



Babaji's Kriya Yoga®

Die Kunst der Meditation Teil 1 +2

von M. Govindan Satchidananda

Teil 1

Meditation wird zunehmend populärer. Dennoch wird sie weitestgehend missverstanden, selbst von denjenigen, die von sich behaupten, zu meditieren. Wenn Du jemandem erzählst, dass Du meditierst, dann wird er wahrscheinlich fragen: „Aha, versuchst Du, Deinen Geist leer werden zu lassen?“ Wenn das alles wäre, was Meditation ausmacht, dann könnte man meinen, dass Meditation nichts weiter als ein unbewusster Zustand ist. Andere mögen Meditation sogar fürchten – aus Unwissenheit darüber, was Meditation ist und was sie ihnen bringen könnte. Wir fürchten uns häufig vor dem, was wir nicht verstehen. Durch das Schreiben dieses Artikels hoffe ich, etwas Klarheit in den Prozess der Meditation und deren immensen Nutzen zu bringen, sowie darüber, wie man am besten mit der Meditation beginnt.

Warum ist Meditation in den letzten Jahrzehnten so populär geworden?

Meditation ist aus folgenden Gründen in den letzten Jahren so populär geworden:

1. Viele wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Meditation wirksam ist gegen die Auswirkungen von Stress, dass sie Herzerkrankungen entgegenwirkt, hohen Blutdruck reduziert und emotionales Wohlbefinden begünstigt. Daher empfehlen Ärzte ihren Patienten, die unter den oben genannte Erkrankungen leiden, zu meditieren.
2. Das Interesse an Spiritualität wächst zunehmend. Viele Menschen, die in die Kirche gehen, sind mit einer lediglich intellektuellen Erfahrung nicht mehr zufrieden. Sie verlangen auch nach einer spirituellen Erfahrung. Spiritualität, die von Religion zu unterscheiden ist, legt ihr Augenmerk auf das Formlose, das erfahren werden kann, wenn der *mind* still wird. Meditation ist ein Weg, den *mind* still werden zu lassen.
3. Die Unzufriedenheit mit religiösen Denkansätzen in bezug auf die großen Fragen des Lebens wächst zunehmend. Unter den großen Fragen des Lebens sind u.a. folgende zu verstehen: Warum wiederfahren guten Menschen schlechte Dinge? Warum leide ich? Gibt es einen Gott? Da die Menschen in ihrem Denken unabhängiger werden, erstreben sie, die Wahrheit hinter den Dingen für sich selbst zu entdecken, ohne Anhaftung an Dogmen oder Glaubenssysteme religiöser Institutionen.

4. Eine große Anzahl an Büchern und das In-Erscheinung-Treten von Meditationslehrern, vornehmlich aus Asien, wo Meditation eine lange Geschichte und eine „feingeschliffene“ Entwicklung vorzuweisen hat, hat Meditation viel leichter zugänglich gemacht. Man muss nicht mehr in ein Kloster gehen, um meditieren zu lernen. Die Beispiele spiritueller Meister haben viele Menschen inspiriert, nach Selbstverwirklichung als Lebensziel zu streben.

Was ist Meditation?

Ich definiere Meditation gerne mit „sich eines Objektes oder Subjektes kontinuierlich bewusst zu sein.“ So gesehen ermöglicht uns die Meditation, der zu sein, der wir wirklich sind, da unsere Höhere Natur, die nichts anderes ist als reines Bewusstsein, immer in Meditation ist, sich immer der Gegenwärtigkeit bewusst ist. Die Schwierigkeit beginnt mit der Tatsache, dass man selten die Perspektive der höheren Natur, der Seele, des beobachtenden Bewusstseins, einnimmt. Man ist es gewohnt, seinem Bewusstsein zu erlauben, vollständig in den Erfahrungen versunken zu sein, die in seinem *mind* auftauchen, ausgelöst durch Erinnerungen oder Emotionen oder das, was durch die fünf Sinne aufgenommen wurde. Die Ablenkung kann sich auf unterschiedliche Art und Weise zeigen. Es ist die niedere menschliche Natur, die den *mind* dazu veranlasst, in vielerlei Dinge versunken zu sein – beispielsweise wenn man ein Buch liest oder einen Film oder Fernsehen schaut. Meditation ist ein Prozess, der unseren *mind* darin trainiert, das loszulassen, womit er normalerweise identifiziert ist, so dass wir uns daran erinnern können, wer wir wirklich sind. In anderen Worten gesagt, ermöglicht uns die Meditation, in Berührung mit unserem Selbst zu gehen.

Alle Traditionen, die Meditation lehren, stimmen mit der oben beschriebenen Definition überein. Das Streben danach, „kontinuierlich bewusst zu sein“, ist das Ziel aller Traditionen. Was die einzelnen Traditionen voneinander unterscheidet, ist der Gegenstand der Meditation, der gewählt wird, um den *mind* zu trainieren, das loszulassen, womit er sich gewöhnlich hauptsächlich beschäftigt. Als Meditationsobjekt wählen viele Traditionen den Atem, den sie einfach beobachten, ohne zu versuchen, ihn zu kontrollieren. Andere Traditionen empfehlen ein Mantra – eine oder mehrere Silben, die durch wiederholendes Rezitieren einen höheren Bewusstseinszustand einleiten. Andere Traditionen legen ihren Fokus auf einen visualisierten Gegenstand wie z.B. ein Mandala (eine geometrische Form, die den Makrokosmos im Mikrokosmos oder das Universum im menschlichen Körper repräsentiert), der dazu dient, den *mind* zu zentrieren und dessen Tendenz, umherzuwandern, aufzuheben. Und wiederum andere Traditionen kultivieren einen Gedankengang, der sich auf ein abstraktes Thema wie z.B. „Liebe“, „Wahrheit“, „Schönheit“, „Leid“ oder „Bestimmung“ bezieht.

Abhängig vom Ziel der jeweiligen Praktik kann die Technik variieren. Viele Traditionen erstreben, den *mind* in die Stille zu führen, um ihn zu transzendieren, um dadurch tiefsten Frieden und vollkommene Ruhe zu erfahren. In der Tradition

von Babaji's Kriya Yoga wird Meditation als „Die wissenschaftliche Kunst, den *mind* zu meistern“ definiert. Dies impliziert eine Menge weiterer Ziele, da der *mind* vielschichtig und von unterschiedlichster Funktion ist, sowie potentielle Möglichkeiten inne hat, die noch zu entwickeln sind. Dies beinhaltet Meditationstechniken zur Reinigung des Unterbewusstseins von dessen gewohnheitsmäßigen Neigungen, die die Quelle von so manchem Leid sind. Andere Techniken werden angewendet, um die Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln, die notwendig ist, um in allen Bereichen des Lebens erfolgreich zu sein. Andere wiederum entwickeln den Intellekt und dessen konzeptionelle Kraft, die zu großen Einsichten und intuitiven Fähigkeiten führen kann. Und wiederum andere ermutigen dazu, ein Co-Schöpfer der eigenen Lebenserfahrung zu werden und intuitive, übersinnliche und überbewusste Bewusstseins Ebenen zu entwickeln. Deshalb gibt es eine Vielzahl an Meditationstechniken, die in Babaji's Kriya Yoga gelehrt werden. Jede einzelne Technik entspricht einem speziellen Werkzeug, das für unterschiedliche Zwecke verwendet werden kann.

Wie fängt man an?

„Wir träumen mit geöffneten Augen“ ist ein Ausspruch der Yoga-Siddhas, den vollkommenen Yogis und Weisen. Dieser Ausspruch charakterisiert das fundamentale Dilemma der menschlichen Existenz. Wir „träumen“, wann immer wir von den Bewegungen in unserem *mind*, den Sinneswahrnehmungen, Gedankenkonzepten, Fantasien, Erinnerungen und Schlaf, absorbiert werden – so Siddha Patanjali in seinen Yoga-Sutras. Diese einschneidende Diagnose, die nach einem Rezept verlangte, wurde von den Siddhas durch die Entwicklung von Techniken, die uns aus unserem Traum-Zustand erwecken sollen, beantwortet. Patanjali „verschreibt“ zwölf verschiedene Meditationstechniken, um den *mind* zur Ruhe kommen zu lassen. Abhängig von der jeweiligen Natur, mag die eine Methode wirkungsvoller sein als die andere. Um festzustellen, welche der Methoden für Dich am wirksamsten ist, wird das Experimentieren mit den unterschiedlichen Methoden empfohlen.

Meditation ist nicht wirklich etwas, was man tut! Sie ist das, was man ist! Sie kann nicht vom übrigen Leben getrennt werden. Also beginnt das Erlernen der Meditation mit einiger Vorbereitung, so dass die Art und Weise, wie man sein Leben lebt, die Anstrengungen bei der Meditation nicht zunichte macht. Meditation beginnt damit, gegenwärtig zu sein und dies erfordert so einiges. Wenn man gegenwärtig ist, schenkt man seine ungeteilte Aufmerksamkeit dem, das gerade jetzt passiert. Da wir durch unsere Erfahrungen im Leben konditioniert sind, an der Vergangenheit anhaften und uns um unsere Zukunft sorgen, ist eine gewisse Vorbereitung erforderlich, um unseren gewöhnlichen durch Gewohnheiten gesteuerten *mind* zu entkonditionieren. An eine Form gebundenes Meditations-Training der Östlichen Traditionen wie der klassische Yoga beinhaltet verschiedene Phasen. Eines der bekanntesten ist der Achtgliedrige (Ashtanga) Pfad:

1. *Yamas* – oder die fünf Einschränkungen, die soziale Beziehungen optimieren und die sicherstellen, dass diese nicht zu einer Quelle mentaler Störung werden:

- Worte, Taten und selbst Gedanken, zu vermeiden, die Anderen Schaden zufügen könnten;
 - nur das auszusprechen, was der Wahrheit entspricht;
 - andere Menschen als spirituelle Lebewesen und nicht als Sex-Objekte zu betrachten;
 - nichts zu nehmen, was einem nicht gehört;
 - vermeiden von Habgier.
2. *Niyamas* – oder die fünf Gebote:
 - Das Kultivieren von reinen und liebevollen Gedanken, Worten und Taten;
 - Zufriedenheit, dankbar zu sein, für das, was man hat;
 - Die kontinuierliche Praxis, sich an unser Höheres Selbst zu erinnern und das Loslassen der falschen Identifikation mit den Fluktuationen des *mind*;
 - Selbst-Studium durch das Studieren von heiligen Texten und durch das Aufschreiben der Meditationen in ein Tagebuch;
 - Sich kontinuierlich dem Göttlichen in Liebe und Ehrerbietung für all seine Manifestationen zuwenden.
 3. *Asana* – Das Üben von Yoga-Körperhaltungen, um Stabilität und Entspannung zu entwickeln.
 4. *Pranayama* – Die Praxis spezieller Atemübungen, um den mind zur Ruhe zu bringen und um Zugang zur potentiellen Kraft und zum potentiellen Bewusstsein zu erhalten.
 5. *Pratyahara* – Das Zurückziehen des Bewusstseins von den Sinnen, Vermeidung von mentaler Zerstreuung durch viele unnötige Aktivitäten.
 6. *Dharana* – Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit und -kraft auf ein einzelnes Objekt.
 7. *Dhyana* – oder Meditation (wie oben definiert), Entwicklung von kontinuierlichem Gewahrsein eines Objektes oder einer Erfahrung.

Dies führt zum ultimativen Ziel der Meditation, zum Zustand des *samadhi* oder der kognitiven Versenkung, in der man die gewöhnliche Ego-Perspektive des Getrennt-Seins von einem Objekt oder einer Erfahrung transzendiert; man erfährt Selbst-Verwirklichung.

Indem man erkennt, dass so viele Dinge, inklusive unseres Körpers und dessen Gesundheit, unsere mentalen und emotionalen Gewohnheiten sowie unsere sozialen Beziehungen, Einfluss haben auf unsere Fähigkeit zu meditieren, wird man den maximalen Nutzen ziehen und viele Fehlschläge, die beginnende Meditierende erfahren, vermeiden wollen. Von daher wird empfohlen, dass man zusätzlich zum Erlernen und Experimentieren mit verschiedenen einfachen Meditationstechniken damit beginnt, die ersten fünf Phasen des Ashtanga-Yoga wie oben definiert zu befolgen.

Und der beginnende Praktizierende wird feststellen, dass das Ausüben von Yoga-Körperhaltungen und Atemübungen bevor er sich zum Meditieren hinsetzt, den Körper-*mind*-Komplex energetisiert und entspannt, und darin unterstützt, das Einschlafen, eine übliche Ursache von Schwierigkeiten, zu vermeiden.

Sitzhaltung:

Die beste Sitzhaltung ist diejenige, in der Du Dich am wohlsten fühlst. Experimentiere also mit verschiedenen Sitzhaltungen. Wenn Du Kniebeschwerden hast und es Dir schwer fällt, mit gekreuzten Beinen auf dem Boden zu sitzen, dann setze Dich an den Rand eines Stuhls. Achte darauf, dass Dein Rücken aufgerichtet ist und der natürlichen „S“-Kurve folgt. Lege Deine Hände auf die Knie oder ineinander und mit den Handflächen nach oben. Nach dem Praktizieren von Yoga-Körperhaltungen, die Deine Hüften öffnen, Deine Knie stärken und eine starke und flexible Wirbelsäule entwickeln, wirst Du in der Lage sein, mit oder ohne der Unterstützung eines Kissens oder einer Meditationsbank auf dem Boden zu sitzen oder zu knien. Es gibt viele Varianten, also – experimentiere und entdecke diejenige, die für Dich am geeignetsten ist.

Atmung:

Jeder psychologische Zustand hat eine entsprechende Atemqualität. So ist z.B. Deine Ausatmung während Du schläfst ungefähr halb so lang wie Deine Einatmung. Wenn Du wütend bist, ist Dein Atem flach und schnell. Wenn Du traurig oder niedergeschlagen bist, seufzt Du. Bist Du ängstlich oder aufgeregt, dann hältst Du Deinen Atem an. Ein durchschnittlicher Mensch atmet ungefähr 30-mal pro Minute. Yoga empfiehlt, den Atem zu verlangsamen und zu vertiefen, so dass man ungefähr 15-mal pro Minute atmet.

Es ist von großem Nutzen, bevor Du mit Deiner Meditation beginnst, einige tiefe und lange Atemzüge zu nehmen. Es kann wirkungsvoll sein, die Atemzüge zu zählen; zähle, wie lange es braucht einzusatmen und wie lange es braucht auszuatmen, um daraufhin die Ausatmung so zu verlängern, dass sie doppelt so lang wie die Einatmung ist. Wenn Du beispielsweise 6 Sekunden lang einatmest, atme 12 Sekunden lang aus. Die Einatmung ist mit dem Sympathischen Nervensystem verbunden, das über den „Kampf oder Flucht“-Impuls entscheidet, während die Ausatmung mit dem Parasympathischen Nervensystem verbunden ist, das den Entspannungs-Impuls steuert. Durch das Betonen der Ausatmung beginnst Du, Körper und Geist zu entspannen, was Dich wiederum in einen meditativen Zustand bringen wird.

Meditationstechniken:

Wie schon erwähnt, gibt es viele verschiedene Techniken, die sich entsprechend ihres Zwecks unterscheiden.

1. Ham-Sa

Nimm einige tiefe Atemzüge. Während Du einatmest, nimm wahr, wie Du Dich mit Energie auffüllst. Während Du ausatmest, nimm wahr, wie Du Anspannung und Müdigkeit loslässt.

Entspanne jetzt und lass den Atem von alleine kommen und gehen. Beginne nun, das Wort „Ich“, von einer Pause gefolgt, zu wiederholen. Jedes Mal, wenn Du „Ich“ denkst, nimm wahr, was in Deinem Bewusstsein auftaucht. Vielleicht sind da zuerst körperliche Empfindungen. Danach können es Gedanken oder Emotionen sein. Stell Dir vor, dass jedes Mal, wenn Du „Ich“ denkst, dies wie das Einstellen der Linse eines Mikroskops ist, mit dem du dich selbst betrachtest. Irgendwann nimmst Du wahr, dass all diese Empfindungen, Gedanken und Emotionen auf einer Art Bildschirm erscheinen und wieder verschwinden – so, wie die Bilder auf einem Fernseh-Bildschirm. Dann erkennst Du, dass dieser Bildschirm aus kleinen Partikeln besteht. Und während Du mit dem Wort „Ich“ tiefer und tiefer versinkst, nimmst Du wahr, dass sich diese Partikel bewegen. Licht-Partikel überall – in Dir, um Dich herum, Dich durchdringend. In diesem Zustand wird es schwierig zu unterscheiden, wo „Du“ aufhörst und „Anderes“ anfängt. Der Raum zwischen den Partikeln dehnt sich aus.

Was würdest Du sagen, wenn ich Dich jetzt frage, wer Du bist? Es ist nicht mehr angemessen, sich auf einen Namen, auf Erinnerungen oder auf Empfindungen zu beziehen. Dem Mystiker gleich kannst Du jetzt sagen: „Ich bin Das“; Das unendliche Sein, aus dem Alles entsteht und zu dem Alles zurückkehrt – wie ein unermesslicher Ozean, aus dem so viele Wellen auf dessen Oberfläche erscheinen. Und bis jetzt hast Du nur auf dieser Oberfläche deines Seins gelebt. Dein Bewusstsein war lediglich auf die individuellen Wellen, auf Gedanken, Gefühle und Emotionen, ausgerichtet. Jetzt hat sich Dein Bewusstsein ausgedehnt und Du bist Dir dieses Ozeans des Seins bewusst, der Dich transzendiert, der Dich unterstützt, der Dich beinhaltet, der unendlich und ewiglich ist. „Ich bin Das“, sagt der Mystiker. Ich wurde nie geboren. Das, was ich wirklich bin, hat immer existiert. „Ich bin Das“, sagt der Mystiker. Alles ist in mir. Ich bin in Allem. Alles kommt und geht – Gedanken, Empfindungen und Emotionen kommen und gehen, aber Ich bleibe.

Wie kann man diese Perspektive aufrecht erhalten? Der Atem in seiner Natur erinnert uns immer an die Wahrheit dieser Perspektive. Der Atem erinnert uns auf natürliche Art und Weise. Bei jeder Einatmung flüstert er den Klang „Ham“, der auf Sanskrit „Ich bin“ bedeutet. Während der Ausatmung entsteht der Klang „Sa“, der auf Sanskrit „Das“ bedeutet. Wann immer Du Dir der Einatmung bewusst wirst, denke „Ham“ und erinnere Dich an „Ich bin“. Wann immer Du Dir der Ausatmung bewusst wirst, denke „Sa“ und erinnere Dich an „Das“. Unternimm keine Anstrengung, den Atem zu kontrollieren, folge ihm einfach. Wenn andere Gedanken aufsteigen, versuche nicht, sie zu verjagen. Komm zurück zu „Ham-Sa“. Während sich Dein Atem reduziert, werden Deine Gedanken allmählich stiller. Dies ist die subtile Betonung der subjektiven Perspektive der Absoluten Realität. Ich bin Das. Kehrst Du dies um, so liegt die Betonung auf der objektiven Seite der Realität: „Das bin ich“. Die zwei Seiten einer Medaille. Ich bin, der Ich bin. Sei nun für wenigstens 10 Minuten still,

fokussiere dich auf deinen Atem und wiederhole während der Einatmung „Ham“ und während der Ausatmung „Sa“. Und erinnere Dich an „Ich bin Das“...

2. Japa oder die Wiederholung eines Mantras

Wiederhole ununterbrochen, laut oder mental, einen Gedanken wie „Ich bin“ oder „Frieden“ oder „Alles, was ist, ist Teil der Göttlichen Mutter Natur“ oder „Om, Om, Om“ (der Klang der Universellen Energie, die in Allem Existierenden als Schwingung oder Klang enthalten ist) oder „Tat Twam Asi“ („Das bin Ich“). Diese Technik ist als „japa“ (kontinuierliche Wiederholung eines Mantra) bekannt. Mantras erinnern uns daran, dass Alles Eins ist und gegenwärtig. Dies befähigt Dich dazu, die Perspektive der 3. Person in das zu integrieren, was Du gerade in diesem Moment tust. Da bist du, der die Grube gräbt, und da ist die Grube, die gegraben wird. Aber da ist auch noch ein Dritter – einer, der desinteressiert ist, der aber die Dinge, wie sie sind, mit bedingungsloser Liebe und Zustimmung betrachtet. So kannst Du die gewöhnliche Ich-bezogene „Ich bin es, der die Grube gräbt“-Perspektive transzendieren und damit beginnen, die Perspektive des Beobachters zu kultivieren.

3. Tratak

Stelle eine Kerze ungefähr einen halben Meter vor Deinem Gesicht auf. Die Flamme sollte auf gleicher Höhe wie Deine Augen sein. Sitze gerade mit aufrechter Wirbelsäule. Schau auf die Flamme und erlaube Deinen Augen zu blinzeln, wann immer sie sich zu trocken anfühlen. Beginne mit 5 Minuten und erhöhe nach und nach die Dauer. Erlaube den Gedanken, zu kommen und zu gehen, und vermeide es, etwas tun zu wollen. Sei einfach nur mit der Flamme, bis Du und die Flamme eins werden. Wenn Du möchtest, kannst Du dabei ein Mantra wiederholen.

Die oben vorgestellten Übungen sind formale Meditationen, die man mit geschlossenen oder geöffneten Augen, wie in Tratak, praktizieren kann. Sie unterstützen uns darin, unser Alltags-Leben zu einer Meditation werden zu lassen. Dies behandelt der nächste Punkt.

4. Der Beobachter

Es gibt Hunderte von Anteilen in Dir, die jeder für sich einen unterschiedlichen Teil Deiner Persönlichkeit widerspiegeln. Da gibt es den ärgerlichen Anteil, den traurigen Anteil, den nervösen Anteil, den stolzen Anteil, den verletzten Anteil und den leidenschaftlichen Anteil – um nur einige zu nennen. Jedem von ihnen kann ein Fehler unterlaufen, für den alle anderen Anteile für viele Jahre die Folgen tragen müssen. Aber die Anteile in Dir kommen und gehen. Da gibt es jedoch einen Teil hinter all den anderen in Dir, der immer da ist. Diesen Anteil nennt man den Beobachter oder den Zeugen. Er macht rein gar nichts. Er beobachtet, wie alles andere getan wird. Er denkt nicht. Er beobachtet, wie Gedanken kommen und gehen. Er fühlt keine Emotionen. Er beobachtet, wie Emotionen entstehen und sich wieder auflösen. Diesem Beobachter kann mit geschlossenen Augen in formaler Meditationshaltung nachgegangen werden

oder auch während alltäglicher Aktivitäten – zu Anfang während Routine-Aktivitäten.

Wenn Du damit beginnen möchtest, die Perspektive des Beobachters einzunehmen, ist es ratsam, zunächst einmal zu entspannen, indem Du einige tiefe Atemzüge nimmst, und Dich bei dem beobachtest, was Du gerade tust. Zunächst sollte Dein Anliegen sein, still zu werden. Stille heißt nicht die Abwesenheit von Gedanken, sondern vielmehr, gegenwärtig zu sein, während man denkt. Das Bewusstsein selbst bleibt ungestört, bleibt unberührt, und Gedanken, Empfindungen und Emotionen gehen einfach vorüber – ebenso, wie eine Vogelschar im Himmel den Himmel unberührt hinterlässt.

Du beobachtest Dich selbst beim Laufen, Essen und dem Organisieren von Dingen, die getan werden müssen. Dann klingelt das Telefon, Du greifst zum Hörer und beginnst zu sprechen. Dies ist der Moment, in dem Du vergisst, der Beobachter zu bleiben, da andere Anteile Deiner Persönlichkeit in den Vordergrund getreten sind. Erst viel später wirst Du Dich daran erinnern, dass Du versucht hast, der Beobachter zu sein. Du beschließt, es nicht zu vergessen, und versuchst es auf ein Neues. Aber all die vielen, subtilen Anteile in Dir hören nicht auf damit, Dich von Deinem Entschluss abzulenken. Nach einer Weile der Übung wird Dir jedoch auffallen, dass obwohl Du noch oft vergisst, der Beobachter zu bleiben, Du Dich immer schneller wieder daran erinnerst. Der Punkt des „Einschlafens“ wird zu einem Betätigen des Weckers, der Dich wieder aufweckt. Das Beginnen des Automatisierens ist ein wichtiger Moment in dem Entwickeln der Beobachter-Perspektive.

Wenn Du weiter übst, wirst Du erkennen, wie einige schwierige Emotionen aufsteigen, aber bevor sie es wirklich können, wirst Du in der Lage sein, sie loszulassen, da Du jetzt der Beobachter bist.

Da Du nun mehr und mehr den stillen Beobachter lebst, der die Identifikationen mit den vielen alten Anteilen auflöst, wirst Du aus einer tiefen, intuitiven Perspektive erkennen, wie die Gesetze des Universums wirken. Glückseligkeit erfüllt dich, wann immer Du die Beobachter-Perspektive aufrecht erhältst – selbst wenn das Leben schwierig wird. Irgendwann wird sich die Perspektive des Getrennt-Seins von Beobachter und Beobachtetem auflösen. Wenn gleich Du es auch gewohnt warst, Dich in dieser dualistischen Perspektive aufzuhalten, wurde sie transzendiert, und Du bist zum Seher geworden, und alles andere, das Gesehene, ist ebenfalls transzendiert. Was bleibt, ist das Eine. Stille herrscht im *mind*. Große Erkenntnisse können jetzt in diesen aus der Ebene der Höheren Intelligenz herabsteigen.

Geduld und Beharrlichkeit

Ein Anfänger wird während einer Meditations-Sitzung vielleicht nur 10 Prozent der Zeit wirklich meditieren, da der *mind* 90 Prozent der Sitzung umherwandert, einschläft oder vom Körper abgelenkt wird. Durch Übung jedoch wird die Meditation nach und nach stetiger. Wie bei jeder anderen Kunst auch, ist es

notwendig, ausdauernd und geduldig mit sich selbst zu sein. Meditations-Praxis erfordert Achtsamkeit und Geschick, und dies entwickelt sich nur langsam. Du kannst Deine Entwicklung jedoch beschleunigen, wenn Du jeden Tag – und vorzugsweise sogar mindestens zweimal am Tag – zur gleichen Zeit praktizierst. Durch das Entwickeln von Strategien, die den folgenden neun Hindernissen der kontinuierlichen Achtsamkeit im täglichen Leben vorbeugen, wirst Du im „Meistern des *mind*“ noch schneller voran schreiten.

Teil 2

Die Hindernisse der Meditation

Meditation ist eine Wissenschaft und eine Kunst. Richtig praktiziert, wird sie dieselben Ergebnisse und denselben Nutzen für jeden Praktizierenden bringen. Wäre sie allerdings nur eine Wissenschaft, würde die Meditation die versprochenen Ergebnisse bringen, sobald man die Methode verstanden und ausprobiert hat. Unglücklicherweise werden sich die Neigungen unserer niederen Natur, wie Ablenkung, Faulheit, Unruhe, Langeweile oder Schlaf der Meditation widersetzen. Meditation erfordert, dass man seine gewohnheitsmäßigen körperlichen und geistigen Neigungen ändert, weshalb Meditation auch eine Kunst ist. Wie jede Kunst erfordert die Meditation fleißiges Üben über längere Zeit, um die Fähigkeit zur Überwindung der eigenen Gewohnheiten und der menschlichen Natur, die der Veränderung entgegenstehen, zu entwickeln. Gewohnheiten entstehen durch deine oft wiederholten Gedanken, Worte und Handlungen. Haben diese Gewohnheiten mit Wünschen oder Ängsten zu tun, wirst du von diesen getrieben und verlierst das Bewusstsein über dein höheres Selbst, deine Seele, die spirituelle Dimension deines Seins, der reines Bewusstsein oder Bewusstheit innewohnt. Meditation ermöglicht dir, auf deine Gedanken, Worte und Handlungen zurückzugreifen, sogar bevor sie stattfinden.

Die neun Hindernisse andauernder innerer Bewusstheit sind:

1. **Krankheit**, sowohl körperlich - als auch mental - resultiert daraus, wie wir auf den Stress im Leben reagieren. Was passiert, wenn du krank bist? Dein Geist wird durch die Symptome, wie Beschwerden, Schmerzen oder Müdigkeit, abgelenkt. Du bist mit der Krankheit beschäftigt. Wenn ich dich frage, wie es dir geht, sagst du: „Ich bin krank“. Du bist nicht krank. Dein Körper ist es! Wenn du also beginnst, in der Krankheit aufzugehen, beobachte dich selbst. Sei ein Zeuge deiner Krankheit. Natürlich ist ein Gramm Vorsorge besser als ein Kilo Heilmittel, also entwickle einen gesunden Lebensstil, damit du gar nicht erst krank wirst. Entwickle ein Gleichgewicht in deiner Ernährung und in den Übungen, der Entspannung und den Pausen. Vermeide ebenso emotionale Krankheiten, indem du

lernst, schwierige Gefühle im täglichen Leben „loszulassen“. Geistige Krankheit beinhaltet Sorgen, Angst und Obsessionen. Während jeder vorübergehend derartige Gedanken durchmacht, wird ein gesunder Geist sie nicht pflegen, sondern lernen, sie loszulassen. Löse dich von negativem Denken. Pflege positive Gedanken, Autosuggestion und Affirmationen, um das negative Denken zu ersetzen. Vermeide negative Aktivitäten und gehe negativen Personen aus dem Weg, die deine schlechten mentalen Gewohnheiten unterstützen könnten. Dadurch, dass man negativem Denken nicht nachgibt, werden solche Gewohnheiten nach und nach schwächer.

2. **Trägheit** tritt auf, wenn nicht ausreichend Energie vorhanden ist, um ununterbrochene Achtsamkeit aufrecht zu erhalten. Bevor Selbst-Verwirklichung fest etabliert ist, ist Anstrengung erforderlich, um einen Teil unseres Bewusstseins als Zeugen im Hintergrund zu behalten. Diese Anstrengung benötigt eine Mindestmenge an Energie. Deshalb sollten wir vermeiden, uns durch Überarbeitung oder Schlafmangel so sehr auszupowern, dass wir die Perspektive des Zeugen unserer Gedanken, Worte und Taten verlieren. Wie bei den Mitteln, Krankheit zu vermeiden, müssen wir gesunde, ausgewogene Lebensgewohnheiten pflegen, um unsere Energie aufrecht zu erhalten und Energieräuber wie berauschende Getränke, zu viel reden, essen, fernsehen und arbeiten vermeiden. Vielleicht ist es nötig, unser Leben zu vereinfachen und unnötige Aktivitäten oder Verantwortlichkeiten loszulassen.
3. **Zweifel** ist die Neigung des Geistes, in Frage zu stellen. Wenn dies nicht damit verbunden ist, Antworten zu suchen, kann er uns zynisch werden lassen und unvorbereitet, weitere Anstrengungen zu unternehmen. Dies ist insbesondere ein Problem von Leuten, die übermäßig intellektuell sind. Selbst wenn sie eine zufriedenstellende Antwort bekommen haben, zweifelt ihr Intellekt gern um des Zweifelns willen. Ihr Intellekt hat zu viel Spaß an dem Spiel des Infragestellens und sucht neue Anreize. Zweifel können helfen, gute Fragen zu stellen, aber oft muss man geduldig sein, bis man die Antwort findet. Schreibe also deine Zweifel in Form von klaren Fragen in dein Notizbuch und suche nach Gelegenheiten, die Antworten von deinen Lehrern zu bekommen oder in heiligen Texten oder während der Meditation zu finden.

Es gibt Fragen, die kann man nur beantworten, wenn man seine Sichtweise ändert. Zum Beispiel kann man nie Gott „kennen“. Man kann auch nie wissen, was „Bewusstsein“ ist. Denn „wissen“ unterstellt die getrennte Existenz des Wissenden, des Gewussten und deren Beziehung zueinander. Wo existieren Gott und Bewusstsein nicht? Wenn sie tatsächlich überall sind, gibt es keine Möglichkeit, sie als etwas von einem selbst getrenntes zu kennen. Wenn man aber die Sichtweise ändert, indem man vollständig gegenwärtig wird und sich mit dem Wesen des eigenen Selbst identifiziert, dann kann man sich Gottes und dem was bewusst ist, bewusst werden. Man kann erkennen, dass, während der Körper und der Geist vielleicht leiden, „ich“ nicht der Körper oder der Geist bin und dass der Zweck des Leidens ist, uns zu helfen, dies zu erkennen.

4. **Achtlosigkeit** ist Unachtsamkeit, Zerstreung, ein gewohnheitsmäßiger Mangel an Konzentration. Bei unserem hektischen modernen Lebensstil fühlen sich viele Leute verpflichtet, zu versuchen, mehrere Dinge auf einmal zu tun und werden so auf diese Weise unachtsam. Ihr Bewusstsein geht in mehreren Dingen auf einmal auf und, sollte dies nicht der Fall sein, suchen sie nach mehrfachen Ablenkungen, z.B. vom Radio oder Fernsehen, während sie essen oder fahren. Sie gehen davon aus, dass sie umso glücklicher sind, je mehr sie tun oder je mehr sie mit ihren fünf Sinnen wahrnehmen. Die Wahrheit ist das genaue Gegenteil. Wenn du in dem gegenwärtig bist, was du gerade tust, kommt spontan Freude auf. Wenn du nicht gegenwärtig bist, verwechselst du Glücklichein mit der Anwesenheit oder dem Fehlen von etwas außerhalb deiner selbst. Man kann die Gewohnheit der Achtlosigkeit überwinden, indem man lernt, seine Aufmerksamkeit immer nur jeweils auf ein Ding auf einmal zu konzentrieren.
5. **Faulheit** ist eine Gewohnheit, die auf Entmutigung, fehlende Begeisterungsfähigkeit und einen Mangel an Inspiration zurückzuführen ist. Sie ist im wesentlichen ein emotionaler Zustand und als solcher Gegenstand unseres bewussten Willens. Sie geht nicht auf Ermüdung oder Trägheit zurück, die man durch Ruhe oder gesunde Lebensgewohnheiten korrigieren kann. Frage dich selbst, wenn du dich faul oder entmutigt fühlst: „Könnte ich dies loslassen?“ Pflege positive Gefühlszustände durch hingabevolle Aktivitäten wie Singen, oder nutze Autosuggestion um negativen Gefühlen zu begegnen. Wir können diese Gewohnheit auch dadurch überwinden, dass wir es nach und nach durch positive Gewohnheiten ersetzen, wie Regelmäßigkeit in unserer Übungspraxis, das Lesen inspirierender Literatur, die Gemeinschaft mit Menschen, die uns inspirieren und uns emotional oder geistig nähren. Führe Aufzeichnungen darüber, wie du deine Zeit nutzt und vermeide die Aktivitäten, die zur Folge haben, dass du dich entmutigt fühlst, wie zu viel fernsehen, zu viel arbeiten und nicht genug körperliche Übung, die die Endorphine anregen und bewirken würde, dass du dich enthusiastisch fühlst.
6. **Genusssucht** tritt auf, wenn man Verlangen nicht loslassen kann, sondern es eher noch unterstützt. Es ist mehr das Phantasieren über das Objekt der Begierde als die tatsächliche Erfahrung des Objekts. Du meinst mehr und mehr „wenn ich etwas ganz bestimmtes nicht essen oder trinken oder mit einer bestimmten Person zusammen sein oder mich mit diesem bestimmten Wunsch befassen kann, werde ich nicht glücklich sein.“ Es ist menschlich, Wünsche zu haben, aber wenn du bewusster wirst, kannst du sie loslassen und aufhören dich weiter mit Gedanken über Lust, Gier oder Hunger zu unterhalten. Indem du solchen Gedanken frönst, verleugnest du deine wahre Quelle der Freude: Das innere Wesen, Bewusstsein, Glückseligkeit. In der heutigen modernen und materialistischen Kultur werden wir ständig mit er Botschaft bombardiert: „Gebe dich dieser Phantasie hin“. Die Werbung versucht uns zu überzeugen, dass wir Erfüllung erlangen, wenn wir nur dieses Produkt konsumieren oder besitzen. Die Wirklichkeit ist traurigerweise das genaue Gegenteil.

Das soll nicht bedeuten, dass du sinnliche Aktivitäten vermeiden sollst. Es ist ja an sich nicht falsch daran, zu essen, zu trinken, Dinge mit unserer Haut zu fühlen oder ein Ding zu konsumieren oder zu besitzen. Sinnenlust heißt, darüber zu phantasieren, wie gut du dich fühlen wirst oder wie glücklich du sein wirst, wenn du dieses Erlebnis oder materielle Ding hast. Sie ist eine Verwirrung des Geistes, die auf unserer grundlegenden Unwissenheit beruht, nach der wir die Quelle unseres Glücklichen mit etwas außerhalb von uns selbst verwechseln. Immer wenn du also etwas mit deinen fünf Sinnen genießt, genieß es voll und ganz, indem du Zeuge davon bist. Wenn aber Phantasien aufkommen, lass sie los. Sei gegenwärtig bei dem, was du in dem Augenblick erlebst.

7. **Falsche Wahrnehmung** heißt, nicht die zugrunde liegende Wirklichkeit zu sehen. Sie ist eine Folge der grundlegenden Unwissenheit darüber, wer wir sind. Durch den Egoismus verwechseln wir das Subjekt „ich bin“ mit den Objekten unseres Erlebens. Wir verwechseln das Unveränderliche mit dem Veränderlichen. Entsprechend ist unser Geist ständig durch die Objekte, die unsere fünf Sinne erfahren, abgelenkt und unser Bewusstsein ist vollständig mit der laufenden Show beschäftigt. Es ist so, wie wenn jemand ins Kino geht und bis zum Ende völlig in dem Film aufgeht. Dieser Mensch verleugnet die einzige unveränderliche Konstante: Das Licht des Projektors und die Leinwand, auf der sich die Lichtbilder abspielen. Indem wir Gegenwärtigkeit pflegen und jeden Augenblick für sich nehmen, können wir diese „falsche Wahrnehmung“ überwinden. Wir können leicht das wahrnehmen, was immer ist, innen und außen. Wenn du merkst, dass du im Schauspiel des Lebens – im Film - gefangen bist, nimm einen tiefen Atemzug und sei in dem Augenblick und an dem Ort ein Zeuge dessen, was ist. Um die Gewohnheit der falschen Wahrnehmung zu durchbrechen, reserviere einen Teil deines Tages für die Meditation und einen Teil deines Urlaubs für Retreats. Nach und nach wird das Problem der falschen Wahrnehmung verschwinden.
8. **Unvermögen „festen Grund“ zu erreichen**, tritt bei einem Mangel an Geduld und Ausdauer auf. Oft erwarten Yogaschüler insbesondere im Westen Instant-Kaffee, Instant-Tee und Instant- (unmittelbare) Selbst-Verwirklichung. Sie sind nicht bereit, intensiv und über längere Zeit zu arbeiten, um es zu erreichen. Sie haben die Erwartung, dass es schnell und leicht geht und werden leicht ungeduldig, wenn ihr eigener Widerstand offensichtlich wird. Meistens wandern sie von einem Lehrer zum anderen, dabei immer jemanden suchend, der es für sie macht. Sie übernehmen nicht die Verantwortung für ihre eigenen schlechten Angewohnheiten. Das, was die, denen es gelingt erleuchtet zu werden, am meisten von denen unterscheidet, denen es nicht gelingt, ist „Geduld“. Wenn du hinfällst oder es nicht schaffst, zu tun was du tun wolltest, dann betrachte diese Misserfolge als Trittsteine für den Erfolg, anstatt dich in Gefühlen der Unzulänglichkeit, Entmutigung oder Ungeduld zu ergehen. Pflege eine Übungsprozedur und erhöhe nach und nach die Zeit, die du deinen Übungen widmest. Gehe zuerst die kleinen schlechten Angewohnheiten

an. Überwinde sie durch Autosuggestion und Loslassen, dies wird dir die Zuversicht geben, tief sitzende Gewohnheiten zu überwinden.

9. **Unausgeglichenheit** ist der mentale oder emotionale Zustand, der eintritt, wenn man es nicht schafft, ein ruhiges Gleichgewicht während der Höhen und Tiefen des Lebens zu erhalten. Das passiert, wenn man nicht beständig genug in der eigenen Übungspraxis ist. Man verliert sich in der vergänglichen Darbietung des Lebens. Dies kommt vor, wenn man z.B. gut drauf ist, wenn alles gut läuft, und enttäuscht oder wütend oder frustriert, wenn es schlecht läuft. Das eigene Glücklichein hängt davon ab, dass man Erfolg hat und nicht versagt, gewinnt und nicht verliert, gelobt und nicht getadelt wird u.s.w.. Aber aller Dualitäten sind von Natur aus instabil und zerbrechlich. Warum sollte man sein Vertrauen auf etwas setzen, das vorübergehen wird ? Um Unausgewogenheit zu vermeiden, pflege Gleichmut angesichts der verschiedenen oben beschriebenen Dualitäten. Nimm das Wohlgefühl wahr, das möglich ist, wenn du in dir bist, egal was dein Karma dir vielleicht am selben Tag noch beschert. Werde lockerer. Sorge dich nicht, sondern sei in der Gegenwart und damit glücklich. Wenn Schwierigkeiten auftauchen, nimm einen tiefen Atemzug, wenn du feststellst, dass dein Körper oder Geist in der üblichen negativen Art mit dem Ausdruck von Wut oder Frustration darauf reagieren. Erinnerung dich daran, dass „dies auch vorübergehen wird.“ Erinnerung dich auch daran, wenn alles gut läuft.

Diese neun Hindernisse des Ziels der Meditation, der andauernden Achtsamkeit, sind in Patanjalis Yoga Sutras I.30 erwähnt. Während das Studium solcher klassischen Texte eine Hilfe ist, gibt es keinen Ersatz für regelmäßiges fleißige Üben. Es gibt keine höhere Autorität als deine eigene Erfahrung. Schreite also fort und genieße das neue, höhere Bewusstsein, das kommt, wenn du anfängst, die genannten Empfehlungen für die Meditation umzusetzen. Fang heute an und Sorge dafür, dass jeder Moment zählt, indem du voll und ganz in der Gegenwart lebst.