

Konzentration und Meditation

**bemerkenswerte Sätze aus dem gleichnamigen Buch (engl.)
von Swami Sivananda**

(zusammengestellt von Swami Hamsananda)

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

1	Konzentration und Meditation sind die königlichen Pfade auf dem Wege zur Vollkommenheit.
2	Konzentriere dich auf einen Punkt innerhalb oder außerhalb des Körpers. Behalte diese Konzentration eine Zeit lang bei. Das nennt man Konzentration.
3	Konzentration reinigt und beruhigt die lebhaften Gefühlsbewegungen, stärkt den Gedankenfluss und klärt die Begriffe.
4	Meditation ist der einzige königliche Weg, um Erlösung oder "Moksha" (Befreiung) zu erreichen.
5	Meditation führt zum Gefühl vom Einssein. Es ist wie eine mysteriöse Leiter, die Himmel und Erde verbindet und den Suchenden zu dem Haus der Unsterblichkeit Brahman's führt.
6	Es gibt zwei Arten der Meditation: Saguna Dhyana (konkrete Meditation) und Nirguna Dhyana (abstrakte Meditation).
7	In konkreter Meditation meditiert der Yoga-Schüler auf die göttliche Gestalt Krishna's, Rama's, Sita's, Vishnu's, Shiva's, Gayatri's oder Devi's. In abstrakter Meditation meditiert er auf das eigene Selbst oder Atman (das absolute Selbst).
8	Du machst keine Fortschritte, wenn dein Geist ruhelos ist.
9	Du musst sehr regelmäßig üben. Trägheit und andere Mächte werden dich sonst vom "Ziel der Konzentration" (Lakshya) abbringen.
10	Konzentration ist der einzige Weg, um sich von dem weltlichen Elend und dem Trübsal zu befreien.
11	Konzentration oder "Dharana" bedeutet, den Verstand auf einen einzigen Gedanken zu fixieren.
12	In tiefer Konzentration spürst du weder den Körper noch dein Umfeld.
13	Sitze in aufrechter Haltung. Schließe deine Augen. Stelle dir vor, dass es überall nichts anderes gibt als Gott.
14	Konzentriere dich. Meditiere. Entwickle die Macht des tiefen Denkens und des konzentrierten Denkens. Viele undeutliche Punkte werden klar. Du wirst deine Antworten und Lösungen von innen heraus bekommen.
15	Sprich zu deinem Verstand: " Oh, Verstand, warum rennst du hinter falschen, wertlosen und sterblichen Objekten her? Schau auf Gott Krishna, den Wundervollsten unter den Wundervollen. Dann erhältst du ewige Freude."
16	Wenn die Gedanken, die nach außen streben, zurückgehalten werden, und auf das Innere des Herzens beschränkt bleiben, wenn die ganze Aufmerksamkeit nur auf sich Selbst gerichtet ist, dann ist die Bedingung des "Antarmukha-Vritti" (der auf das eigene Selbst gerichtete Gedanke) erfüllt.
17	Wenn du fest davon überzeugt bist, dass die Welt unwirklich ist, dann werden Hindernisse (=Vikshepa) durch Namen und Formen und Gedankenoffenbarungen (=Sphurana Sankalpas) langsam verschwinden.
18	Der Verstand wird mit einem Affen verglichen, der von einem Gegenstand zum anderen springt.
19	Stelle ein Bild von Jesus Christus vor dir auf. Konzentriere dich sanft mit offenen Augen auf das Bild, bis Tränen über deine Wangen herunterlaufen. Denke an Seine Tugenden, wie Liebe, Großmut, Barmherzigkeit und Güte.
20	Ringe nicht während der Konzentration mit deinen Gedanken.

21	Dein Verstand wird niemals zufrieden gestellt werden, welche Vergnügen du ihm auch bereiten magst. Je mehr sich dein Verstand der Vergnügen erfreut, desto mehr wünscht er sich.
22	Wenn du gelernt hast, mit deinem Verstand umzugehen, dann wirst du die ganze Natur unter Kontrolle bekommen.
23	Wenn du nicht in der Lage bist, ein metaphysisches, wissenschaftliches oder philosophisches Problem zu lösen, dann bitte dein Unterbewusstsein voller Vertrauen und Überzeugung, diese kleine Aufgabe für dich zu erledigen. Du kannst sicher sein, die richtige Lösung durch Es zu erhalten.
24	Ohne Zweifel ist der Verstand die größte Macht der Erde. Die Kontrolle des Verstandes schenkt dir die ganze Macht.
25	Das Erhalten des Gleichgewichtes bei Freud und Leid, bei Hitze und Kälte, bei Gewinn und Verlust, bei Erfolg und Misserfolg, bei Lob und Tadel, bei Achtung und Missachtung, bedeutet wirkliche Weisheit.
26	Entferne deine Augenbinde und siehe jetzt.
27	Ersetze deine alten Augengläser durch neue, indem du das innere Auge der Weisheit durch regelmäßige Konzentration entwickelst.
28	Verwende deine ganze Aufmerksamkeit auf das, was du im Augenblick machst. Gib dein ganzes Herz und deine Seele mit hinein. Erledige niemals eine Aufgabe nur halbherzig.
29	Keine Arbeit kann ohne Ruhe und Konzentration erfolgreich sein.
30	Konzentration bringt weitreichendes Wissen und tiefe innere Sicht, Intuition und Vereinigung mit Gott.
31	Dharana (Konzentration) bedeutet intensive und vollkommene Konzentration auf einen innerhalb oder außerhalb des Körpers befindlichen Gegenstand oder einen Klang, wie z.B. den "Anahata-Klang" oder Konzentration auf irgendeinen abstrakten Gedanken, begleitet von vollkommenem Losgelöstsein irgendeiner Beziehung zum außenstehenden Universum oder zur Welt der Sinne.
32	"Trataka" bedeutet stetiger fester Blick.
33	Du kannst "Trataka" auf ein göttliches Bild Krishna's, Rama's oder Siva's oder auf ein Saligram (Symbol Vishnu's) praktizieren.
34	Einen fortlaufenden Fluss der Erkenntnis oder eine fortlaufende Wahrnehmung des Denkens bezeichnet man als Dhyana (Meditation).
35	Meditation ist das Aufrechterhalten eines unaufhörlichen Flusses des Gottes-Bewusstsein's.
36	Meditation ist der beständige Fluss der Gedanken in Bezug auf das Objekt der Konzentration.
37	Meditation ist der einzige Weg, um Unsterblichkeit und ewige Glückseligkeit zu erreichen.
38	Die Nahrung für die Seele ist wichtiger als die Nahrung für den Körper. Darum spreche deine Gebete, praktiziere "Japa" (Mantra-Wiederholung) und Meditation regelmäßig.
39	Durch die Innenschau musst du diesen Garten des Verstandes bewässern und mit Hilfe der Meditation und guter Gedanken das fruchtlose Unkraut nutzloser, misshelliger Gedanken vernichten.
40	Regelmäßige Meditation öffnet den Weg zum intuitiven Wissen, beruhigt die Gedanken, erweckt ein stetiges ekstatisches Gefühl und bringt den Yoga-Schüler mit der Quelle der höchsten Seele in Berührung.
41	Eine oder zwei Stunden Meditation in der Zeit von "Brahmamuhurta" (morgens zwischen 4 Uhr und 6.30 Uhr) gibt ein friedvolles Gefühl für den ganzen Arbeitstag.
42	Meditation ist der einzige Weg, der das menschliche Elend beseitigen kann.
43	Derjenige, der nicht meditiert, kann keinen friedlichen Geist besitzen.
44	Die Intensität deines "Sadhana" (spirituelle Übung), die du im wachen Zustand praktizierst, wird dir im Traumzustand helfen.
45	Du kannst die Wahrheit nicht verwirklichen, ohne darüber nachzudenken und darüber zu meditieren.
46	Verschmelze deinen Geist mit dem Absoluten Bewusstsein. ("TAT")
47	Sei still. Erkenne dein Selbst. Erkenne das höchste Selbst.

48	Ein ständiger Strom spiritueller Energie fließt wie Öl, das von einem Gefäß in das andere fließt, vom Lehrer zum Schüler
49	Ein plötzlicher Blitzschlag mystischer Erleuchtung beendet die gesamte bisher erfahrene Existenz vollständig, und auch die Idee der Erinnerung an so etwas, wie diese Welt, oder die winzige Individualität dieser Welt wird dich vollständig verlassen.
50	Meditation gibt viel spirituelle Stärke, Frieden, neue Energien und Vitalität.
51	Durch die Reinigung der Gedanken verschwinden die Verwirrungen.
52	Durch die Macht der Energie, die du aus einer halben Stunde Meditation erhältst, ist es dir möglich, dich eine Woche lang in innerem Frieden und mit spiritueller Energie in der täglichen Schlacht des Lebens zu behaupten.
53	In der Kontemplation befindest du dich in der spirituellen Berührung mit dem ewigen Licht.
54	Dieses Licht reinigt die Seele, die es berührt.
55	Alle sichtbaren Dinge werden als Maya (Illusion) bezeichnet. Maya wird durch Jnana (das Wissen) oder die Meditation auf Atman (das Selbst) verschwinden.
56	Die Gott-Verwirklichung befindet sich jenseits jeder Beschreibung.
57	Es gibt nichts, was mit spiritueller Übung und praktischem Yoga vergleichbar wäre.
58	Der Meditationsvorgang: Durch die Kontrolle der Sinne (Pranas = Lebensenergien), das Bezähmen seiner Wünsche, und das sanfte Atmen durch die Nase, beobachtet der Weise sorgfältig, so wie der Wagenlenker eine Kutsche lenkt, die von wilden Pferden gezogen wird, die Gedanken.
59	Fünf Dinge sind unentbehrlich, wenn du ernsthafte Meditation praktizieren und schnell Samadhi oder Selbst-Verwirklichung erreichen möchtest. Diese Voraussetzungen sind: "Mouna" (Schweigen), leichte Ernährung oder eine Ernährung bestehend aus Milch und Früchten, Abgeschiedenheit in ruhiger Atmosphäre, persönlicher Kontakt zu einem Lehrer und ein kühler Platz.
60	Die Flöte (Krishna's) ist das Symbol für "OM".
61	Höre die sanften Töne, die aus der tiefen Seele kommen, und ruhe in ewigem Frieden.
62	Bevor du mit der Meditation beginnst, benötigst du eine geistige Vorstellung von Gott oder Brahman (konkret oder abstrakt).
63	Konzentriere dich auf den sich ausdehnenden Himmel und meditiere darauf.
64	Konzentriere dich mit geschlossenen Augen auf die Töne des Herzens ("Anahata-Chakra").
65	Konzentriere dich auf den Atem, während du SOHAM wiederholst. "SO" während der Einatmung und "HAM" während der Ausatmung. SOHAM bedeutet "Ich Bin ER".
66	Konzentriere dich auf den blauen Himmel.
67	Konzentriere dich auf das All-Durchdringende der Sonne.
68	Konzentriere dich auf die verschiedenen Körper-Chakras.
69	Konzentriere dich auf die abstrakten Ideen der Wahrheit, der Weisheit, der Unendlichkeit, und des Einen-Ewigen-Wesen's. Zuletzt konzentriere dich nur auf eine Sache.
70	Ringe oder kämpfe nicht mit deinem Verstand. Entspanne dich. Erlaube den göttlichen Gedanken sanft in dir zu fließen.
71	Denke immer an das Ziel, auf das du dich konzentrierst.
72	Wenn der Verstand frei von Sinnes-Objekten und deren Genuss wird (Nirvishaya), bist du im Zustand der Meditation.
73	An nichts zu denken, bedarf der höchsten Kontemplation.
74	Der Verstand ist die Offenbarung Brahman's oder Gottes.
75	"Verstehen" ist Gott in Bewegung.
76	Der Verstand ist ein Instrument Atman's. Er sollte gründlich diszipliniert werden.

77	OM ist der Bogen, der Verstand ist der Pfeil und Brahman ist der Punkt, auf den du zielen solltest.
78	Erinnere dich immer an folgende drei Begriffe: VERWANDLUNG - VERSENKUNG - VERWIRKLICHUNG.
79	Welche spirituelle Übung du auch immer machst, sei es "Japa", "Asana", konkrete Meditation auf "Saguna-murti" oder "Pranayama", praktiziere sie systematisch und regelmäßig jeden Tag.
80	Die Meditation bereitet dich auf die Erfahrung des Einssein oder das direkte intuitive Wissen vor.
81	Ein "Bhakta" praktiziert "Saguna Dhyana" auf das Bild seines "Ishta Devata" (Gott).
82	Ein "Hatha-Yogi" meditiert auf die "Chakras" und die entsprechenden vorherrschenden Gottheiten.
83	Ein "Jnana-Yogi" meditiert auf das eigene Selbst.
84	Ein "Raja-Yogi" meditiert auf "Purusha" (die universelle Seele), die nicht durch Leid und Wünsche berührt ist.
85	Betrachte das Bild deiner bevorzugten Gottheit ("Ishta Devata") für einige Minuten und schließe dann die Augen. Dann versuche das Bild mit geschlossenen Augen zu visualisieren. Wenn sich dieses Bild vor dem inneren Auge wieder auflöst, dann öffne wieder die Augen und beginne von vorne.
86	Fürchte dich nicht, wenn dir eine blitzartige Erleuchtung erscheint. Es wird eine neue Erfahrung für dich sein, die von großer Freude begleitet ist. Höre nicht auf zu meditieren. Du mußt fortfahren. Dieses ist nicht die ganze Erfahrung.
87	Was auch immer der Yogi mit seine Augen sieht, laß es ihn als "Atman" betrachten. Was auch immer er hört, lass es ihn als "Atman" betrachten.
88	Die zentrale Lehre der Gita ist die Verwirklichung in der Welt und durch die Welt.
89	Ohne Brahmacharya (Enthaltsamkeit) ist nicht der kleinste spirituelle Fortschritt möglich.
90	Bevor du ernsthaft mit regelmäßiger Meditation anfängst, solltest du deinen Körper durch regelmäßige Asanas unter Kontrolle haben.
91	Du solltest die Wege und die Gewohnheiten des Verstandes durch tägliche Innenschau, Selbst-Analyse oder Selbst-Beobachtung erkennen.
92	Während der Innenschau kannst du deutlich die Gedanken, die sich von einem Punkt zum anderen bewegen, in deinem Verstand beobachten. Hier gibt es eine Möglichkeit für dich, den Verstand neu zu ordnen und die Gedanken und Gefühle in den göttlichen Kanal zu lenken.
93	Der Weise durchtrennt den Knoten des Egoismus' mit Hilfe des scharfen Schwertes regelmäßiger Meditation.
94	Eine Mischung aus Tandri (Schläfrigkeit) und Manorajya (das Bauen von Luftschlössern, Träumereien) wird von den Suchenden fälschlich für tiefe Meditation und Samadhi gehalten.
95	Wirkliche Vereinigung und wirkliche tiefe Meditation gibt dir Frieden, Glückseligkeit und göttliche Erkenntnis.
96	Sei still. Erkenne dich selbst. Erkenne das Höchste Selbst (Gott). Verschmelze deinen Geist mit dem Höchsten Selbst. Die Wahrheit ist ganz rein und einfach.
97	Angenommen dein Verstand entfernt sich von dem Punkt deiner Konzentration 40 Mal innerhalb einer Stunde. Wenn du es schaffst, dass der Verstand nur 38 Mal "auswandert", dann ist dies ein entscheidender Fortschritt.
98	Am Anfang der Meditation erscheinen verschiedene Farben, wie z.B.: rot, weiß, blau, grün, eine Mischung aus rot und grün, usw. vor deiner Stirn.
99	Manchmal erscheint eine große Sonne oder ein Mond oder Lichtblitze vor deiner Stirn. Beachte diese Erscheinungen nicht.
100	Manchmal erscheinen Devatas, Rishis, Nitya Siddhas während deiner Meditation. Sie kommen, um dir zu helfen und dich zu ermutigen.
101	Wiederhole den Namen deines Allerhöchsten Gottes oder "OM". Denke an Seine Eigenschaften, wie z.B.: Allwissenheit, Allmacht, Allgegenwart usw.. Dein Geist wird von absoluter Reinheit erfüllt werden.

102	Du kannst sehr leicht durch das Singen (des Namen Gottes) den Verstand von den Objekten zurückziehen.
103	Verschwende nicht deine Zeit. Verschwende nicht dein Leben. Meditiere. Meditiere.
104	Wenn du den spirituellen Höhepunkt oder die Gedankenlosigkeit erreichst, erreichst du das Heim der Unsterblichkeit und den ewigen Frieden und die Glückseligkeit.
105	Der Körper ist das Instrument, um Gottverwirklichung zu erreichen. Darum erhalte deinen Körper gesund.
106	Die Folgen durch üble Gesellschaft bedeuten ein großes Unglück.
107	Hindernisse in der Meditation wie z.B.: Todesangst, Furcht vor Krankheit, Wünsche der Sinne, Nervosität und Ärger, Faulheit und Trägheit, Gier, sollten entfernt werden.
108	" Diese Wahrheiten werden nur dann, und wirklich nur dann, einer großen Seele Fortschritte bringen, wenn diese Person höchste Hingabe zu Gott und höchste Hingabe zu seinem Guru und zum Lehrer hat, den er als Gott angenommen hat." - <i>Svetasvataropanihad: VI-23.</i>