ist, wenn du den Rücken nicht anlehnt, so dass die Energie in der Wirbelsäule fließen kann. Du kannst die Hände entweder falten oder auf die Knie bzw. auf die Oberschenkel legen. Sind die Hände auf den Knien oder Oberschenkeln, können die Handflächen nach oben oder nach unten zeigen und Daumen und Zeigefinger berühren sich. Bitte deinen Geist während der nächsten 10 Minuten ganz ruhig zu sein.

Wiederhole die folgende Affirmation:

„Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie.“ Fühle, wie die Energie in dich hineinströmt. „Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie.“ Wiederhole: „Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen.“ Spüre dabei, wie dein Herz sich öffnet. „Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen.“ Lasse jetzt den Atem so fließen, wie er will, ohne ihn zu beeinflussen. Spüre, wie der Atem einströmt und wieder ausströmt. Es spielt jetzt keine Rolle, ob der Atem langsamer oder schneller ist, ob er leiser oder lauter ist, ob er tief oder flach ist. Beobachte einfach, wie der Atem ein- und ausströmt. Wiederhole jetzt das Mantra Om. Zusammen mit dem Atem. Beim Einatmen Om und beim Ausatmen Om. Synchronisiere dieses Mantra mit dem Atem. Om steht für Frieden, Om steht für Unendlichkeit. Om steht für die Tie-

fen deines Bewusstseins. Forciere dabei die Wiederholung nicht, sondern spüre einfach, wie du beim Einatmen von selbst Om wiederholst. Und beim Ausatmen Om. Lass dabei alles geschehen, ohne es zu beeinflussen. Es macht nichts, wenn Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen sich überschlagen. Wiederhole einfach auch das Mantra und spüre den Atem. Versuche jedoch zu vermeiden, dich in das diskursive Denken, das Nachdenken zu verwickeln. Lass einfach alles geschehen. Nach einer Weile wird der Geist von selbst zur Ruhe kommen. Erwarte dies jedoch nicht, sondern akzeptiere, was auch immer passiert, wiederhole Om zusammen mit dem Einatmen. Wiederhole Om zusammen mit dem Ausatmen. Spüre, was dabei passiert. Nach einer Weile wird der Atem immer ruhiger werden. Und du wirst merken, es treten von selbst Atempausen auf. Beobachte, was du während dieser Atempausen spüren kannst. Oft mag es passieren, dass du beim Einatmen wieder Gedanken bekommst, dass beim Ausatmen die Gedanken verschwinden und in dieser Periode des Anhaltens oder der Pause nach dem Ausatmen von selbst die Gedanken sehr ruhig werden, wie du inneren Frieden spürst. Lass dies von selbst geschehen und sei ganz bewusst. Während der nächsten 5 Minuten.

Tratak- Lichtmeditation mit einer Kerze/Anleitung

Dies ist eine Meditationstechnik, die dich in Kontakt zum inneren Licht bringen kann. Stelle eine Kerze im Abstand von etwa 2-5 Meter etwas unterhalb von Augenhöhe hin. Setze dich in eine bequeme Stellung und bleibe ganz ruhig sitzen. Schließe zunächst die Augen und beobachte eine Weile lang, wie dein Atem von selbst ein und ausströmt. Werde dir bewusst, wie die Gedanken vor deinem geistigen Auge dorthin ziehen und spüre, wie sie langsam immer ruhiger werden.

Öffne jetzt deine Augen und schaue direkt in die Flamme hinein. Versuche, dabei nicht mit den Augenlidern zu zwinkern, sondern ganz ruhig zu bleiben. Und einfach die Flamme auf dich wirken zu lassen. Spüre, wie mit der Flamme, Licht, Energie und Positivität in dich hineinströmt. Es kann nach einer Weile passieren, dass die Augen feucht werden oder Tränen hinunterfließen. Dies ist ein gutes Zeichen und reinigt die Augen und verhilft den Augen zu einer guten Gesundheit. Forciere jedoch nicht, wenn notwendig kannst du auch die Augen zwischendurch kurz schließen. Soweit du kannst, halte die Augen offen und lasse jetzt das Licht ganz auf dich wirken.

Jetzt schließe die Augen sanft und werde dir bewusst, was du mit geschlossenen Augen sehen kannst. Lass dabei die Augen ganz entspannt. Vielleicht siehst du ein Nachbild der Kerzenflamme. Vielleicht auch in einer anderen Farbe, oder das Negativbild. Vielleicht siehst du einfach nur verschiedene Farben und Formen, die sich langsam verändern. Vielleicht ist es auch einfach nur gleichmäßig dunkel. Beobachte mit geschlossenen Augen, was du sehen kannst und sei dabei ganz bewusst.

Öffne wieder die Augen und schaue wieder ganz entspannt und anstrengungslos in die Kerzeflamme hinein. Schaue in die Flamme und nur in die Flamme. Lass das Licht dieser Flamme ganz auf dich wirken. Spüre, wie mit dem Licht der Flamme, Licht, Kraft, Weisheit, Positivität in dich hineinströmt. Halte die Augen dabei ganz entspannt, geöffnet oder wenn notwendig zwinkere kurz mit den Augen, damit die Augen nicht brennen und die Übung angenehm bleibt. Lasse so das Licht ganz auf dich wirken.

Schließe wieder die Augen und beobachte, was du mit geschlossenen Augen sehen kannst. Achte dabei darauf, dass die Augen ganz entspannt sind, als du dabei ins Unendliche schaust. Und richte diesmal deine Aufmerksamkeit besonders darauf, was du im Punkt zwischen den Augenbrauen sehen oder spüren kannst oder auch etwas darüber. Erwarte nichts Konkretes, sondern werde einfach nur bewusst, was du im Punkt zwischen den Augenbrauen spüren kannst oder sehen kannst. Und lass dich durch diese Empfindung zu einem tieferen Frieden führen.

Öffne die Augen noch einmal. Schaue wieder in die Flamme. Und nur in die Flamme. Diesmal ohne die Flamme zu fokussieren. Also ohne genau die Flamme fest anzuschauen. Es ist, als ob du durch die Flamme hindurchschaust. Dabei wirst du einen wunderschönen Lichtkranz um die Flamme herum wahrnehmen können. Und zu einem sehr schönen, meditativen Zustand kommen. Lasse so das Licht der Flamme ganz auf dich wirken und dich zur inneren Stille führen.

Schließe noch einmal die Augen. Halte die Augen vollkommen entspannt und stelle dir vor, du schaust mit geschlossenen Augen weit in die Unendlichkeit aber leicht nach oben. Während du so weit weg leicht nach oben schaust, mit geschlossenen Augen, werde dir wieder bewusst, was du in der Mitte der Stirn spüren kannst. Bleibe so konzentriert, entspannt und ganz ruhig.

Ausdehnungsmeditation/Anleitung

Mit dieser Meditationstechnik kannst du dein Bewusstsein erweitern und die Einheit mit dem kosmischen spüren. Wir beginnen diese Meditation, indem wir dreimal gemeinsam Om wiederholen. Wenn du willst kannst du dabei mitsingen, dabei kannst du spüren, wie das Om dich zu dem inneren Frieden bringt.

Om, Om, Om.

Du sitzt ruhig und ganz bewusst da. Gerade bei dieser Meditationstechnik ist es wichtig, dass du völlig bewegungslos sitzt. Werde dir zunächst bewusst, wie du dasitzt. Spüre, wie du dich anfühlst. Werde bewusst, wie der Atem ein und ausströmt.

Spüre jetzt die Körperteile, die Bodenkontakt haben. Spüre, wie die Füße auf dem Boden liegen. Spüre, wie das Gesäß auf Boden, Kissen oder Stuhl sitzt. Spüre jetzt alle Teile mit Bodenkontakt gleichzeitig. Und stelle dir vor, dass du dich beim Ausatmen dich in diese Körperteile hineinfallen lässt. Spüre, wie du mit jedem Atemzug weiter in den Boden hinein sinkst. Es kann dabei passieren, dass du das Gefühl hast, dass du immer schwerer wirst. Oder, dass du im Gegenteil das Gefühl hast, leichter zu werden, als ob du schwebst. Spüre jetzt die Körperteile, die nach links zeigen. Bzw. spüre, wie weit die Energie nach links ausstrahlt. Spüre die linke Seite deines Beines, die linke Seite deines Rumpfes, deines linken Armes. Spüre die linke Seite des Halses, Wange, Ohr, Schläfe. Spüre jetzt alle nach links zeigenden Körperteile gleichzeitig. Spüre die ganze linke Körperhälfte als Ganzes gleichzeitig. Stelle dir vor, du atmest jetzt nach links und spüre, wie das Energiefeld sich dabei nach links auszu dehnen scheint. Mit jedem Atemzug wird Bewusstsein und Energie nach links weiter.

Spüre jetzt die nach rechts zeigenden Körperteile. Spüre die nach rechts zeigenden Teile des Körpers. Spüre die nach rechts zeigenden Teile des rechten Beines, der Hüfte, die rechte Seite des Bauches, spüre die rechte Seite des Armes bis zur Schulter, die rechte Seite des Halses, die rechte Wange, rechtes Ohr, rechte Schläfe. Spüre die gesamte rechte Körperhälfte als Ganzes gleichzeitig bzw. die Energie, die nach rechts ausstrahlt. Stelle dir vor, du atmest nach rechts und dehnt dich so nach rechts aus. Die Energie strahlt nach rechts immer weiter aus. Du fühlst, wie du nach rechts immer weiter wirst. Werde dir jetzt bewusst, wie sich die hinteren Teile deines Körpers anfühlen. Vom Gesäß, unteren Rücken, oberen Rücken bis zu Oberarmen, Nacken und Hinterkopf. Spüre jetzt alle nach hinten zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme nach hinten und stelle dir vor, du wirst nach hinten weiter. Während du so mit jedem Atemzug weiter nach hinten atmest, kann es dir aber auch geschehen, dass du nach hinten weit wirst, du wächst nach oben und wirst immer größer. Es kann aber auch geschehen, dass du die Energieausstrahlung nach hinten immer weiter spürst. Es können auch andere Empfindungen und Wahrnehmungen auftreten, lass diese geschehen. Spüre jetzt die nach vorne zeigenden Teile des Körpers. Spüre die nach vorne zeigenden Teile der Beine, Bauch, Brust, Arme, Kehle, Gesicht. Spüre insbesondere die Energie von Mund, Nase, und Augen. Spüre jetzt alle nach vorne zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme nach vorne und werde nach vorne weiter. Wenn es dir schwer fällt alle Körperteile gleichzeitig zu spüren, spüre mindestens Knie und Stirn gleichzeitig. Und während du Knie und Stirn gleichzeitig spürst, spürst du mit deinem hintergründigen Bewusstsein, das Energiefeld nach vorne ausstrahlt. Mit jedem Atemzug dehnt du dieses Energiefeld weiter nach vorne aus. Spüre, wie du immer weiter wirst, dich immer mehr ausdehnt.

Spüre die nach oben zeigenden Teile deines Körpers. Spüre insbesondere Schultern und Schädeldecke. Während du mit deinem vordergründigen Bewusstsein Schultern und Schädeldecke gleichzeitig spürst kannst du mit deinem hintergründigen Bewusstsein ein Energiefeld spüren, das sich nach oben ausdehnt. Mit jedem Atemzug wird dieses Energiefeld größer und du spürst, wie du mit jedem Atemzug immer weiter nach oben dich ausdehnt.

Spüre dich jetzt in alle Richtungen. Spüre dich mindestens nach links, vorne und rechts gleichzeitig oder spüre deine Ausdehnung in alle Richtungen. Mindestens spüre mit deinem vordergründigen Bewusstsein beide Knie, beide Schultern und Schädeldecke gleichzeitig. Du wirst dann mit deinem hintergründigen Bewusstsein dein Energiefeld spüren, das sich um deinen Körper herum immer weiter ausdehnt. Mit jedem Atemzug kannst du spüren, wie dieses Energiefeld weiter wird. Wie sich dein Bewusstsein in alle Richtungen ausdehnt. Mit jedem Atemzug wirst du so weiter, leichter und lichter. Genieße diesen Zustand der Weite, der Leichtigkeit, der Unendlichkeit. Wenn du willst, wiederhole eine Affirmation, wie: Ich bin eins mit dem Kosmischen, ich bin unendliches Bewusstsein. Ich bin eins mit der universellen Liebe und Kraft.

Energiemeditation/Anleitung

Dies ist eine Meditationstechnik, um deine Energiezentren, die Chakras, zu harmonisieren und dein Energieniveau erheblich zu erhöhen. Bei dieser Meditationstechnik ist es besonders wichtig, dass du mit einem geraden Rücken sitzt und dich nicht anlehnt. Es ist auch sehr wichtig, dass dein Körper sehr ruhig bleibt und entspannt. Setze dich also in eine ganz ruhige Stellung. Vergewissere dich, dass die Füße und Beine entspannt sind. Dass die Hände, Arme, Schultern entspannt sind. Bauch, Brust entspannt, unterer und oberer Rücken entspannt. Hals, Nacken entspannt. Unterkiefer, Wangen, Augen, Stirn vollkommen entspannt.

Wiederhole ein paar Affirmationen. „Ich verbinde mich mit dem Kosmischen.“ Stelle dir dabei vor, das Licht und Energie von oben in dich hineinströmt, dass du mit deiner Schädeldecke im Sahasrara Chakra Licht und Energie aufnimmst. Mit jeder Einatmung wirst du angefüllt von neuem Licht und Positivität. „Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen. Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen.“ Stelle dir dabei vor, dass du dich vom Herzen her öffnest und Licht und Liebe in alle Richtungen ausstrahlst. Jetzt beobachte deinen Atem. Werde dir bewusst, wie der Atem ein- und ausströmt. Werde dir bewusst, wie beim Einatmen der Bauch sich ausdehnt und beim Ausatmen der Bauch leicht wieder hineinkommt. Beobachte diese natürliche Bewegung des Bauches ohne sie zunächst bewusst zu beeinflussen.

Vertiefe bewusst die Bauchatmung. Atme jetzt 4 Sekunden lang ein, und 4 Sekunden lang aus. Beim Einatmen dehnt sich der Bauch nach vorne aus. Beim Ausatmen geht der Bauch wieder hinein. Einatmen, Bauch hinaus, ausatmen Bauch hinein. Stelle dir dabei vor, dass du mit jeder Atmung Licht und Wärme im Bauch ansammelst. Du kannst dir auch eine Sonne im Bauch vorstellen. Die Yogis nennen das Energiezentrum im Bauch die innere Sonne. Es wird auch als Sonnengeflecht bezeichnet. Du sammelst auf diese Weise Licht, Energie und Kraft im Bauch. Dieses Zentrum steht auch für Selbstbewusstsein und innere Stärke.

Stelle dir jetzt vor, dass du diese Energie langsam hinunterziehst zur unteren Wirbelsäule. In der unteren Wirbelsäule ist ein wichtiges Energiezentrum, das so genannte Muladhara Chakra, das Erdchakra, welches uns hilft, uns zu erden, welches auch der Sitz der Kundalini ist, der kosmischen Energie in uns, die uns hilft über uns selbst hinaus zu wachsen. Stelle dir vor, bei jedem Einatmen wird das Sonnengeflecht weiter, aktiver und beim Ausatmen schickst du diese Energie hinunter zur unteren Wirbelsäule. Einatmen zum Sonnengeflecht, ausatmen zur unteren Wirbelsäule. Du kannst dies entweder einfach nur spüren oder, wenn du willst, mit der Vorstellung von Licht verbinden.

Jetzt beginnen wir die Energie die Wirbelsäule hoch zuschicken. Stelle dir vor, beim Einatmen aktivierst du die Energie in der unteren Wirbelsäule und beim Ausatmen fließt diese Energie die Wirbelsäule hoch zum Kopf. Einatmen Energie zur unteren Wirbelsäule, ausatmen hoch bis zum Kopf. Einatmen vom Sonnengeflecht zur unteren Wirbelsäule. Ausatmen die Wirbelsäule entlang hoch zum Kopf. Einatmen hinunter zur unteren Wirbelsäule ausatmen die Wirbelsäule entlang hoch zum Kopf.

Wir vervollständigen den Kreislauf zum so genannten kreisförmigen Atem. Stelle dir vor, dass du jetzt beim Einatmen die Energie hinunter ziehst zum unteren Ende der Wirbelsäule. Beim Ausatmen die Wirbelsäule hoch zum Kopf. Einatmen über Stirn, Kehle, Herz, Bauch, Geschlechtsorgane zur unteren Wirbelsäule. Ausatmen die Wirbelsäule hoch bis zum Kopf. Einatmen über Stirn, Kehle, Herz, Bauch, Geschlechtsorgane zur unteren Wirbelsäule. Ausatmen die Wirbelsäule entlang hoch zum Kopf. Einatmen, Stirn, Kehle, Herz, Bauch, Geschlechtsorgane zur unteren Wirbelsäule, ausatmen die Wirbelsäule hoch bis zur Schädeldecke. Atme mit dieser Vorstellung während der nächsten Minuten weiter. Du harmonisierst so die Energie der sieben Hauptchakras entlang der Wirbelsäule und der 5 Chakras an der Vorderseite des Körpers. Du kannst diese Vorstellung verbinden mit der Vorstellung von Licht, einem strahlenden gelben Licht, das in einem Energiekreislauf dich ganz durchströmt oder du kannst allein den Energiekreislauf spüren ohne jegliche Visualisierung. Mache das, was dir leichter fällt.

Du hast jetzt einen sehr starken Energiekreislauf erzeugt. Und die Energien der Chakras stark ange-regt. Jetzt kannst du diese Energien zentrieren und sie dazu führen, dich in die Meditation hineinzu-lenken. Reduziere dazu den Atem zu kevala kumbhaka auch meditativer Atem genannt. Reduziere die Menge an Luft, die du ein- und ausatmest. Atme weiter 4 Sekunden lang ein und 4 Sekunden lang aus. Aber reduziere die Menge an Luft die du ein- und ausatmest, atme also sehr flach. Diese ruhige Art der Atmung führt Geist und Prana zur Konzentration. Wichtig ist aber, dass auch dies vollkommen entspannt ist, wenn du merkst, dass du das Gefühl hast, nicht mehr genügend Luft zu bekommen, nimm 1 oder 2 oder 3 tiefe Atemzüge und kehre dann wieder zurück zu diesem meditativen Atem, bei dem du wenig Luft ein und wenig Luft ausatmest. Den Atem aber langsam hältst. Bringe deine Aufmerksamkeit zu den Nasenlöchern. Dort kannst du die Bewegung des Atems spüren. Minimiere die Menge an Luft, die du ein- und ausströmen lässt. So dass die Bewegung des Atems in den Nasenlö-chern fast unmerklich wird. Bringe jetzt dein Bewusstsein zum Herzen, während du weiter ganz wenig Luft ein und ausatmest. Spüre bewusst, wie sich dein Herz anfühlt. Und was du in den Tiefen deines Herzens spüren kannst.

Bringe jetzt das Bewusstsein zur Kehle. Bringe dein ganzes Bewusstsein zu dem Energiezentrum in der Kehle. Und werde sehr bewusst.

Bringe dein Bewusstsein zur Mitte der Stirn, zum so genannten dritten Auge. Konzentriere Energie und Bewusstsein in der Mitte der Stirn.

Bringe dein Bewusstsein zur Schädeldecke, zum Scheitelchakra. Werde dir bewusst, was du dort spürst.

Bringe jetzt dein Bewusstsein zu dem Energiepunkt, den du am stärksten gespürt hast. Stelle dir dabei vor, dass dieser Energiepunkt wie ein Tor, eine Öffnung zum Unendlichen ist. Und während du Bewusstsein und Energie ganz in diesem Punkt konzentrierst, gehe durch diese Öffnung hindurch und spüre die Verbindung mit dem Kosmischen. Spüre die Ausdehnung des Bewusstseins. Du kannst dabei auch eine Affirmation wiederholen: „Ich bin eins mit dem Unendlichen. Ich bin verbunden mit dem Kosmischen.“ Om, Om, Om,

Kombinierte Mantrameditation/Anleitung

Diese Meditationstechnik bezieht die drei wichtigsten Sinne in die Meditation mit ein. Das Hören, das Sehen, bzw. geistiges Vorstellungsvermögen und das Fühlen. Setze dich in eine ruhige Stellung mit geradem Rücken. Halte die Augen geschlossen, entspanne den Körper, Geist und Seele. Vergiss alles, was vorher war und vergiss alles, was künftig sein wird. Widme die nächsten 10 Minuten nur dieser Meditation.

Beobachte deinen Atem, werde dir bewusst, wie dein Atem ein und ausströmt, zunächst ohne ihn zu beeinflussen.

Vertiefe bewusst deinen Atem. Beim Einatmen hebt sich der Bauch, beim Ausatmen senkt sich der Bauch. Einatmen, Bauch hinaus, ausatmen, Bauch hinein. Stelle dir vor, beim Einatmen lädst du neue Energie in dein Sonnengeflecht. Und beim Ausatmen breitet sich die Energie des Sonnengeflechts aus. Einatmen, Licht, Kraft, Energie, Wärme ins Sonnengeflecht. Ausatmen diese Energie dehnt sich aus. Lade so bewusst deinen inneren Energiekanal mit Kraft auf.

Synchronisiere jetzt das Mantra Om Namah Shivaya mit der Einatmung und der Ausatmung. Wiederhole beim Einatmen Om Namah Shivaya, ausatmen Om Namah Shivaya. Einatmen Om Namah Shivaya. Ausatmen Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Om Namah Shivaya.

Die Bedeutung dieses Mantras ist: Gruß an mein inneres Selbst. Dieses Mantra hat eine sehr starke Kraftschwingung und hilft in die Tiefen des Wesens zu gelangen. Atme weiterhin tief mit Konzentration im Sonnengeflecht. Wiederhole beim Einatmen Om Namah Shivaya. Ausatmen Om Namah Shivaya.

Schicke jetzt beim Ausatmen Energie und Konzentration hoch zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Beim Einatmen zum Sonnengeflecht, beim Ausatmen zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Beim Einatmen Energie hinunter zum Sonnengeflecht, ausatmen hoch zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Wiederhole weiterhin Om Namah Shivaya.

Bringe nun die Meditation zu einer neuen Tiefe, indem du das Bewusstsein im Punkt zwischen den Augenbrauen zentrierst. Reduziere jetzt den Atem zum meditativen Atem, auch kevala kumbaka genannt. Atme nur wenig Luft ein und aus und spüre den Punkt zwischen den Augenbrauen. Wenn du ein gutes visuelles Vorstellungsvermögen hast, kannst du ein strahlendes Licht im Punkt zwischen den Augenbrauen vorstellen. Wiederhole dabei weiterhin beim Einatmen Om Namah Shivaya, beim ausatmen Om Namah Shivaya.

Stelle dir vor, dass dieses Mantra dir hilft in die Tiefen deines Wesens zu gelangen, in denen du verbunden bist mit dem Kosmischen. Bleibe so ganz aufmerksam und konzentriert im Punkt zwischen den Augenbrauen bei ruhiger Atmung Wiederholung des Mantras Om Namah Shivaya. So wie der Vorstellung des strahlenden Lichtes. Wenn zwischendurch andere Gedanken, kümmere dich nicht um sie. Werde dir dessen bewusst und kehre zurück zu deiner Konzentration zum Punkt zwischen den Augenbrauen, zum ruhigen Atem, zu dem Licht, zu dem Om Namah Shivaya. Meditiere so während der nächsten Minuten. Wenn der Geist sehr ruhig wird, spüre einfach die Ruhe und höre auf dich be-

wusst zu konzentrieren. Lasse dich einfach in die innere Stille fallen, so wie der Geist wieder unruhig wird, mache den Atem wieder ruhig, konzentriere dich zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Visualisiere das Licht und wiederhole Om Namah Shivaya.

Om, Om, Om Asato Ma, sat gamaya tamaso ma jyotir gamaya mrytrior maam ritam gamaya
Führe uns vom Unwirklichen zum Wirklichen, von der Dunkelheit ins Licht und von der Sterblichkeit zum immer währenden Leben. Om Shanti, Shanti, Shanti, Om Frieden, Frieden, Frieden.

Eigenschaftsmeditation/Anleitung

Diese Meditationstechnik hilft dir eine bestimmte gute Eigenschaft zu entwickeln. Du kannst diese Eigenschaftsmeditation mit jeder Eigenschaft, die du entwickeln willst, ausführen. Ich werde hier die Techniken zur Entwicklung von Mut ansagen. Setze dich in eine ruhige Stellung, Werde dir zunächst bewusst, wie du sitzt. Spüre, wie dein Körper sich langsam entspannt von den Füßen zu den Beinen, vom Bauch bis zur Brust, Kreuz und Rücken entspannen, Hände und Arme sind vollkommen entspannt. Schultern, Hals, Nacken sind ganz losgelassen. Deine Gesichtsmuskeln werden schwer, denn alle Spannungen verschwinden, nur deine Lippen formen sich zu einem leichten Lächeln. Beobachte deinen Atem. So kommst du langsam zur Ruhe.

Wiederhole jetzt die Affirmation ich bin mutig. Om, Om, Om, ich bin mutig, Om, Om, Om. Ich bin mutig, Om, Om, Om. Das Om hilft dir tiefer ins Unterbewusstsein hineinzukommen. Wiederhole diese Affirmation noch ein paar Mal. Es spielt dabei keine Rolle, ob du daran glaubst oder nicht. Sie hilft dir, die Quellen des Mutes tief in dir zu aktivieren. Ich bin mutig. Om, Om, Om. Beginne über Mut nachzudenken. Als ob du zu dir selbst sprichst. Sprich zu dir selbst über die Vorteile des Mutes, warum es gut ist Mut zu entwickeln. Und welche positiven Wirkungen der Mut haben wird. Lass die Gedanken langsam ausklingen und wiederhole einfach geistig Mut, ein paar Mal.

Gehe ganz tief in dich hinein und spüre in dir, wie die Quelle des Mutes stark wird. Gehe ganz in das Gefühl von Mut hinein. Dein ganzes Wesen ist erfüllt von dieser Empfindung des Mutes. Bleibe bei dieser starken Empfindung des Mutes während der nächsten Minute.

Während du jetzt ganz erfüllt bist von diesem Gefühl des Mutes, visualisiere dich in Situationen, in denen du Mut beweisen wirst. Male dir die Situation aus, als ob du selbst jetzt ein Drehbuch schreibst für Handlungen, die du in deinem Geiste ausführst. Wiederhole noch ein paar Mal die Affirmation „Ich bin mutig. Om, Om, Om. Ich bin mutig, Om, Om, Om.“

Vertiefe wieder deinen Atem, bewege dich, bewege Zehen und Finger, strecke und räkele dich etwas und gehe mit diesem Gefühl des Mutes in den Tag.

Om, Om, Om

Meditation mit Soham/Anleitung

Setze dich in eine ruhige Stellung. Entspanne Körper und Geist. Beobachte deinen Atem. Und höre deinem Atem ganz bewusst zu. Du wirst feststellen, beim Einatmen entsteht das natürliche Geräusch von so und beim Ausatmen ham. Einatmen so und ausatmen ham. Wenn du willst kannst du auch dieses Mantra bewusst wiederholen. Einatmen so ausatmen ham. Wenn du aber das Soham hörst, ohne es bewusst zu wiederholen, dann höre einfach nur diesem Klang des Atems zu. Soham heißt ich bin das. Ich bin das Unsterbliche, ich bin das Unendliche, ich bin reines Bewusstsein. Während du Soham wiederholst, spüre, dass du dieses reine Bewusstsein bist.

Lass den Atem dabei so fließen, wie er von selbst fließen will, beeinflusse ihn nicht. Der Atem mag tiefer werden, er mag flacher werden, er mag schneller werden, er mag langsamer werden. Es mögen sich Atempausen einstellen. Beeinflusse nichts, höre nur dem Atem zu. Beim Einatmen sagt er so, beim Ausatmen sagt er ham. Soham. Und besonders in der Atempause zwischen Ein- und Ausatmung wird der Geist vollkommen ruhig und du spürst tatsächlich, ich bin tiefer Friede. Ich bin reines Bewusstsein. Ich bin der ich bin. Ich bin DAS. Soham.

Vorübungen vor der Meditation

Vorübungen im Stehen

Uddhiyana Bandha: Aufrecht stehen. Vollständig ausatmen, Knie leicht beugen, mit Händen das Gewicht auf die Knie geben, Bauch hineinziehen. Mit leeren Lungen den Atem solange anhalten, wie es bequem ist. Dann Bauch nach vorne lassen und einatmen. Zwischenatmen. 2-4 Mal wiederholen. Am besten morgens nach dem Aufstehen.

Agni Sara: Wie bei Uddhiyana Bandha anfangen. Nach dem Ausatmen mit leeren Lungen Bauch nach vorne und zurückgeben. Solange machen wie möglich, dann Bauch nach vorne geben und einatmen. 2-4 Runden machen. Am besten direkt im Anschluss an Uddhiyana Bandha.

Gorilla: Vollständig einatmen. Dann Luft anhalten, Brustkorb ausdehnen. Mit Fingern auf Brustkorb trommeln. Dann Lippen schürzen und durch Mund stoßweise ausatmen, bis Lungen leer. Dann Uddhiyana Bandha (Bauch einziehen) solange wie bequem. Wieder vollständig einatmen und wiederholen. Beim zweiten Mal mit Handflächen auf dem Brustkorb trommeln, beim dritten Mal mit den Fäusten.

Vorübungen im Sitzen

Aufladeübung (im Stehen): Füße hüftbreit auseinander, Fußinnenseiten parallel, Knie leicht gebeugt, Lendenwirbelsäule ganz aufgerichtet, Becken gekippt. Hände über Kreuz oberhalb des Nabels. Einatmen, Handfläche nach außen und oben und die Arme heben bis über den Kopf. Dabei die Knie ausstrecken. Stelle Dir dabei vor, dass Du beim Einatmen Energie aufnimmst. Anhalten, Hände falten und nach links und nach rechts beugen. Stelle Dir vor, dass Du die Energie im Körper verteilst. Ausatmen, Handflächen nach unten geben. Dabei leicht die Knie beugen. Stelle dir dabei vor, dass du die Energie in alle Richtungen weiter gibst.

Variationen: Beim Einatmen Mula Bandha und Ujjayi Atmung. Beim Anhalten Mula Bandha. Beim Ausatmen ohne Mula Bandha aber mit Ujjayi.

Vorübungen im Sitzen

Pranayama vor der Meditation

Kapalabhati: Mit gekreuzten Beinen hinsetzen. Wichtig: Rücken gerade, Nacken gerade. Schnell mit dem Bauch ein- und ausatmen (Einatmung entspannt und 3x solange wie Ausatmung). Anfangs 20-30 Mal atmen, später bis auf 200 steigerbar. Anschließend zwei tiefe Atemzüge, dann die Luft anhalten (Lungen zu 75% gefüllt). Ausatmen, wenn es unbequem wird. 3-5 Runden machen. Beim Anhalten kann Mula Bandha angewendet werden (kein Jalandhara Bandha)

Wechselatmung: Nasenlöcher abwechselnd mit rechtem Daumen und Ringfinger schließen. Links einatmen, Atem anhalten, rechts ausatmen, rechts einatmen, anhalten, links ausatmen = eine Runde. Anfänger: Verhältnis Einatmen: Anhalten: Ausatmen = 1:1:2; Fortgeschrittene Anfänger 1:2:2; Mittelstufe und Fortgeschrittene 1:4:2. Konzentration auf Reinigung der Nadis oder Ajna Chakra.

Die Entwicklung der Lotus-Flexibilität

Asanas für die Flexibilität der Hüftgelenke. Ausgezeichnete Vorübungen für alle Meditations-Stellungen und den Lotus-Sitz (Padmasana)

Diese Asanas sind wichtig für alle, die in einer kreuzbeinigen Stellung meditieren wollen.

Die Flexibilität für alle kreuzbeinigen Sitzhaltungen kommt von den Hüften und nicht von den Knien her. Um Belastung der Knie zu vermeiden, sollte man daher die unten stehenden Übungen regelmäßig praktizieren.

Sie können geübt werden direkt vor der Meditation. Im Rahmen der Rishikeshreihe übt man diese Variationen entweder vor dem Pranayama oder nach Paschimotthanasana, (beidseitige Vorwärtsbeuge). Die meisten dieser Asanas gehören zu den 84 Haupt-Asanas.

Nach Bhadrasana kannst Du zu den Lotus Variationen selbst übergehen.

Meditationsstellung: Halber Lotus:



Wenn Du so sitzen können willst, solltest Du unbedingt unten stehende Übungen ausführen.

Bhadrasana – Schmetterling:



(1) Fußsohlen zusammen geben. Mit den Händen um die Füße fassen. Zum Aufwärmen kannst Du 10-20 Mal die Knie hoch und runter geben (fliegender Schmetterling)



(2) Hände auf die Knie geben und gleichmäßig runter drücken (nicht wippen!)



(3) Manchmal hilft es, sich an eine Wand anzulehnen. dann kann man kontrollierter drücken und den Rücken gerader halten.



(7) Im Liegen dehnt das Gewicht der Beine auf ganz entspannte Weise...



(8) ... eventuell kannst Du auch die Dehnung erhöhen, indem Du die Hände auf die Oberschenkel legst.

Bein wiegen (Eka Pada Shirasana):



(1) Linken Fuß in den rechten Ellbogen geben. Linken Arm um den linken Oberschenkel winden. Nach Möglichkeit Unterschenkel parallel halten und zum Körper ziehen. Du kannst auch das Bein sanft nach links und nach rechts wie ein Baby in den Armen wiegen.



(2) Bei weniger Fortgeschrittenen ist das Bein dabei etwas weiter weg..



(3) Du kannst auch den Fuß zum Bauch hin ziehen. Vorsicht: Es darf im Knie nicht weh tun.



(4) Du kannst die Fußsohle mit beiden Händen zum Brustbein ziehen. Übe das auch dann, wenn Dein Fuß 50 cm von der Brust weg bleibt...



(5) ... dann den Fuß zur Stirn geben... Auch das kannst Du üben, wenn der Fuß noch weit von der Stirn entfernt bleibt.

Grätschbeinige Vorwärtsbeuge.



(1) Beine auseinander geben. Handflächen auf die Schienbeine geben. Rücken gerade halten. Die Zehen zum Körper hin ziehen (Fuß geflext).



(2) Mit den Händen an die Knöchel fassen. Die Füße nach außen drehen, um die Fußkanten Richtung Boden zu ziehen. Erst wenn es möglich ist, die Fußkanten auf den Boden zu geben bei (fast) gestreckten Knien, ist ein angenehmer Lotussitz (Padmasana) möglich.

Meditations-Stellungen:

Asanas für Pranayama (Atemübungen) und Meditation

Patanjali beschreibt die Meditations-Haltung als "Sthiram Sukham Asanam": "Die Sitzhaltung sollte ruhig und angenehm sein". Insbesondere sollten Beine, Arme, Schultern, Kiefergelenke und Augen vollkommen entspannt sein. Außerdem sollte der Rücken gerade gehalten werden.



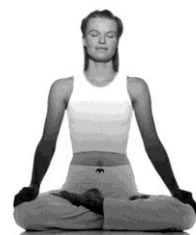
Halber Lotus (Ardha Padmasana): Ein Fuß unter dem einen Oberschenkel, der andere Fuß auf dem anderen Oberschenkel.



Hilfreich ist dabei ein Kissen unter dem Gesäß. Am besten auf die Kissenkante setzen.



Muktasana: Die Beine liegen voreinander.



Padmasana, voller Lotus: Ein Fuß auf einen Oberschenkel, den anderen Fuß auf den anderen Oberschenkel...



Padmasana in fortgeschrittenerer Variation: Füße höher.



Siddhasana: Eine Ferse zwischen Geschlechtsorganen und Anus (am Perineum bzw. vor der Scheide), die andere Ferse am Schambein.



Swastikasana: Fußspitzen zwischen Wade und Oberschenkel.



Ardha Swastikasana: Ein Fuß unter dem Oberschenkel. Die Spitze des anderen Fußes zwischen Wade und Oberschenkel.

Weniger fortgeschrittene Variationen



Einfache kreuzbeinige Stellung, Sukhasana (Schneidersitz) genannt.



Fersensitz (Vajrasana), auch Diamantensitz genannt. Eventuell auch ein Kissen zwischen Füße und Knie geben.



Stuhlsitz: Dabei Unterschenkel senkrecht. In Knien und Hüften rechte Winkel.



Frosch (Mandukasana): Vor oder zwischen die Fersen setzen.



Schmetterling (Bhadrasana)



Sukhasana mit Gurt: Unterstützt den oberen Rücken und die Knie.



Gomukhasana: Beine übereinander gelegt.



Fersensitz auf Schemel (Kniebänkchen)

Variationen der Handhaltung:



Chinmudra 1: Hände auf die Knie. Daumen und Zeigefinger berühren sich. Handflächen nach unten.



Chinmudra 2: Wie links, aber die Handflächen nach oben. Die Finger gestreckt.



Chinmudra 3: Wie links, Hände übereinander gelegt, aber Finger gebeugt.



Hände gefaltet.



Hände auf den Oberschenkeln.



Hände auf den Oberschenkeln in Chinmudra.



Hände übereinander gelegt in der Höhe des Nabels. Hilfreich bei Müdigkeit oder Trägheit.



Komplexere Handhaltung.



Eine komplexere Hand-Variation. Probiere aus, was für Dich am wirkungsvollsten ist!

Abstrakte Meditationstechniken

Sakshi Bhav #1 (Etikettieren/Benennen)

Sitze ruhig in einer Meditationsstellung. Beobachte alles, was geschieht und benenne (etikettiere) es bis zu 3 Mal, ohne zu werten, zu interpretieren, zu analysieren. Benennung möglichst allgemein halten (z.B. „Gefühl im Herzen“ und nicht „Ärger“). Ist keine besondere Wahrnehmung da, kannst Du die Veränderungen beim Atmen benennen, z.B. „Nasendurchgänge kühl – Nasendurchgänge warm“ oder „Bauch hinaus – Bauch hinein“

Laya Chintana (Auflösung)

Was auch immer Du fühlst und wahrnimmst, atme hinein in das Zentrum des Gefühls / der Wahrnehmung, und lasse es beim Ausatmen ausstrahlen.

Beginne damit, die wichtigen Energiefelder (Marmas) durchzugehen: Füße, Fußgelenke, Knie, Hüften, Geschlechtsorgane, Nabelbereich, oberer Bauch, Brust / Herz, Kehle, Mund, Augen, Stirn, Hände, Handgelenke, Ellenbogen, Schultern, Kiefergelenke, Ohren, Steißbein / Muladhara, Kreuzbein / Swadhisthana, Lendenwirbelsäule / Manipura, Brustwirbelsäule / Anahata, Halswirbelsäule / Vishudha, Mitte des Kopfes / Ajna, Schädeldecke / Sahasrara; alles zusammen.

Anschließend Beobachtungshaltung: was auch immer Du fühlst und wahrnimmst, atme hinein in das Zentrum des Gefühls / der Wahrnehmung, und lasse es beim Ausatmen ausstrahlen.

Etwaige Wortgedanken in das Zentrum der Ohren einatmen, beim Ausatmen als reine Energie ausstrahlen lassen, etwaige Bildgedanken in die energetische Mitte der Augen einatmen, beim Ausatmen als reine Energie ausstrahlen lassen. Anleitung als mp3: <http://y-v.de/sakshi-bhav-1>

Vakya („Großer Ausspruch-Affirmation“)

Meditiere über „Sat-Chid-Ananda-Swarupoham – meine wahre Natur ist absolutes Sein-Wissen-Glückseligkeit“ oder die vier Mahavakyas (Tat Twam Asi; Aham Brahmasmi; Prajnanam Brahma; Ayam Atma Brahma)

Anleitung als mp3 <http://y-v.de/vakya-meditation> .

Sakshi Bhav #2 (Reine Aufmerksamkeit)

Sitze ruhig und bewegungslos. Erhöhe Deine Achtsamkeit / Aufmerksamkeit bis zum Maximum, richte sie in alle Richtungen gleichzeitig. Vollständige, nicht gerichtete, existentielle Achtsamkeit.

Variation in Verbindung mit einem Mantra: Mantra entspannt wiederholen. Volle Achtsamkeit auf den Moment zwischen Ein- und Ausatmung und zwischen Aus- und Einatmung.

Anleitung als mp3, ion Verbindung mit Mantra: <http://y-v.de/meditation-mantra-und-stille>

Abheda Bodha Vakya (Eliminieren von Wort und Bild)

Sitze ruhig und bewegungslos. Löse etwaige auftauchende Worte und Bilder auf. Kleine Hilfsmittel: Auflösung von Worten: Laya Chintana auf Ohren (siehe oben); bewusst „inneres Radio“ abschalten; Mantra. Auflösung von Bildern: Laya Chintana auf Augen; bewusst „inneren Fernseher“ abschalten; Mit Farbe alle Bilder überpinseln. Dann in der wort- und bildlosen Stille die Unendlichkeit bzw. reines Bewusstsein erfahren.

Samprajnata / Asamprajnata Meditation (Ausdehnung des Bewusstseins)

(aus 1. Kapitel Yoga Sutra von Patanjali, in der Interpretation von Shri Karthikeyan)

1. **Vitarka** (Identifikation mit dem physischen Universum als Ganzes – Virat Swarupa): beginne, die einzelnen Körperteile zu spüren. Dann den Körper als Ganzes. Dann die Verbindung des Körpers mit der Umgebung (Kissen / Fußboden / Erde, Atemluft, Sinneswahrnehmungen etc.). Fühle den Körper als Zelle in Verbindung mit Umwelt. Fühle die anderen Körper in Deiner Umgebung. Fühle die ganze Gegend, die ganze Erde, das ganze Weltall.
2. **Vichara** (Identifikation mit dem Kosmischen Geist (allumfassendes Denken, Fühlen und Wollen – Hieranyagarbha): Beginne, Dein eigenes Denken und Fühlen wahrzunehmen. Spüre das Denken und Fühlen der Wesen in Deiner Umgebung; spüre das Denken und Fühlen in der ganzen Gegend, den Geist der Erde, den Kosmischen Geist.
3. **Sananda**: Identifikation mit der Wonne (Ananda und Liebe (Prema), welche der ganzen Schöpfung zugrunde liegt, und das als Erfahrung von selbst geschieht, wenn man sich mit der Schöpfung als ganzes identifiziert.
4. **Sasmita**: Identifikation mit dem reinen Ich („Ich bin“) ohne Attribute
5. **Asamprajnata**: Verlassen jeglichen Geistesinhaltes, Selbstverwirklichung

Anleitung als mp3: <http://y-v.de/samprajnata-meditation>

Teil 4: Meditationskurs

Unterrichtsdidaktik

a) Ethik

Grundsätzlich kann man sagen, dass ein Kursleiter der Ethik eines Arztes, oder eines Anwalts folgen sollte, auch wenn er natürlich nicht die gleichen rechtlichen Verpflichtungen erfüllen muss, oder gar die gleichen Qualifikationen mitbringt.

Ein Kursleiter leitet den Kurs, ist also nicht auf der gleichen Ebene wie die Teilnehmer. Ein Kursleiter ist, anders als ein Lehrer, eher ein Begleiter. Er wirkt weniger auf die Individualität der Teilnehmer ein: Lektionen, Aufgaben, persönliche Schwächen/Stärken der Teilnehmer werden nicht gezielt angegangen.

Ein Kursleiter ist grundsätzlich kein Heilpraktiker, Therapeut, oder Arzt und daher nicht qualifiziert therapeutisch/analytisch zu handeln!

Im Yoga kennen wir wichtige ethische Regeln, die Yamas, die sich gut auf die Ethik eines Kursleiters übertragen lassen:

Ahimsa

Nicht verletzen, Gewaltlosigkeit

Den Kursteilnehmern mit einer Einstellung von Liebe, Freundlichkeit, Respekt und Hochachtung begegnen.

Satya

Wahrhaftigkeit

Den Kursteilnehmern keine falschen Versprechungen machen, sie nicht belügen.

Asteya

Nicht stehlen/betrügen

Keine unangemessenen Kursgebühren erheben. Nicht betrügen. Keine Raubkopien (CD, Filme, Bilder, etc.) nutzen, oder gar verteilen.

Brahmacharya

Vermeidung von sexuellem Fehlverhalten

Die Kursleiterstellung nicht ausnutzen, um sexuelle Befriedigung zu erlangen. Keine kurzfristig wechselnde, oder gleichzeitige Beziehungen mit Teilnehmern eingehen, nicht Belästigen, etc.

Aparigraha

Nicht-Zugreifen

Alle Teilnehmer grundsätzlich gleichbehandeln, niemanden wegen Leistungen bevorzugen. Keine unangemessenen Geschenke annehmen. In Indien sind kleine Gaben als Ausdruck des Dankes üblich.

b) Kommunikation (Sender-Empfänger-Modell)

Wie werden Informationen/Nachrichten transportiert?

Das Sender-Empfänger-Modell der Kommunikation definiert Kommunikation als Übertragung einer Nachricht von einem Sender zu einem Empfänger. Dazu wird die Nachricht kodiert und als Signal über einen Übertragungskanal übermittelt. Dabei kann die Nachricht durch Störungen verfälscht werden. Eine Voraussetzung für die erfolgreiche Kommunikation ist, dass Sender und Empfänger die gleiche Kodierung für die Nachricht verwenden.

c) Matrix für das erfolgreiche Unterrichten

Eine gute Hilfe ist die Lehr-Matrix:

1. **Wissen** (Lehrinhalte)
2. **Haltung** (innerer, äußere)
3. **Artikulation** (Atem, Stimme, Sprache, Mimik, Gestik)
4. **Medium** (Tafel, Flipchart, Beamer, Bilder, etc.)
5. **Interaktion** (Fragen, Gruppentechniken, etc.)

d) Aufbau eines Vortrags

Vorträge und Reden können mit den verschiedensten Strategien aufgebaut werden. Das Wichtigste ist jedoch: **Übung macht den Meister!**

Checkliste zur Vortragsgestaltung

1. Was soll mit dem Vortrage erreicht werden?
2. Wie werden Wohlwollen, Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft bereits in der Einleitung gefördert?
3. Welchen Nutzen soll der Vortrag für die Zuhörer haben?
4. Wie werden die Zuhörer angesprochen?
5. Ist das Thema attraktiv formuliert?
6. Wurden motivationsschaffende Elemente - Fragen, Beispiele, Vergleiche und Personen -eingebaut?
7. Wurden Aufmerksamkeitserreger - Lebensgeschichte, Ungewöhnliches - eingebaut?
8. Gibt es eine Zusammenfassung?
9. Wurden offenen Fragen eingebaut?

Struktur eines Vortrags

Vorträge kann man grundsätzlich in drei Teile aufteilen:

1. **Einleitung:** Hier gilt es die Aufmerksamkeit und Interesse zu.
2. **Hauptteil:** Der Teil indem der eigentliche Vortraginhalt vermittelt wird. Der Hauptteil sollte mindestens eine visuelle Komponente (Bild, Tafel, Film, Hand-out, o.ä.) beinhalten.
3. **Schluss:** Schlussfolgerungen, Zusammenfassung, Ausblick

Hinweise für das Reden

- Laut und deutlich sprechen! In großen Räumen schaue öfter auf die am weitesten entfernten Personen, dann passt sich die Lautstärke automatisch an.
- Sprich möglichst deutlich und vermeide Dialekt! Auch Worte wie "ach ja", "genau", "ok", „Ähm“ sind nicht gern gehört. Da man solche Floskeln meist unbewusst verwendet, hilft hier nur üben!
- Moduliere die Tonlage dem Vortraginhalt entsprechend.
- Nutze angemessen Mimik und Gestik.
- Auch wenn Fragen erst am Ende eines Vortrages üblich sind: Sollte ein Zuhörer eine Zwischenfrage haben, beantwortet sie kurz, oder bitte um einen persönlichen Dialog nach dem Vortrag!
- Vermeide unbewusste Bewegungen, wie z. B. nervös mit Stiften, oder Ringen zu hantieren, Kopfkratzen, etc.
- Stichpunkte kannst du auf kleinen Karten notieren und dir damit den „roten Faden“ des Vortrags erhalten. Dies wird meist eher toleriert und verhindert, das du Texte komplett abliest.
- Solltest du doch stecken geblieben sein, kannst du das überspielen, indem du z. B. den letzten Satz wiederholst, dass Vorherige zusammenfasst, ein Schluck Wasser trinkst, o.ä.

Häufige Fehler beim Vortrag

- Der Sprecher benutzt eine komplizierte Sprache.
- Er redet zu schnell, undeutlich oder monoton.
- Anschauungsmaterial fehlt (Medien).
- Inhaltliche oder zeitliche Gliederung sind nicht erkennbar.
- Der Inhalt wird nur erzählt.
- Der Vortrag wird komplett abgelesen.
- Folien oder Tafelanschriften sind zu klein oder undeutlich beschrieben.
- Kontakt zu den Zuhörern (z. B. Blickkontakt, Rückfragen) fehlt.
- Am Ende werden die wichtigsten Punkte nicht zusammengefasst.

e) Stimm- und Atemübungen

Atmen

Stelle dich gerade hin, hebe die Arme mit der Einatmung über den Kopf hinaus, mit der Ausatmung gehst du in die stehende Vorwärtsbeuge, während du laut den Ton „f“ bildest. (Mind. 3 Runden)

Stimme

mind. 3 Runden: Atme mit der Bauch-Brust-Schlüsselbein-Atmung tief und vollständig ein. Lege die Hände auf den Unterbauch. Bilde mit der Ausatmung durch den Mund ein langes „U“ und spüre die Vibrationen im Unterbauch.

Mind. 3 Runden: Atme wieder tief ein. Lege die Hände auf den Oberbauch. Bilde mit der Ausatmung durch den Mund ein langes „O“ und spüre die Vibrationen im Oberbauch.

Mind. 3 Runden: Atme wieder tief ein. Lege die Hände auf den Brustkorb (Herznähe). Bilde mit der Ausatmung durch den Mund ein langes „E“ und spüre die Vibrationen im Brustkorb (Herznähe).

Mind. 3 Runden: Atme wieder tief ein. Lege die Hände auf den Kopf. Bilde mit der Ausatmung durch den Mund ein langes „I“ und spüre die Vibrationen im Kopf.

Mind. 3 Runden: Atme wieder tief ein. Spreize die Hände nach unten vom Körper ab, sodass er als Ganzes ein „A“ bildet. Bilde mit der Ausatmung durch den Mund ein langes „A“ und spüre die Vibrationen im Körper. Nachspüren!

Sprechen

Achte beim Sprechen auf eine gute Bauchatmung, bilde die Laute deutlich mit den Lippen- und Zungenbewegungen, mache kurze Pausen bei „Punkt“ und „Komma“. Benutze eine einfache bildreiche Sprache, bilde Hauptsätze, vermeide Nebensätze.

Lampenfieber

4 Sekunden langsam und bewusst einatmen, 4 Sekunden langsam und bewusst ausatmen.

Beim Einatmen geht der Bauch hinaus. Beim Ausatmen geht der Bauch hinein.

Beim Einatmen stelle Dir vor, das Licht in Dich zum Bauch hineinfließt.

Beim Ausatmen schicke diese Energie zum Herzen oder zum Kopf.

Du kannst Dir auch beim Einatmen vorstellen, dass von oben über den Scheitel Licht in Dich bis zum Bauch einströmt.

Beim Ausatmen schickst Du dieses Licht zu den/dem Menschen, zu/mit dem/denen Du gleich sprechen willst.

Wenn du immer noch sehr aufgereggt bist, stelle dir deine Kursteilnehmer einfach nackt vor, das hilft immer!

Hatha Yoga Unterrichtstechniken

(Auszüge aus: Yogalehrer Handbuch)

Die folgenden Punkte gelten sowohl für Yoga als Energetisierung- und Aufladeübungen im engeren Sinn als auch für Energie- und Entspannungstechniken allgemein.

Grundlagen des Yoga

Yoga bedeutet Einheit, Harmonie.

Yoga kann in 5 Punkte unterteilt werden:

Richtige Körperübung (Asana)

Richtige Atmung

Richtige Entspannung (Shavasana)

Richtige Ernährung

Positives Denken und Meditation

Die Grundlagen einer Yoga-Stunde

Eine Yoga-Stunde hat folgende Bestandteile:

- Pranayama (Atemübungen) um Sauerstoff und Prana zu erhöhen
- Aufwärm- und Vorbereitungsübungen (Augen- und Nackenübungen, Surya Namaskar, Beinübungen)
- Asanas (Körperstellungen)
- Endentspannung
- kurze Meditation

Während einer Yogastunde müssen 4 Aspekte zusammen kommen:

- Körperliche Korrektheit einer Übung
- Geistige und körperliche Entspannung (kein Wettbewerb, kein Zwang)
- Rhythmische Bauchatmung
- Geistige Konzentration und Aufmerksamkeit

Allgemeine Prinzipien des Lehrens (von Yoga)

(Auszüge aus: Yogalehrer Handbuch)

Yoga ist kein Beruf und ist auch nicht wie Mathematik zu lehren. Yoga lehren bedeutet, eine Einstellung bei den Schülern zu schaffen, die eine innere Erfahrung von Einheit ermöglicht. Der Yogalehrer ist bescheiden und fühlt sich als Instrument der göttlichen Energie.

Gurukula System: Der Yogalehrer wird ein Teil der Gurukula Tradition und der Guru Parampara. In dem Moment, in dem du zu lehren beginnst, wirst du diese Energie spüren. Die körperlichen Aspekte zu kennen, ist wichtig, aber die innere Einstellung während des Unterrichtens ist am wichtigsten. Ein Yogalehrer ist ein Übender, nicht ein Prediger. Er sollte selbst die Verkörperung dessen sein, was er/sie lehrt. Alle YogalehrerInnen sollten vegetarisch leben, nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und täglich Asanas, Pranayama und Meditation üben.

Yoga heißt Einheit, Harmonie. Die Yogastunde soll die Voraussetzungen schaffen, dass der/die SchülerIn die Erfahrung einer tiefen Harmonie und Einheit macht. Yoga ist zwar auch eine ausgezeichnete Übung zur Entwicklung von Flexibilität, Muskelstärke, Kreislauf, etc. Aber in der Hauptsache ist eine Yogastunde eine Gelegenheit für den Yogaschüler, zum ursprünglichen Gefühl der Einheit, der Ganzheit, der Vollkommenheit zurückzukehren.

Yoga zu lehren bedeutet, Voraussetzungen zu schaffen, damit die göttliche Energie fließen kann.

Notwendig dafür sind Sensibilität und die Kenntnis bestimmter Methoden.

Äußerliche Hilfen, um die richtige Atmosphäre zu schaffen

Kleidung: Klassische Farben: Weiße Hose, gelbes Oberteil. Gelb ist die Farbe des Lernens. Weiß ist die Farbe der Reinheit. Schüler werden dies spüren, weil Farben den Geist beeinflussen. Außerdem bringen sie dich in die Stimmung des Unterrichtens und nehmen die Schwingungen auf.

Sauberkeit: Du selbst und der Raum, in dem du lehrst.

Klare Reihen: Kein Durcheinander der Matten, keine Schuhe im Unterrichtsraum.

Bilder der Meister

Räucherstäbchen, Duftlampe, Kerze. Meditative Musik, Mantra-Kassette, Yoga-Video vor der Stunde.

Mantras am Anfang und am Schluss singen. Sie werden dir helfen, die Energien zu empfangen und spirituelle Schwingungen zu erzeugen.

Elemente zur Planung von Unterricht

Hinweis: Die Elemente sind wechselseitig von einander abhängig und daher bei der Planung gleichzeitig zu bedenken.

1. Thema

(z. B. Segelkurs)

2. Bedingungsfelder:

a) die Lerngruppe betreffend

- in Bezug zum Thema :

(Durch Schule und/oder soziokulturelles Umfeld bedingtes Wissen, Tätigkeiten, Fertigkeiten, Interessen, Einstellungen, Vorurteile. Vertraute Unterrichts- und Arbeitsformen)

- Allgemeines Lernverhalten

(Lern- und Entwicklungspsychologisch bezogen = Lernbereitschaft, -tempo, -ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, Ansprechbarkeit, Reifestand....)

- (Gruppen-) Soziologische Bedingungen

(Gruppengrößen, Cliques, Verhältnis untereinander, Spannungen, Konflikte)

b) den Lehrer betreffend

- Einstellungen zum Thema (Vorbildung/Neigungen...)

- Verhältnis zur Gruppe

(Kenntnis von a)

c) äußere Bedingungen

- Störeinflüsse (Lärm, Temperatur ...)

- Ausstattung

- Einflüsse - was machen die Schüler vorher und nachher

3. Didaktische Überlegungen und Entscheidungen

Überlegungen und Entscheidungen, die aus den vorgegebenen Themen und Bedingungen zur Auswahl, Gewichtung und inneren Strukturierung der Lernziele, Lerninhalte und zur Zuordnung von Lernzielen und Lerninhalten führen.

4. Lernzielmatrix (Lernzielkatalog)

- Lernziele operationalisieren (möglichst eindeutige Formulierung des erwarteten Endverhaltens = überprüfbar)

- Die verschiedenen Ebenen der Lernziele und die Abhängigkeit der LZ untereinander sollen ablesbar sein.

5. Methodische Überlegungen und Entscheidungen

Die Kombination von methodischen Planungselementen zu einem stimmigen Gesamtkonzept, das eine optimale Organisation des Lernprozesses verspricht.

- Methodenkonzept

- Artikulation (Lernschritte, Lernstufen; Phasen der Stunde)

- Sozialformen (Frontal, Alleinarbeit, Partner, Kreis)

- Aktionsformen (verbale und nonverbale interaktions- und Kommunikationsformen)

- Medien, Materialien

- Hausaufgabe

6. Verlaufsplanung

– falls erforderlich

Aufbau Meditationskurs

10 Stunden, jeweils 90 Minuten

Lernziele

- (a) Techniken: Grundmeditationstechniken
- (b) Praxis: Täglich Meditieren
- (c) Achtsamkeit, positives Denken und Spiritualität im Alltag

Grundstruktur

Am Anfang: Gesprächsrunde, Erfahrungsaustausch
Meditation
Gesprächsrunde/Erfahrungsaustausch
Vortrag
Gleiche Meditation nochmals
Aufgaben für zuhause

Meditationstechnik erst erklären, Schüler haben Augen auf.
Dann gehen Schüler in Meditationshaltung. Meditation einleiten mit Affirmationen (z.B.: „Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie. Ich schicke Licht und Liebe in alle Richtungen. Ich bitte um geistige Führung“)

1. Stunde

Begrüßung
Kurzvorstellung Meditationskurs
Vorstellrunde: Jeder sagt, wie er heißt, was er sich erwartet von dem Kurs, ob er schon vorher meditiert hat, etc.
Kurzbeschreibung Sitzhaltung
Einfache Mantra-Meditation
Gesprächsrunde: Wie war die Meditation für Euch?

Vortrag: Was ist Meditation?
Wozu Meditation?
Die Übung zuhause
Details Sitzhaltung
Einfache Mantra-Meditation
Hausaufgabe: - täglich mindestens 5 Minuten diese Meditation üben
- bewusst werden: Wann bin ich glücklich?

2. Stunde

Gesprächsrunde: Wie war die Übung zuhause?
Auf Erfahrungen und Schwierigkeiten eingehen. Ermutigen.
Eventuell Entspannungs-, Dehn- oder Atemübung
Einfache Mantra-Meditation
Vortrag/Gespräch: Was ist Glück? Das Selbst als Sat Chid Ananda. Meditation als Mittel, um das zu spüren. Nasrudin-Geschichte: Verlorener Schlüssel
Wert von Achtsamkeit im täglichen Leben. Beispiele aufzählen
Einfache Mantra-Meditation
Hausaufgaben: - täglich mindestens 5 Minuten diese Meditation üben
- Konzentration und Achtsamkeit im täglichen Leben

3. Stunde

Gesprächsrunde: Wie war die Übung zuhause? (1. Meditation, 2. Achtsamkeit im täglichen Leben)

Auf Erfahrungen und Schwierigkeiten eingehen. Ermutigen.

Eventuell Entspannungs-, Dehn- oder Atemübung

Tratak Meditation mit Anschauen der Flamme

Gesprächsrunde: Wie war die Erfahrung in dieser Meditation

Auf Erfahrungen nur kurz eingehen. Nicht zuviel erklären. Ermutigen.

Vortrag: Die 6 Yoga Wege

Tratak

Hausaufgaben: - täglich mindestens 5 Minuten diese Meditation

- öfter täglich Blick nach oben zum Himmel richten, Schönheit genießen, tief atmen

4. Stunde

Gesprächsrunde: Wie war die Übung zuhause? (1. Meditation, 2. Blick nach oben)

Auf Erfahrungen und Schwierigkeiten eingehen. Ermutigen.

Eventuell Entspannungs-, Dehn- oder Atemübung

Tratak Meditation mit Anschauen der Flamme vom Herzen her und weicher Blick. Am Ende Affirmation.

Vortrag: Gedankenkraft und positives Denken

Tratak. Am Ende Affirmation

Hausaufgaben: - täglich mindestens 5 Minuten diese Meditation

- Tag beginnen mit der Affirmation: Ich freue mich auf den heutigen Tag. Bewusst werden: Wie spreche ich mit mir selbst?

5. Stunde

Eventuell Entspannungs-, Dehn- oder Atemübung

Ausdehnungsmeditation. Am Ende Affirmation.

Feedbackrunde: Wie war Eure Erfahrung bisher? Wie hat Meditation Euren Alltag beeinflusst? Was erwartet Ihr für die zweite Hälfte des Meditationskurses?

Eventuell Gespräch: Positives Denken im täglichen Leben (Resultat der Aufgabe der letzten Woche)

Vortrag: 8 Stufen des Yoga (Ashtangas)

Ausdehnungsmeditation. Am Ende Affirmation.

Hausaufgaben: - täglich mindestens 5 Minuten diese Meditation

- Verbindung Atmung und Gemütszustand; Körperhaltung und Gemütszustand beobachten; über Atmung und Körperhaltung Gemütszustand verändern

ODER: Besonderer Wert auf Ahimsa. Eine Woche besonders üben

6. Stunde

eventuell Gesprächsrunde: Wie war Meditation zuhause

Kurzerklärung: Warum Mantra-Singen

Mantra-Singen oder Mantra-Rezitation (ein Mantra ca. 5 Minuten lang singen). Eventuell Harmonium oder Kassette (z.B. Yogi Hari: Adorations to Shiva oder Om Namoh Bhagavate Vasudevaya oder Shri Ram) zu Hilfe nehmen

Kombinierte Mantra-Meditation

Gesprächsrunde: Wie war die Erfahrung mit dem Mantra-Singen? Wie war die Erfahrung mit dieser Meditation?

Kurzgespräch: Erfahrungen der letzten Woche (Mit Ahimsa oder Atem/Körper-Bewußtsein)

Vortrag: Mantra

Kombinierte Mantra-Meditation

Hausaufgaben: - täglich mindestens 5 Minuten mit dieser Meditation. Eventuell auf 10-20 Minuten steigern.

- Ein Mantra öfter am Tag wiederholen

7. Stunde

eventuell Gesprächsrunde: Wie war Meditation zuhause
Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Aufladeübung im Stehen
Mantra-Singen oder Mantra-Rezitation (ein Mantra ca. 5 Minuten lang singen). Eventuell Harmonium oder Kassette (z.B. Yogi Hari: Adorations to Shiva oder Om Namō Bhagavate Vasudevaya oder Shri Ram) zu Hilfe nehmen
Energie-Meditation
Gesprächsrunde: Wie war die Erfahrung in dieser Meditation
Kurzgespräch: Erfahrungen der letzten Woche (Mit Mantra)
Vortrag: Prana, Nadis, Chakras, Kundalini: Das Energie-System des Menschen
Energie-Meditation
Hausaufgaben: - täglich mindestens 5 Minuten mit dieser Meditation. Eventuell auf 20 Minuten steigern.
Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Aufladeübung im Stehen üben
Tiefe Bauchatmung mit Visualisierung öfter im täglichen Leben

8. Stunde

eventuell Gesprächsrunde: Wie war Meditation zuhause
Mantra-Singen oder Mantra-Rezitation (ein Mantra ca. 5 Minuten lang singen). Eventuell Harmonium oder Kassette (z.B. Yogi Hari: Adorations to Shiva oder Om Namō Bhagavate Vasudevaya oder Shri Ram) zu Hilfe nehmen
Eigenschafts-Meditation
Gesprächsrunde: Wie war die Erfahrung in dieser Meditation
Vortrag: Entwicklung von positiven Eigenschaften. Techniken erklären (siehe Yogalehrer Handbuch)
Karma Yoga. Yoga im täglichen Leben
Eigenschafts-Meditation
Hausaufgaben: - Eigenschaftsmeditation täglich
Eine Eigenschaft entwickeln
Falls Folgekurs nach diesem Meditationskurs möglich ist, Fragen, ob Interesse besteht und in welcher Form:
- Gedankenkraft und Positives Denken Kurs (siehe Yogalehrer Handbuch)
- Raja Yoga Kurs (Yoga Sutras von Patanjali behandeln)
- Jnana Yoga Kurs: Yoga Philosophie (Karma, Reinkarnation, Vedanta, 3 Körper/5 Hüllen etc.)
- Gemischter Kurs: Alle Themen etwas
- Nur Übung, ohne oder nur wenig Theorie (z.B. Pranayama, Meditation, Mantra-Singen)
...
Zuhause überlegen

9. Stunde

eventuell Gesprächsrunde: Wie war Meditation zuhause
Mantra-Singen oder Mantra-Rezitation (ein Mantra ca. 5 Minuten lang singen). Eventuell Harmonium oder Kassette (z.B. Yogi Hari: Adorations to Shiva oder Om Namō Bhagavate Vasudevaya oder Shri Ram) zu Hilfe nehmen. ODER: Pranayama
Eigenschafts-Meditation
Gesprächsrunde: Wie war die Erfahrung mit der Entwicklung dieser Eigenschaft?
Eventuell: Gesprächsrunde: Wollt Ihr weitermachen?
Vortrag: Bhakti Yoga, Der Yoga der Hingabe
Gebet.
Hausaufgabe: - täglich meditieren mit einer Technik der eigenen Wahl
- Sich bewusst werden: Was ist meine Beziehung zu Gott? Was kann ich tun, um die Beziehung zu vertiefen?

10. Stunde

Mantra-Singen ODER: Pranayama

Abstrakte Meditation (Wer bin ich? Oder: Soham)

Gesprächsrunde: Gott

Vortrag: Jnana Yoga, der Yoga des Wissens. Einführung in die Yoga Philosophie
Meditation.

Abschlussrunde: Wie war die Erfahrung mit diesem Kurs für Euch? Auswirkung auf das Leben?
Wer macht weiter?

Literatur:

Literaturempfehlungen

Swami Sivananda: Übungen zu Konzentration und Meditation

Swami Sivananda: Japa-Yoga

Swami Sivananda: Erfolg in Leben und Selbstverwirklichung

Swami Vishnu-Devananda: Meditation und Mantras

Swami Vishnu-Devananda: Das Große Illustrierte Yoga-Buch

Sukadev Bretz: Die Yoga Weisheit des Patanjali für Menschen von heute

Sukadev Bretz: Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Internet www.yoga-vidya.de, Email Info@Yoga-Vidya.de, Tel. 05234-87-0 Fax -2222

Empfehlenswerte Weiterbildungen:

Entspannungskursleiterausbildung

Atemkursleiterausbildung

Kursleiter zum Autogenen Training

Yogalehrerausbildung

Ayurveda Gesundheitsberaterausbildung

Integrative Yogapsychotherapie Ausbildung

Spirituelle Lebensberater Ausbildung

Mantra Meditation Intensivwoche

Meditationslehrer Ausbildung

All diese Ausbildungen werden organisiert vom Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater oder dem Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer und finden statt in:

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234-870, Fax - 871875

Haus Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Tel. 02685-8002-0, Fax -8002-20

www.yoga-vidya.de, Info@yoga-vidya.de

Rückmeldungen bei Meditationskursleiter Ausbildung

1. Allgemeiner Eindruck
2. Stimme (zu laut/zu leise, zu monoton/zu unruhig)
3. Wie war die Einleitung? (sich selbst vorstellen, was wird gemacht, etwas Motivierendes)
4. Hauptteil?
5. Bei Vorträgen: Hilfsmittel eingesetzt (Tafel o. ä.)?
6. Bei Meditations-Übung: Klarheit der Anweisungen; konnte man sich entspannen?
7. Schluss (Zusammenfassung, Ausblick auf das nächste Mal, Motivierendes zum Üben)
8. Tipps für das weitere Unterrichten (was kann Kursleiter besser machen)

Anmerkungen:

1. Bitte vermeidet inhaltliche Diskussionen; beim Feedback soll es hauptsächlich auf Unterrichtsdidaktik an
2. Bei solchen, für die das Unterrichten neu ist bzw. die etwas unsicher sind: Gebt stützende und ermutigende Kritik
3. Bei solchen, die das Unterrichten gewohnt sind, und die sehr gut unterrichten: Versucht etwas zu finden, was ihr dem Kursleiter noch an Tipps geben könnt
4. Wer Feedback bekommt: Nehmt das Feedback an. Rechtfertigt euch nicht. Eventuell fragt nach: „Wem ist es auch so gegangen?“. Die Fähigkeit, Kritik anzuhören und daraus zu lernen, gehört zu den wichtigen Eigenschaften eines Kursleiters.