

Konzentration, Meditation und innerer Frieden

Von Swami Sivananda, Swami Chidananda und Swami Krishnananda
(bearbeitet von Divya Jyoti).

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien -

Inhalt

Unsere Lebenssituation.....	1
Konzentration.....	2
Meditation.....	4
Meditationspraktiken.....	4
Die Unterscheidungsfähigkeit	6
Meditation führt wirklich zur Ruhe	8
Innerer und äußerer Yoga (Voraussetzungen)	8
Meditation und Arbeit.....	8
Ort der Meditation	9
Die beste Zeit und Dauer der Meditation	10
Frieden im Geist	11
Innerer Friede.....	11
Frieden heute	11

Unsere Lebenssituation

Unsere derzeitige Welt wird immer schnelllebiger. Die Menschen rennen hierhin, dorthin, wenden sich immer schneller immer wieder neuen Dingen zu. In der modernen Arbeitswelt verstärkt sich der Konkurrenz- und Überlebenskampf. Die Menschen sehen sich ständig neuen Herausforderungen gegenüber. Die Angst um den Job, die Angst zu versagen werden immer unerträglicher. Die ständige Reizüberflutung trägt ihr Übriges dazu bei. Der Stress nimmt zu. Der so genannte Ausgleichsport oder der lang ersehnte Urlaub führen weder zur Befriedigung noch tragen sie zum Stressabbau bei, denn selbst hier haben Wirtschaftlichkeit und Ehrgeiz Einzug gehalten. Es geht immer höher, schneller und weiter. Flimmerwelt, Geld, wirtschaftlicher Erfolg und Shareholder-Value sind die heutigen Idole, sind längst zu Symbolen der Anerkennung oder Faktoren für die Selbstbestätigung. Unser Verhalten gleicht einem Stressprogramm, dem man scheinbar nicht entfliehen kann?! Dieser moderne Lifestyle hat seinen Preis, denn es fehlt bei allem Aktionismus das innere Rückzugsgebiet, die Verschnaufpause oder das ‚zur Besinnung kommen‘, der Lebensquell, die Ladestation, wo man wieder auftanken kann. Selbst moderne Industrieanlagen oder Überschalljets müssen hin und wieder gewartet werden, damit alles wieder rundläuft. Doch der Mensch missbraucht selbst seine Mußestunden, bis er schließlich völlig frustriert ist oder entkräftet zusammenbricht. Dieses gilt nicht nur für die Älteren, sondern im zunehmenden Maße auch für die jüngere Generation unserer Gesellschaft.

Alle möchten glücklich sein, frei von Sorgen. Auch wenn keine materiellen Sorgen vorliegen, sind viele Menschen dennoch unzufrieden. Irgendetwas fehlt. Das, was fehlt, ist der innere Frieden. – Viele Religionsgemeinschaften, Yoga- und andere Institute bieten zu diesem Zweck verschiedene Meditationsformen und Bewegungstherapien an. Erleuchtete Seelen reisen um die Welt und lehren Meditationspraktiken in den verschiedensten Ländern. Mehr und mehr Menschen entdecken diese Praktiken, um sich selbst und die Welt besser kennen zu lernen. Yoga-Zentren, Ashrams in vielen Ländern des Ostens und des Westens heißen Besucher aller Altersstufen herzlich willkommen und geben gern ihr Wissen weiter.

Es wird nach Meditation verlangt, um dessen Werte und Hintergründe zu erfahren, und um schließlich Vorteile daraus zu ziehen. Doch worin liegen diese Vorteile? Meditation bringt Frieden in den Geist und beruhigt Herz und Kreislauf. Zu Anfang der Meditationspraxis kann man das intensive Spiel des Geistes beobachten. Man glaubt zunächst nicht, dass irgendwann einmal Ruhe einkehren könnte. Doch durch regelmäßige Praxis wird der Geist friedvoller und man erreicht einen Zustand innerer Stille und Gelassenheit. Diese Stille weist den Weg zum Yoga, was eventuell zur Auflösung des Gedankenprozesses und zu einer Vereinigung mit dem göttlichen Geist führen kann.

Es wird immer wieder darauf hingewiesen, Meditation in den frühen Morgenstunden oder spät am Abend zu praktizieren, um den Tag morgens zu begrüßen oder abends zu beschließen. Regelmäßige Praxis führt dazu, dass Körper und Geist, wie aufladbare Batterien, wieder mit neuen Energien versorgt und Spannungen abgebaut werden. Die Meditation hilft den modernen Menschen ihr ganzes Wesen zu transformieren und zu erneuern. Das innere Auflösen von Spannungen kann helfen, zu gegebener Zeit die Quelle des eigenen Seins zu berühren. Wenn das Üben zur regelmäßigen Gewohnheit wird, entsteht ein kontinuierlicher Prozess des Loslassens und der inneren Hingabe zum Selbst.

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Meditations-Techniken mit Zusatzhinweisen zusammengestellt. Die großen Mahatmas, wie *Swami Sivananda*, *Swami Chidananda* und *Swami Krishnananda*, haben als erleuchtete Seelen ihre Erfahrungen über die Meditationsprozesse gern weitergegeben und veröffentlicht.

Konzentration

Die Augen eines Babys werden von Blumen oder Schmetterlingen magisch angezogen. Es richtet seine Augen ohne Augenaufschlag auf das Objekt. Minutenlang sind die Augen von Bewunderung erfüllt.

Eine Mutter ruft ihre halbwüchsige Tochter zum Essen, doch keine Reaktion. Sie ruft zwei-, dreimal, doch es kommt keine Reaktion. Sie hört einfach nicht, obwohl sie ihre Ohren auf hat und auch nicht Taub ist. Worin liegt das? Ihr Geist hat sich in Sherlock Holmes oder irgendeine andere spannende Geschichte vertieft.

In einer Grundschule findet Unterricht statt. Der Lehrer erklärt etwas und fragt seine Schüler, ob sie alles verstanden hätten. Es kommt eine Bemerkung aus der letzten Bankreihe: „Nur der Schwanz schaut noch heraus!“ Die ernsthafte Stimme gehört einem Jungen, der das Bemühen einer Ratte beobachtet hatte, durch einen

Mauerspalt den Klassenraum zu verlassen. Ihren Körper hatte sie bereits hindurchgezwängt, doch ihr Schwanz schaute noch heraus. Vielleicht war der Spalt am Ende doch zu eng.

Dieses sind alltägliche Beispiele von Konzentration. Aufmerksamkeit, Konzentration und Meditation sind verschiedene Stufen desselben Prozesses, wobei der Geist auf ein Objekt gerichtet ist und alles andere ausschließt. In verschiedenen spirituellen Texten werden immer wieder wundervolle Beispiele über die Konzentration beschrieben. Dazu auch folgendes Beispiel aus alter Zeit, wobei *Dronacharya* die Konzentrationsfähigkeit seiner Schüler, den *Pandavas*, prüfte. Ein Gefäß mit Wasser wurde auf den Boden gestellt. Darüber kreiste ein Vogel. In dieser Übung sollte der Vogel mit Pfeil und Bogen getroffen werden, wobei nur dessen Spiegelbild im Wasser beachtet werden durfte:

Drona: Oh, *Yudhishtira*, was siehst du?

Yudhishtira: Oh, ich sehe den Vogel, den ich treffen soll, den Baum, auf dem er sitzt und dich natürlich.

Drona: Was siehst du, *Bhima*?

Bhima: Ich sehe den Vogel, dich *Nakula*, *Sahadeva*, den Tisch, die Stühle usw.

Drona: Was siehst du, *Nakula*?

Nakula: Ich sehe den Vogel, den Baum, dich, *Arjuna*, *Bhima*, den Garten, den Bach usw.

Drona: Was siehst du, *Sahadeva*?

Sahadeva: Ich sehe den Vogel, auf den ich zielen soll, dich, *Arjuna*, *Bhima*,

Yudhishtira, die Pferde, acht Wagen, die Besucher, viele Kühe usw.

Drona: Nun *Arjuna*, was siehst du?

Arjuna: Oh, *Guruji*, ich sehe nichts weiter als den Vogel, auf den ich schießen soll.

Das nennt man Konzentration. Wenn man die Konzentration weiterentwickelt, wird daraus Meditation.

Yoga ist eine Wissenschaft. *Asanas* und *Pranayama* (Yoga-Haltungen und Atemübungen) vervollkommen den Körper. Das Dienen und die Wohltätigkeit erweitern das Herz. Gebete, *Japa* (die Wiederholung göttlicher Namen), *Kirtan* (das Singen hingebungsvoller Lieder) und andere hingebungsvolle Praktiken reinigen den Geist und machen ihn feinfühler. Der Sucher ist jetzt auf die letzte Etappe seiner Reise vorbereitet. Es ist der schwierigste Teil seiner Pilgerreise zu Gott. Diese Etappe ist voller Dunkelheit, und er muss diese Dunkelheit mit seinem gereinigten Geist durchdringen. Der gereinigte Geist ist die sicherste Waffe in der Hand des spirituellen Suchers.

Der gereinigte Geist muss dazu gebracht werden sich zu konzentrieren. Konzentration bedeutet, die Gefühle auf einen Punkt zu fokussieren bzw. zu sammeln. Der Geist kann dabei auf ein konkretes Objekt oder auf eine Idee gelenkt werden. Für einen fortgeschrittenen Schüler ist es einfach, sich auf etwas Konkretes zu konzentrieren. Auch Anfänger sollten sich ein Objekt der Freude wählen. Nur das kann den Geist davor bewahren, von dem Konzentrationsobjekt abgelenkt zu werden.

Meditation

Der Konzentration sollt die Meditation folgen. Meditation ist nichts weiter als fortdauernde Konzentration. Wissenschaftler müssen sich auf Probleme, Themen oder ein Phänomen konzentrieren, um Antworten zu finden oder nach Lösungen zu suchen. Sie müssen denken, denken und nochmals nachdenken. Nur dann bekommen sie Antworten. Genauso verhält es sich bei der Meditation mit intensiver Konzentration bzw. gebündelter Konzentration auf Probleme des Lebens, wie dem unerklärlichen Dreiklang von Gott, den Menschen und dem Universum. Während die Konzentration wichtig ist, um kleine wissenschaftliche Probleme zu lösen, wie viel schwieriger sind erst die Probleme des Lebens, die die Menschheit seit Urzeiten bewegen. Der Gottsucher muss meditieren und immer wieder meditieren.

Während der Meditation auf ein bestimmtes Objekt oder eine Idee, kann man durch vielerlei andere Gedanken gestört werden. Man lässt sie nicht zu, sondern versucht sich immer wieder auf das ursprüngliche Objekt zu konzentrieren, oder aber man bezieht alle Störungen aktiv mit ein, akzeptiert sie, was allerdings nur den Geübten empfohlen werden kann. Schrittweise nehmen die Störungen ab und es kommt die Zeit, wo die Meditation ungestörten Frieden und Glückseligkeit gibt.

Die Meditation gräbt sich tief in das eigene Bild von Wahrheit und Weisheit. Die *Swamis* halten ihre Schüler immer wieder zur Meditation an, um ihr individuelles Verständnis für die Inhalte von *Gita* und *Upanishads* zu erzeugen. Die Meister sagen: „Es gibt kein Wissen ohne Meditation. Ein Suchender bewegt seine eigene Seele. Wahrheit wird zur Offenbarung.“

Meditationspraktiken

Lies zwei oder drei Seiten eines Buches (z.B. Texte aus den Online-Büchern oder Yoga-Texten). Nun befasse dich mit dem, was du gelesen hast. Richte deine ganze Aufmerksamkeit darauf. Lass deinen Geist nicht abschweifen, sondern klassifiziere, gruppierere, kombiniere und vergleiche die gelesenen Inhalte. Auf diese Weise erweitert und vertieft man sein Wissen des auf diese Weise erarbeiteten Textes. Das Überfliegen solcher Texte führt zu nichts.

Setze dich in angenehmer aufrechter Haltung auf den Boden. Ein Uhr sollte in sicht- und hörweite sein. Lausche nun auf das Tick-Tack, Tick-Tack. Wann immer der Geist versucht, sich anderen Dingen zuzuwenden, fange ihn liebevoll wieder ein und lausche erneut auf das Tick-Tack, Tick-Tack. Beobachtet dabei, wie lange sich der Geist sich auf ein und dieselbe Sache konzentrieren kann.

Zünde eine Kerze an, stell sie vor dir auf den Boden und konzentriere dich auf die Flamme. Wenn du dir sicher über deine Konzentration bist, schließe die Augen und versuche die Flamme innerlich zu visualisieren. Versuche es zunächst für eine halbe Minute, verlängere diesen Zeitraum je nach Bedarf/ Gefallen innerhalb von Tagen bis auf fünf Minuten, doch immer so wie es angenehm erscheint.

Leg dich auf den Boden bzw. auf das Bett und konzentriere dich auf den Mond. Wann immer der Geist abschweift, bring den Geist liebevoll wieder zurück zu deinem Bild. Auf die gleiche Weise kann man sich auf die Sterne oder einen einzelnen Stern, das ganze Himmelszelt usw. konzentrieren.

Leg dich auf dein Bett/ Boden und konzentriere dich auf den sich ausdehnenden Himmel über dir. (Dieses kann man auch sehr gut im Freien üben.) Dein Geist wird sich sofort ausdehnen. Fühle dich erhoben. Der blaue Himmel wird dich an die unendliche Natur des Selbst erinnern.

Begebe dich in eine angenehme Sitzhaltung und konzentriere dich auf eine der vielen Tugenden, wie z.B. Dankbarkeit. Bleibe so lange mit der jeweiligen Tugend verhaftet, wie es dir in angenehmer Weise möglich ist.

Stell vor dir ein Bild von *Jesus Christus*, einen *Kruzifix*, die *Jungfrau Maria*, *Krishna*, *Siva*, *Vishnu*, *Buddha* usw. auf. Setze dich in eine Meditationshaltung, z.B. aufrecht im Schneidersitz, und konzentriere dich sanft auf das vor die aufgestellte Bild, bis die Tränen fließen. Lass deinen Geist über die gesamte Abbildung gleiten. Schau auf die Füße der abgebildeten Persönlichkeit, die Beine, das Gewand, den Schmuck, das Gesicht, den Kopf, die Haare, die Handhaltungen, das Umfeld. Dann schließe die Augen und versuche das Bild innerlich zu visualisieren. Wiederhole diesen Prozess immer wieder in entspannter Weise.

Setze dich in eine Meditationshaltung deines Meditationsraumes oder deiner Meditationsecke. Schließe die Augen. Meditiere auf die Strahlen/ das Licht der Sonne, den Glanz des Mondes oder die Schönheit der Sterne am Firmament.

Meditiere auf die schier unermessliche Größe des Ozeans in seiner unendlichen Natur. Dann vergleiche den Ozean mit dem unendlichen *Brahman*, und vergleiche auch die Wellen, die Schaumkronen und die Eisberge mit den unterschiedlichsten Namen und Formen. Identifiziere dich mit dem Ozean. Werde still, dehne dich aus. Schließe alles ein, akzeptiere auch deine scheinbar störenden Gedanken, denn sie sind auch Teil des Unendlichen, des Universums, des Ozeans.

Meditiere auf eine Bergkette der Alpen, der Himalajas etc. Stell dir *Mutter Ganga* an der Quelle in der Eisregion von *Gangotri* vor. Schau, wie *Sie* sich ihren Weg durch die Berge bis in die weiten Ebenen bahnt, vorbei an *Rishikesh*, *Hardwar* und *Varanasi* bis hin zur Bucht von *Bengalen*, wo sie in den Indischen Ozean mündet. Dein Geist sollte letztendlich nur von den Bergen und *Mutter Ganga* erfüllt sein.

Die Meditation kann auf abstrakte Gedanken oder Formulierungen, wie z.B. „Wer bin ich?“, „Ich bin Ewigkeit“, „Ich bin unendlich“ usw. erfolgen. Sie erhalten irgendwann Antworten! – (siehe auch den nächsten Abschnitt „die Unterscheidungsfähigkeit“)

Es gibt eine lebendige universale Kraft, die in allen Namen und Formen enthalten ist. Meditiere auf diese formlose Kraft. Dieses wird dich allmählich in die Verwirklichung des Absoluten, *Nirguna*, *Nirakara* (das formlose Bewusstsein) führen.

Setze dich in eine Meditationshaltung. Schließe die Augen. Starre nur auf die formlose Luft. Meditiere auf die all-durchdringende Natur der Luft. Dies führt zur Verwirklichung des namen- und formlosen *Brahman*, der einzig lebendigen Wahrheit.

Setze dich in eine Meditationshaltung. Schließe die Augen. Stell dir ein absolutes unendliches Strahlen hinter all den Namen und Formen vor, was mit dem Strahlen der Sonne vergleichbar ist. Dies ist eine andere Form der *Nirguna*-Meditation.

Konzentriere dich und meditiere auf den unendlich ausgedehnten Himmel. Dies ist eine andere Form der *Nirguna*-Meditation. Bei den zuvor beschriebenen Meditationen hört der Geist auf, an endliche Formen zu denken. Er wird langsam mit dem Ozean des Friedens verschmelzen, so als würde ihm sein Inhalt entzogen. Der Geist wird immer subtiler. - Akzeptiere alles, denn alles bist du und alles ist Gott, Geist und Unendlichkeit. DAS bist DU.

Stell ein Bild des ‚OM‘ vor dir auf. Konzentriere dich sanft mit offenen Augen auf das Bild, bis die Tränen anfangen zu kullern. Verbinde die Ideen von Ewigkeit, Unendlichkeit, Unsterblichkeit usw. mit dem Gedanken an OM. Das Bienensummen, das süße Trällern einer Nachtigall, die Tonstufen der Musik und alle anderen Klänge entstanden aus OM. OM ist das Wesen der *Vedas*. Stell dir vor, das OM wäre ein Bogen, der Geist ein Pfeil und *Brahman* (Gott) das Ziel. Ziele mit aller Vorsicht, und genauso wie der Pfeil eins mit seinem Ziel wird, wirst du eins mit *Brahman*. Die kurze Aussprache der Silbe OM verbrennt alle Sünden, der verlängerte Klang der Silbe OM führt zu Befreiung und der sehr lang gezogene Klang schenkt psychische Kräfte. (OM kann auch gesungen wiederholt werden.)

Setze dich in eine Meditationshaltung. Schließe die Augen. Beobachte den Atem. Du wirst den Klang von ‚*Soham*‘ wahrnehmen. ‚*So*‘ während der Einatmung und ‚*Ham*‘ während der Ausatmung. ‚*Soham*‘ bedeute ‚Ich bin hier‘. Der Atem erinnert dich an die Einheit mit der absoluten Seele. Unbewusst wiederholst 21.600mal täglich und 15mal in jeder Minute ‚*Soham*‘. Verknüpfe die Ideen von Reinheit, Frieden, Vollkommenheit, Liebe usw. mit ‚*Soham*‘. Vergiss den Körper dabei, während du das Mantra wiederholst, und identifiziere dich mit diesem *Mantra*, dem *Atman* oder der absoluten Seele.

Die Schönheit göttlichen Lebens liegt für viele darin, dass sie verschiedene Praktiken miteinander verbinden, z.B. Meditation und *Kirtan*, das Glück eines disziplinierten Dienens, den Frieden des *Japa* und das Verstehen durch das Studium der Schriften.

Die Unterscheidungsfähigkeit

Die Meditation ist auch ein machtvoller Angriff gegen die eigene Unwissenheit. Darum sollte der Sucher *Vichara* praktizieren. *Vichara* bedeutet das Hinterfragen der wahren Natur der Dinge. *Vichara* mündet in *Viveka* oder die Unterscheidung von wirklich und unwirklich.

Es hilft dem Suchenden, richtig von falsch zu unterscheiden. Ohne diese Erkenntnis kann die Wahrheit weder erkannt noch verwirklicht werden. *Vichara* schärft den Intellekt und führt zum Erkennen der Wahrheit, die hinter dem Phänomen des Universums liegt.

Wie bereits in der Meditationspraxis angedeutet, stellt man folgende Fragen: „Wer bin ich? Was ist Gott? Was ist *Samsara* (der Prozess im weltlichen Leben)? Worin liegt das Lebensziel? Wie kann man dieses Ziel erreichen? Wie kann man von der Wiederkehr von Geburt und Tod befreit werden? Was ist die wesentliche Natur der Befreiung? Woher? Wo? Wohin?“ In den Schriften heißt es: „So wie du denkst, so wirst du!“ Durch die ständige Reflexion der Wirklichkeit hinter den Erscheinungen wird der Sucher EINS mit der Wirklichkeit und zur Wirklichkeit selbst.

Das Hinterfragen öffnet die Augen des Suchers für neue Aspekte des Wissens. Sie führen ihn allmählich zur Wahrheit. Wenn z.B. der Suchende fragt: „Wer bin ich?“, wird er bald feststellen, dass er sich selbst nicht mit seinen Sinnesorganen, wie den Augen, die Ohren, die Nase usw. gleichsetzen kann, denn er kann auch ohne diese Organe leben. Darum ist er weder Körper noch Geist, denn selbst im unbewussten Zustand des Tiefschlafs, wenn der Geist nicht merklich aktiv ist, existiert er und sein Herz klopft. Doch was ist dieses Ich in jedem von uns? *Swami Sivananda* erklärte, dass das wirkliche „Ich“ nichts weiter als *Brahman* oder Gott ist, der der Antrieb hinter aller Existenz ist. Er ist es, der durch den Geist denkt, mit unseren Augen sieht, mit unseren Ohren hört usw., und darum ist ER das bezeugende Bewusstsein, das in allem Sein wohnt. Wenn jemand aus dem Tiefschlaf erwacht und sagt: „Ich hatte einen wunderschönen traumlosen Schlaf“, dann erinnert sich sein bezeugendes Bewusstsein an die Tatsache, dass der Körper und der Geist ruhten und einen gerechten Schlaf hatten. Der Geist war im Tiefschlaf vorübergehend ausgeschaltet und konnte sich des wundervollen Schlafs erfreuen. Der *Atman* freute sich. *Swamiji* erinnerte seine Schüler immer wieder daran, sich mit *Atman* (Gott) und nicht mit dem eigenen Körper zu identifizieren. Die ständige Identifikation mit *Atman* oder dem bezeugenden Bewusstsein ist der direkte Weg zu spirituellem Fortschritt. Der Suchende, der diese Technik annimmt, wird sich bald über sein Körperbewusstsein erheben.

Das Geheimnis der Spiritualität liegt in der eigenen wesentlichen Natur. Es ist nicht etwas Äußerliches. Gott und Mensch sind auch nicht getrennt voneinander, sonst müsste man zu „etwas“ hingehen, um sich damit zu vereinigen. Nein! Gott ist überall, in uns und außerhalb von uns. Der Körper und der Geist, woran der Mensch gebunden ist, sind nur eine Illusion des unwissenden Geistes. Nur Gott allein ist, alles andere nicht. Alles andere sind nur Erscheinungsformen, die einen Namen zur Identifikation durch den Menschen bekommen haben. Diese Erscheinungen werden erst durch die Funktionen des Geistes hervorgerufen. Die Meditation und das Hinterfragen versetzen den Suchenden in die Lage zu erkennen, dass ER ist. Wenn göttliches Wissen dämmert, dann verwirklicht bzw. erkennt der Suchende das innerste Sein, *Brahman*, Gott.

Der Mensch selbst ist Gott. Die gesamte spirituelle Praxis dient dazu zu erkennen, dass die Suche nach Gott sein eigener Wille ist. Yoga-Übungen reinigen den Geist. Später benutzt der Sucher seinen gereinigten Geist, - in sich selbst - sich auf Gott zu konzentrieren und zu meditieren. Am tiefsten Punkt, tief im Inneren, verschmilzt der gereinigte Geist mit Gott, verliert sich selbst und wird zerstört. Nur Gott

bleibt, das Selbst bleibt, Gottesbewusstsein bleibt. In einer Analogie heißt es, dass ein trockener Zweig im Feuer vernichtet wird. Der gereinigte Geist verhält sich wie dieser trockene Zweig. Er hilft, in sich selbst das Feuer des Gottesbewusstseins zu entfachen und wird bei diesem Prozess selbst zerstört. Im *Samadhi* (dem überbewussten Zustand) verschmilzt der Geist mit Gott, so wie Kämpfer im Feuer verbrennt. Die getrennte Identität der individuellen Seele löst sich auf; nur existentielle Bewusstsein-Glückseligkeit bleibt übrig.

Meditation führt wirklich zur Ruhe

Meditation erzeugt Frieden und Kraft. Die Ermüdung der *Indriyas* erfordert Ruhe. Nutze die Nacht unbedingt zum Schlafen. Bewegung und Ruhe bilden einen rhythmischen Prozess im Leben. Der Geist bewegt sich über die Sinnesorgane mithilfe der *Vasanas*. Ein wirklicher Tiefschlaf ist sehr selten, denn selbst im Schlaf ist der Geist häufig in Bewegung. Darum findet man wirkliche Ruhe nur in der Meditation. In der Meditation ist der Geist voll konzentriert, weit von den Objekten entfernt und näher an *Atman*. Zu Anfang gibt es ein paar Probleme mit der Konzentration, weil sich der Geist gern ablenken lässt und auch gern das Kommando übernehmen möchte. Bei regelmäßiger Meditation löst sich der Geist allmählich von seinen Objekten, um zur Ruhe zu kommen. Die Macht der Gewohnheit hilft mehr und mehr, zur Ruhe und zu einem tiefen inneren Frieden zu gelangen.

Innerer und äußerer Yoga (Voraussetzungen)

In den großen Yoga-Büchern wird zwischen *Bahirangaa*- und *Antaranga-Sadhana* unterschieden. *Bahiranga* ist der äußere Yoga, der sich mit dem Körper und *Prana* (Lebensenergie) befasst, wie z.B. *Hatha-Yoga* und *Pranayama*. Wenn Körper und *Nadis* (Nervenbahnen) durch intensive Praxis gereinigt sind, wird mit *Antaranga*-Yoga begonnen. Dieses beinhaltet *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* (das Zurückziehen der Sinne, Konzentration und Meditation). Die Sinne und der Geist müssen von den Sinnesobjekten zurückgezogen und auf Gott (das Absolute) gerichtet werden. Dieses ist innerer Yoga. Die äußere Praxis dient der Vorbereitung für die Praxis des inneren Yoga.

Wo die notwendigen Vorbereitungen unzureichend sind, ist die Meditation wenig erfolgreich. Nur das Sitzen mit verschränkten Beinen auf dem Boden, das Schließen der Augen, das Denken an weltliche Dinge und das Bauen von Luftschlössern oder gar eine Art von Halbschlaf ist keine Meditation. Jemand, der meditiert, muss gesund und frei von Wünschen und Problemen sein. Er muss frei von Liebe und Hass, frei von Mögen und Nichtmögen sein. Er muss in Leidenschaftslosigkeit eingetaucht sein. Er muss in der Lage sein, unter Umständen stundenlang in der gleichen Haltung zu verharren. Sein Atem muss langsam und gleichmäßig fließen. Er darf nicht unter Verstopfung oder Blähungen leiden. Wenn diese Voraussetzungen nicht erfüllt sind, wird die Meditation nur ein Traum bleiben.

Meditation und Arbeit

Der Geist kann sich nicht den ganzen Tag auf eine Sache konzentrieren. Ohne jede Abwechslung wird der Geist schnell müde. Dieses gilt natürlich auch für das Meditieren. Es heißt wachsam zu sein. Der Suchende muss sich vor einseitiger spiritueller Praxis bewahren und darum auch immer wieder weltlichen Dingen zuwenden.

Derjenige, der ausschließlich meditiert, ist nicht in der Lage zu arbeiten. Meditieren und Handeln müssen wohl ausgewogen sein. Wenn man bereit ist, diesen Punkt zu befolgen, muss man bereit sein, jede Arbeit anzunehmen, und sie mit derselben Ruhe und Gelassenheit und ohne jede Verantwortung heute wie morgen auszuführen. Man muss in der Lage sein, in der Welt hart und mit aller Kraft zu arbeiten, und nach getaner Arbeit, in aller Abgeschlossenheit, sich für längere oder kürzere Zeit mit einem friedlichen Geist zurückzuziehen. Das nennt man Gleichgewicht. Dieses ist wahre Stärke. Nur dann kann man von sich behaupten, jenseits aller Qualitäten und Einflüsse zu sein.

Wenn man eine Abneigung gegenüber seiner Arbeit empfindet und nur noch meditieren möchte, kann man ein Leben in vollkommener Zurückgezogenheit führen und von Milch und Früchten leben, soweit man es sich leisten kann. In dieser Lebensform erfährt man sehr gute spirituelle Fortschritte. Wenn man wiederum eine Arbeit aufnehmen möchte, die Neigung zu Meditieren verliert, dann nimmt man die Arbeit wieder auf. Auf diese Weise wird der Geist durch eine schrittweise Praxis geformt.

Ort der Meditation

Die normale Welt ist wenig zur Meditation geeignet. Es gibt viele störende Einflüsse. Freunde sind häufig die schlimmsten Gegner, denn sie rauben dir all deine Zeit für leere, unvermeidliche Gespräche. Du bist verwirrt. Dann möchtest du dich zurückziehen. Doch so leicht ist kein geeigneter Platz mit all den zufrieden stellenden Gesichtspunkten zu finden. Du musst deshalb nicht ‚auswandern‘, sondern dich mit deinem Umfeld irgendwie arrangieren.

Zu Anfang reicht eine kleine Meditationsecke irgendwo in der Wohnung oder im Haus. Viele Leute im Westen haben sich einen kleinen Altar in einem Bord mit Bildern, Büchern und Figuren ihrer Idole zusammengestellt und meditieren regelmäßig vor diesem Altar. Die kleine Andachtsecke sollte gemütlich mit Kerzen, Sitzhocker, Meditationsdecke usw. ausgestattet sein. Um neugierige Fragen von Besuchern zu vermeiden, sollte dieser Meditationsplatz vor den Blicken von Besuchern abgeschirmt bleiben. Man selbst betritt diese Ecke/ diesen Raum nur in Meditationsbekleidung und ohne Schuhwerk.

Wann immer man sich schlecht fühlt, betritt man diesen Raum, um sich zurückzuziehen und zur Ruhe zu kommen. Dann liest man beispielsweise einen Vers aus der *Bhagavadgita*, der *Bibel* oder irgendeiner anderen heiligen Schrift. Man sollte diese Ecke/ diesen Raum als kleinen persönlichen Tempel der Hingabe ansehen. Dieser Raum sollte ein Platz des Schweigens und der Stille sein, wo man nicht nur meditiert, sondern auch seine körperlichen Übungen (*Hatha-Yoga*) macht. Es sollte ein Ort der stillen Reflexion für die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sein. Allmählich wird man diesen Ort lieben lernen und möchte ihn nicht mehr missen.

Es ist sehr wichtig, nicht alle bisherigen Lebensbedingungen gleich über den Haufen zu werfen und nach Indien oder irgendein anderes Land zu gehen, weil man glaubt, nur dort meditieren zu können. Dieses ist ein Irrtum. Dieses kann später immer noch geschehen, wenn alle weltlichen Aufgaben gegenüber Familie, Kinder, Elternhaus usw. erfüllt wurden. Es gibt genug Beispiele, wo junge Leute aus den genannten Gründen ins Ausland gegangen oder einer zweifelhaften Glück verheißenden Kommune beigetreten sind, um ihr Glück in scheinbarer Abgeschiedenheit zu suchen. Nach kurzer Zeit kehren viele ergebnislos, mittellos und reumütig zurück. Einen *Guru* kann man nicht nur in Indien oder solch zweifelhaften Kommunen finden, sondern der wird einem Suchenden bei regelmäßiger Praxis irgendwann, wenn die Zeit reif ist, begegnen. Dieses kann überall geschehen, wie man immer wieder hört und auch in den Schriften lesen kann (siehe auch die Yoga-Texte).

Die beste Zeit und Dauer der Meditation

Es heißt, dass man am besten frühmorgens und/ oder spätabends meditieren kann. Frühmorgens deshalb, um die erwachenden Gedankenbewegungen beizuwohnen, das Kommende willkommen zu heißen, - spätabends, um den Tag abzuschließen, die Geschehnisse des Tage zu reflektieren und zur Ruhe zu kommen.

Morgens, ist der Geist noch ruhig wie ein unbeschriebenes Blatt Papier, frei von weltlichen Eindrücken. Er lässt sich zu dieser Zeit leicht formen. *Sattva* dominiert den Geist. Besonders am Morgen herrscht eine mysteriöse Stille. Alle Heiligen und Yogis praktizieren ihre Meditation in dieser Zeit und schicken ihre spirituellen Schwingungen in die ganze Welt hinaus. Diese Zeit ist also für *Japa* und andere Meditationsübungen besonders gut geeignet. Das frühe Aufstehen wird schnell zu einem positiven Erlebnis und zu einer Gewohnheit, wie das allmorgendliche Zähneputzen.

Wer abends meditiert, wird innerhalb kürzester Zeit feststellen, dass es für ihn keine schlechten Träume mehr gibt. In den Schriften wird immer wieder betont, dass der letzte Gedanke am Abend zum ersten Gedanken am nächsten Morgen wird. Außerdem wird immer wieder berichtet, dass man nach der Meditation am Abend die Nacht besser durchschlafen könnte und seine Sorgen vom Tage am Altar auf wunderbare Weise abgeben kann. Auch sonntags ist in allen Religionen ein besonderer Tag für die Meditation. Dann hat man auch Zeit, um länger als eine Stunde zu meditieren.

Es heißt, man sollte in der Regel mindestens 10 – 15 Minuten oder besser 30 – 60 Minuten für die tägliche Meditation einplanen. Diese Zeiten sind allgemeingültige Werte für Menschen, die im Berufsleben stehen oder einen Haushalt führen müssen. Swami Sivananda bekräftigte, dass eine halbe Stunde Meditation genug sein, um den Suchenden eine Woche lang lächelnd durch das Leben mit all seinen Problemen gehen zu lassen.

Der Geist mit seinen alten Gewohnheiten und Bequemlichkeiten sollte uns nicht von der Meditation abhalten. Man muss sehr wachsam sein, denn der Geist ist in jeder Hinsicht sehr trickreich, um jeder Zeit das Heft wieder in die Hand zu nehmen. Morgens suggeriert er, man könnte die Meditation auch noch eine viertel Stunde hinausschieben und später beginnen oder am Abend flüstert die innere Stimme,

man hätte doch schon am Morgen meditiert usw. Es gibt immer gute Ausreden! Also seid wachsam!

Frieden im Geist

Der Frieden ist eine göttliche Eigenschaft, eine Qualität der Seele. Er kann bei gierigen Menschen nicht einkehren. Er füllt nur die reinen Herzen. Er ist den lustbetonten Menschen und vor allen den selbstsüchtigen Menschen fremd.

Frieden ist ein Zustand der Stille, frei von Störungen, Ängsten, Agitationen, innerer Aufruhr. Frieden ist Harmonie und Ruhe, frei von Krieg. Es ist ein natürlicher Zustand, voller Helligkeit.

Jeder wünscht sich immerwährenden Frieden, doch er stellt sich nicht so leicht ein und bleibt auch nicht ewig. Man muss sich um ihn bemühen. Frieden wird über die Meditation durch Hinwendung (zu Gott) und Loslösung (von weltlichen Dingen und Sorgen) erreicht.

Frieden ist nicht in der Geldbörse, in Aktien oder Erlösen der großen Firmen. Frieden findet man auch nicht durch kleinere oder größere Mogeleyen. Geld mag beruhigen, wie es in einem Sprichwort heißt, doch bringt es keine Frieden! Man kann gute Bücher kaufen, doch man kann die Weisheit nicht kaufen. Das Gleiche gilt für die Gesundheit, guten Schlaf etc. Man sollte sich immer wieder zurückziehen und meditieren, dann findet man Ruhe.

Nur man selbst kann sich Frieden bringen. Der Sieg über die Sinne, über das niedere Selbst, die Wünsche und das Verlangen bringen Frieden. In äußeren Objekten der Begierde gibt es keinen Frieden. Wünsche erzeugen aus Gewohnheit immer wieder neue Wünsche, bis man es leid ist und den Frieden in sich selbst sucht.

Innerer Friede

Ein vollkommener Friede ist in dieser Welt nicht möglich, denn alles steht miteinander in einer Beziehung. Alle Objekte sind in Zeit, Raum und Kausalität miteinander verbunden. Sie sind vergänglich. Wo sollte man da nach völliger Sicherheit und vollkommenen Frieden suchen? Man kann ihn nur im unsterblichen Selbst finden. Dieses Selbst ist die Verkörperung des Friedens. Er befindet sich jenseits von Zeit, Raum und Kausalität.

Wirklicher Frieden ist unabhängig von externen Bedingungen. Wirklicher Frieden ist die außergewöhnliche Stille der inneren unsterblichen Seele. Wer in diesem Ozean des Friedens ruht, wird kaum von der Welt berührt sein. Wer die göttliche Stille betritt, wobei der brodelnde Geist, die Gedanken und die Sinne zur Ruhe gebracht wurden, den kann nichts mehr erschüttern.

Frieden heute

Man kann nur anderen helfen, wenn man sich selbst geholfen hat und friedvoll ist. Es gibt so viele Friedenskonferenzen auf dieser Welt. Doch haben sie wirklich etwas gebracht? Menschen setzen sich immer wieder für den Frieden ein, erhalten sogar den Friedensnobelpreis. Doch wie lange hält dieser Gedanken und der Wunsch nach Frieden an.

Ein stilles Gebet für den Frieden bewirkt mehr als jede Rede zu diesem Thema. Warum kämpfen die Religionen miteinander? Jede Religion ist von ihrem rechten Weg überzeugt. Alle Wege sind richtig! Doch zwischen dem geschriebenen Wort der heiligen Schriften, den Worten von der Kanzel und dem tatsächlichen Handeln in der heutigen Zeit bestehen selbst bei Predigern, Schriftgelehrten, *Swamis* usw. himmelweite Unterschiede. Es gibt viele Absichtserklärungen. Doch warum gibt es keinen Frieden in dieser Welt? Weil an eine ehrliche Praxis kaum jemand ernsthaft interessiert ist? – oder können wir einfach nicht anders? – weil wir Menschen sind.

Frieden ist der größte Schatz dieser Welt. Kämpfe nicht für den Frieden in dieser Welt, sondern bemühe dich um deinen inneren Frieden; handle aufrichtig, ohne zu verletzen, selbstlos und still! Meditiere und bete für deinen Frieden! Dann lebe in Frieden.

OM TAT SAT!

Möge Gott alle Menschen beschützen.