



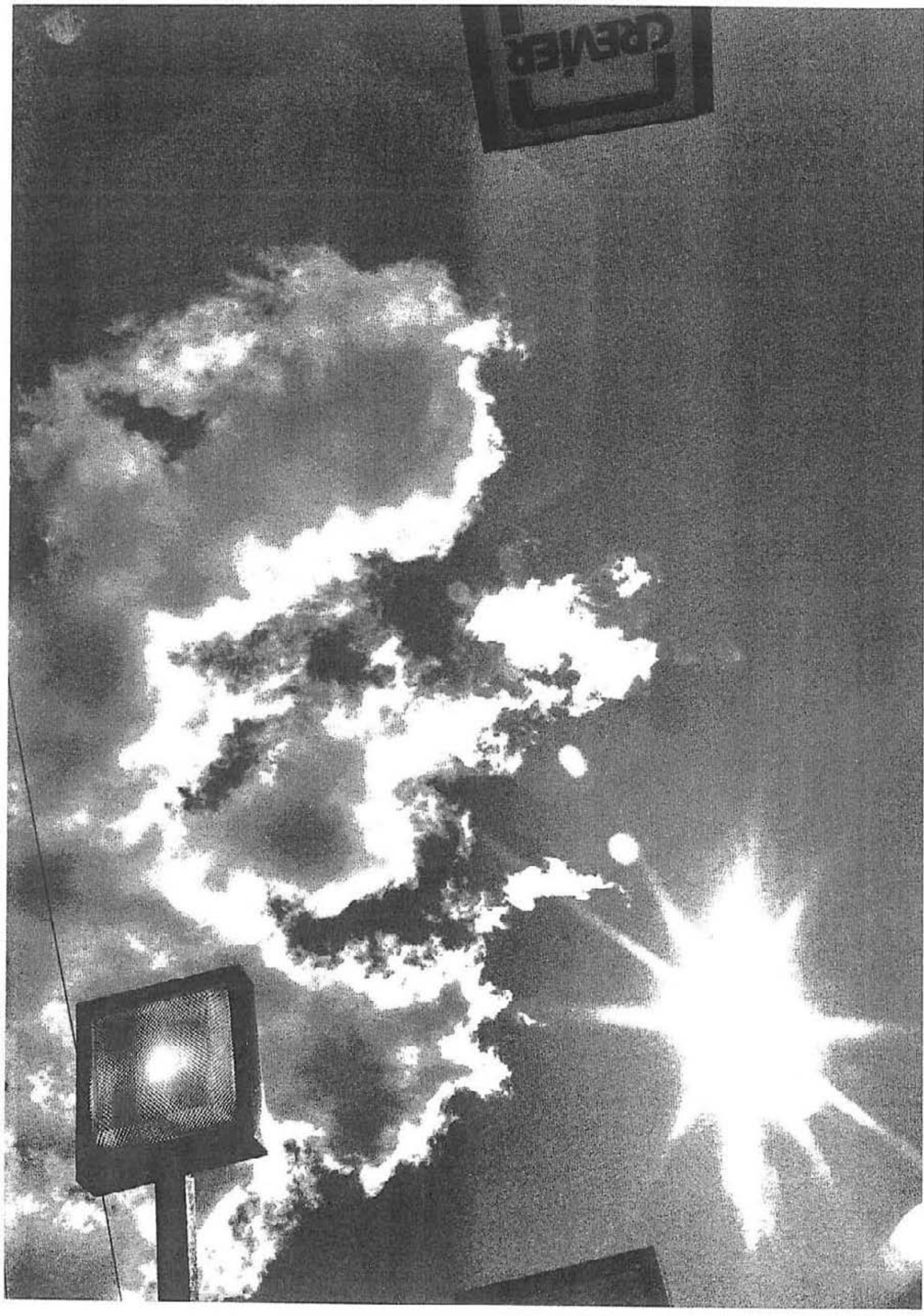
Meditation

und modernes Großstadtleben

Meditation und das hektische Leben heutiger Großstädte, scheinen auf den ersten Blick unvereinbare Gegensätze zu sein. Dennoch ist Meditation nicht etwas, was etwa nur in entlegenen Höhlen des Himalaya Gebirges funktionieren würde. Im Gegenteil, gerade die Herausforderungen des alltäglichen Lebens fördern ihre wahren Qualitäten zu Tage. Damit diese jedoch im Sturm des Lebens bestehen können, ist eine grundsätzlich neue Haltung dem Leben gegenüber notwendig und zudem sind einige wichtige Regeln zu beachten.

V o n S w a m i D u r g a n a n d a

In den heutigen Großstädten ist es sehr schwierig, richtig zu meditieren, selbst wenn man in einem Yoga-Zentrum leben sollte. Jedesmal, wenn man von "draußen" zurückkommt, spürt man noch die Schwingung der Stadt und es braucht eine ganze Weile, bis man sich ihrer wieder entledigt hat. Während der Meditation versuchen wir, unseren Geist in positive und entspannte Gedanken zu versetzen, in einen sehr göttlichen, kosmischen Zustand. Gleichzeitig sollte unser Körper schmerzfrei sein. Auch Rücken und Hüften sollten nicht weh tun. Das Verdauungssystem muß in Ordnung sein, denn Verdauungsbeschwerden oder Blähungen, ein überfüllter Magen, Herzklopfen von zuviel Kaffee oder Tee, Bluthochdruck, ausgelöst durch den Verzehr von rotem Fleisch und schwere, unverdauliche Nahrung, all das macht wirkliche Meditation unmöglich. Hinzukommt, dass die Arbeit vieler Menschen häufig so voller Stress ist, dass Sie sich nur mit Zigaretten oder gelegentlich mit einem Glas Wein, Champagner oder Cognac entspannen können. Wenn wir das Stadtleben und unsere Arbeitsverhältnisse beobachten, erkennen wir, dass wir im Prinzip alle irgendetwas zu uns nehmen, nur um mit den Verhältnissen zurecht zu kommen. So trinken manche abends ein Glas Alkohol, nehmen Beruhigungstabletten oder rauchen, weil sie es sonst einfach nicht aushalten würden. Es ist nichts Schlimmes, wir sind nur Menschen und versuchen eben, mit unserer Situation zurechtzukommen. Viele unter uns, die ein normales, hektisches und verantwortungsvolles Leben führen, enden so. Wenn wir aber meditieren möchten, sollten wir verstehen, daß es notwendig ist, unser Leben auch darauf einzustellen. Und in der Stadt ist das schwierig.



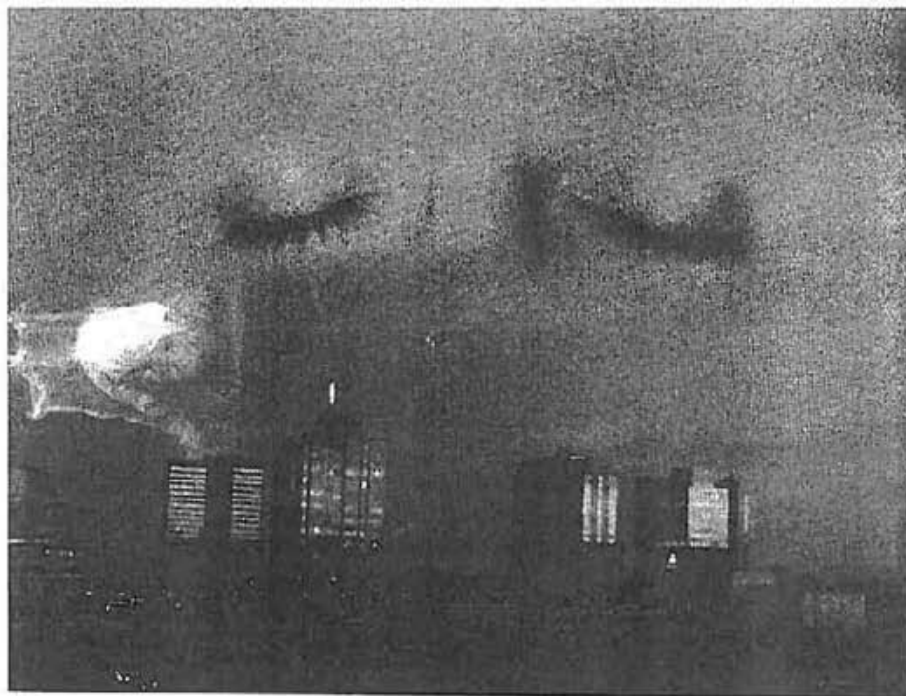
Der Einstieg

Am besten beginnt man eine echte Meditations-Praxis, indem man für 3 - 4 Wochen in einen Ashram geht, um einen wirklichen Rhythmus zu finden. Dort muss man nicht zur Arbeit gehen, muss seinen Chef nicht sehen, der vielleicht ein übergewichtiger Kettenraucher ist, ständig das Geld zählt und Sie nur anschaut, wenn Sie für ihn produktiv sind. Sie müssen Ihre Wohnung nicht sehen, die ganzen Verantwortungen, Sie vergessen erst einmal Ihren Alltag und begeben sich in ein sehr geregeltes spirituelles Leben.

Um 5.30 Uhr stehen Sie auf, und meditieren dann jeden Morgen um 6.00 Uhr. Der ganze Tag besteht nur aus Aktivitäten, die den Geist beruhigen. Um das Essen brauchen Sie sich nicht zu kümmern, sie bekommen die vegetarischen Mahlzeiten serviert. Sie machen etwas Körperübungen, gehen Spazieren oder Schwimmen, lesen oder haben eine nette Unterhaltung mit Menschen, die dasselbe wie Sie tun, und am Abend meditieren Sie wieder.

Nach 3 - 4 Wochen bekommen Sie einen Geschmack davon, wie es ist, einen ruhigen Geist zu haben. Diesen Zustand kann man nicht mit Worten erklären, so wie man auch einen Geschmack nicht erklären kann. Sie sagen: das Gemüse sollte einen gewissen Geschmack haben, nicht süß, nicht sauer, etwas würzig, aber mild, vielleicht nur ein bisschen süß, aber nicht zu süß. So etwas kann man unmöglich mit Worten beschreiben. Wenn es aber jemand für Sie kocht, der sich im Kombinieren der Zutaten versteht, dann essen Sie es und verstehen plötzlich, welcher Geschmack gemeint ist. Kochen Sie daraufhin alleine, können Sie versuchen, denselben Geschmack zu erreichen.

Genauso ist es mit dem Geist. Der Meister sagt zwar: "Geh nach innen, werde ruhig und konzentriere dich, dann wirst du dich gut fühlen." Aber Sie können zu diesem Zeitpunkt noch nicht wissen, wie sich das anfühlt. Deshalb ist der Anfang der Meditationspraxis für viele Menschen so schwer. Wenn man direkt aus dem normalen Stadtleben zu einem Ort kommt, wo man über Meditation spricht, fällt es einem zunächst nicht leicht, sich darauf einzustellen. Das Thema Meditation führt uns unweigerlich in tiefere Bereiche des Lebens. Es geht ja nicht darum nur zu sitzen, sondern wir versuchen, die negativen Kräfte zu überwinden, was einer großen Anstrengung bedarf. Wenn Sie Meditationstechniken kennen, aber noch nie diese tiefe Stille in einem Ashram oder Meditationszentrum erfahren haben, kann es schwierig sein, dieses Ziel im persönlichen Alltag weiter zu verfolgen. Wenn jemand wirklich ernsthaft lernen möchte, sollte er also zunächst für einige Zeit in einen Ashram gehen. Es ist vergleichbar mit einem Waschautomat: man geht hin, drückt auf die Programmwahl und kommt „weiß“ wieder heraus. Und wenn man einmal weiß geworden ist, dann weiß man auch



was Schmutz ist. Wenn man einmal erfahren hat, was Stille ist, was Reinheit ist, was regelmäßige spirituelle Praxis bedeutet, dann fühlt man sich schmutzig, wenn man nicht mehr praktiziert. Das kann Ihnen aber niemand lehren, das müssen Sie selbst erfahren.

Die Stunde Brahmans

Die beste Zeit für die Meditation ist bei Sonnenaufgang. Im Sommer ist das gegen 5.15 oder 5.30 Uhr. Diese Zeit heißt brahmanuhurta, die Stunde Brahmans, die Stunde der kosmischen Wahrheit, der kosmischen Energie. Die meisten Menschen schlafen zu dieser Zeit noch, die Arbeit hat noch nicht begonnen, die Energie ist daher noch sehr ruhig. Dies ist eine gute Zeit. Ein weiterer optimaler Zeitpunkt für die Meditation ist bei Sonnenuntergang. In den Städten fällt dieser jedoch oft in die Zeit des Stoßverkehrs. Auf dem Land hingegen kann der Sonnenuntergang eine sehr schöne Zeit sein; und natürlich am Meer, wie z.B. in unserem Ashram in Naussau auf den Bahamas: dort geht die Sonne um 17.30 Uhr unter, um 18.00 Uhr ist Abendessen. Nach der Asana-Stunde geht man dann 10 Minuten am Strand spazieren und schießt den riesigen Feuerball in den Ozean eintauchen. Dies ist eine wunderbare Zeit für die Meditation. In den Städten haben wir gerade dann die laute Hauptverkehrszeit und da möchte man in der Regel nicht meditieren. In der Stadt ist es besser zu warten bis alles ruhig geworden ist und man selbst zur Ruhe kommt. Gegen 22.00 oder 22.30 Uhr kann man dann vor dem Schlafengehen meditieren.

Atembewusstsein

Versuchen Sie, vor der Meditation Ihren Atem zu regulieren. Dies erleichtert vieles, und Sie werden sehen, dass die Energie dann nicht so aggressiv ist.

“ES IST WENIGER DIE DAUER DES SITZENS VON BEDEUTUNG, ALS VIELMEHR DIE INTENSITÄT. ES IST BESSER, WIRKLICH KONZENTRIERT 15 MINUTEN ZU SITZEN, UND ALLES ZU VERGESSEN, Z.B. WAS MAN ZU TUN HAT ODER WAS MAN GETAN HAT, WER MAN IST, WAS MAN IST, WAS MAN MÖCHTE. SELBST DAS ZIEL DER MEDITATION SOLLTE MAN VERGESSEN. LASSEN SIE IHRE ERWARTUNGEN EINFACH LOS. AUF DIESE WEISE TRANSZENDIEREN SIE DEN GEIST.”

Wenn die Energie aufsteigt, kann manchmal durchaus ein aggressives Gefühl entstehen. Viele Menschen denken dann: "Oh jetzt passiert etwas, sicher steigt jetzt meine Kundalini hoch." Wenn die Kundalini bei einem aufrichtig Praktizierenden aufsteigt, der ausgeglichen und gereinigt ist, dann steigt die Energie ganz sanft, niemals aggressiv. Man spürt es kaum. Deswegen sollten Sie sich als zusätzliche Praxis auch auf Ihre Atmung konzentrieren: Einatmen - Bauch raus, Ausatmen - Bauch rein. Geeignete Pranayama-Übungen wie z.B. anuloma viloma, werden Ihnen helfen, den Atmen so unmerklich wie möglich im Körper zu führen. Der Geist wird dadurch fest und konzentriert, und Sie können tiefer in

sich selbst eintauchen. Als Folge merken Sie dann gar nicht mehr, was mit Ihnen passiert. Sie werden sich nach und nach von den Sinnen ablösen. Schließlich transzendieren Sie die Sinne. An diesem Punkt beginnt die Meditation.

Regelmäßigkeit

Sitzen Sie bei Ihrer Meditation dem Norden oder Osten zugewandt. Praktizieren Sie möglichst immer zur selben Uhrzeit, vorausgesetzt, Sie haben die Möglichkeit dazu. Manche Menschen reisen sehr viel und sind deshalb genötigt zu allen möglichen Uhrzeiten zu meditieren. Ich erinnere mich noch gut daran, als ich mich einmal für lange Zeit an ein und demselben Ort aufhielt. Ich meditierte damals immer um 6.00 Uhr in der Frühe. Sobald ich mich hinsetzte, war ich sofort in tiefer Meditation versunken. Unser Körper hat ein inneres Uhrwerk. Wenn man wirklich genau mit einer Sache ist, nehmen wir zum Beispiel den Stuhlgang, dann meldet sich der Körper immer wieder von selbst. Genauso ist es auch mit der Meditation.

Es ist also immer besser, eine genaue Uhrzeit für die Meditation festzulegen, so dass Körper und Geist sich darauf einstellen können. Wenn Sie auf diese Weise praktizieren, dann ist weniger die Dauer des Sitzens von Bedeutung, als vielmehr die Intensität. Es ist besser, wirklich konzentriert 15 Minuten zu sitzen, und alles zu vergessen, z.B. was man zu tun hat oder was man getan hat, wer man ist, was man ist, was man möchte. Selbst das Ziel der Meditation sollte man vergessen. Lassen Sie Ihre Erwartungen einfach los. Auf diese Weise transzendieren Sie den Geist. Der Geist lässt sich tatsächlich abschalten. Auch wenn es nur für 15 Minuten ist. Es wird in jedem Fall sehr erfrischend sein und jede Zelle des Körpers verjüngen. Dann ist man wirklich bereit für den Tag, und der Geist ist entspannter als nach den 8 Stunden Schlaf. Denn im Schlaf träumt man, was zur Folge hat, dass man sich nicht immer ausruhen kann. Die eigentliche Ruhe für Körper und Geist tritt erst dann ein, wenn wir alle unsere Sinne abschalten. Das ist das Ziel. Sitzen Sie also 15 - 20 Minuten und schalten Sie wirklich alles ab, gehen Sie bewußt in die Meditation mit dem Vorsatz: ich vergesse alle Dinge, die um mich herum sind.



Mantrameditation

Dann können Sie dem Klang eines Mantras folgen. Gehen Sie tiefer und tiefer in den Klang hinein, schließlich wird der Klang eins mit Ihnen und ersetzt alle anderen Gedanken. Sie sind dann in einem sehr schönen Zustand. Das Mantra legt eine Art Film um Sie herum, der Sie vor negativen Kräften schützt. Nach einigen Jahren der Praxis, wenn Sie in der Meditation weiter fortgeschritten sind, wiederholen Sie das Mantra nur noch am Anfang bewusst. Schließlich wird es sich dann von selbst wiederholen. Soweit sollten Sie kommen. Das aktive Wiederholen des Mantras ist eigentlich eine Störung der Meditation. Aktives Wiederholen ist wie wenn man etwas vor sich her stößt. Das Wiederholen verlangt sehr viel Energie. Während der ersten Jahren benötigt die Meditation nur deshalb soviel Energie, weil Sie dabei das Weltliche aus dem Geist herausstoßen. Sie setzen spirituelle Kräfte gegen negative Kräfte ein. Negative Kräfte sind z.B.: "Ich habe Angst, ich bin dieses oder jenes, ich bin arm, ich bin reich, ich bin dick, ich bin dünn, ich mag dieses, ich verabscheue jenes." Die Überwindung dieser negativen Kräfte erfordert eine große Anstrengung. Es ist wie wenn man mit dem Fahrrad bergauf fährt. Nur wenn man es jeden Tag trainiert, wird es einem gelingen, ansonsten muss man absteigen und schieben. Wenn es dann aber bergab geht, fühlt man sich wie der König des Universums. Das Mantra nicht mehr zu wiederholen ist der Beginn der Talfahrt, zurück dorthin, wo man herkommt. Wenn Sie also ständig spirituelle Kraft in Ihr Bewusstsein hineinfließen lassen, wird die Negativität müde und gibt schließlich auf. Dann wiederholt sich das Mantra wie von selbst. Sie hören einfach zu, wie es sich von alleine abspult.

Für das Mantra können Sie auch eine Mala (Rosenkranz) verwenden. Es ist gut, wenn Sie die linke Hand dabei auf dem Knie in einem Mudra (Hand- und Fingerhaltung) lassen, damit die Energie innen bleibt. Die andere Hand hält die Mala mit kleinem Finger, Ring- und Mittelfinger. Berühren Sie die Mala nicht mit dem Zeigefinger, denn der trägt eine negative Energie. Im Yoga lernen wir, dass jeder Finger eine bestimmte Energie aufweist und mit einem spezifischen Organ verbunden ist, und jedes Organ wiederum mit einem bestimmten psychischen Energie-System im Astralkörper in Verbindung steht. Benutzen Sie also nicht den Zeigefinger, sondern den Daumen, um die Perlen zu bewegen. Dabei wiederholen Sie im Geiste Ihr Mantra, oder einfach nur OM, OM, OM ..., bis Sie die Meru-Perle (Anfang und Ende der Perlenkette, die in der Regel aus 108 Perlen besteht) erreichen, welche die absolute kosmische Energie repräsentiert, oder den Guru, der auch Gott ist. Aus Respekt gehen Sie nicht über Meru hinweg, sondern drehen die Mala um und gehen zurück. Außerdem achten Sie bitte darauf, dass die Perlen nicht unterhalb des Bauchnabels hängen, denn die Energie unterhalb des Nabels zieht Sie zu irdischen Dingen herunter: man möchte sich fortpflanzen, schlafen, essen, und die Sinne auf bequeme Art genießen. In der Meditation hingegen möchten wir in höhere Sphären gehen, das tiefe Hängen der Mala nimmt jedoch die irdischen Energien auf.



Diese gelangen dann in Ihre Finger, von dort zum Gehirn, wodurch der Geist schließlich müde wird oder all diese Gedanken erzeugt. Was immer man berührt und tut, wird während der Meditation vervielfältigt. Die Konzentration hat dabei die Wirkung einer Lupe.

Goldene Regeln

Vermeiden Sie es auch, morgens zu lange zu schlafen. Es ist nicht gesund. Man sollte zu einer gesunden Zeit aufstehen, etwa zwischen 6 und 8 Uhr. 8 Uhr ist bereits spät, denn dann beginnt das Leben. Besonders in der Stadt setzt sich die ganze Energie in Bewegung, die Leute stehen auf und die Ängste kommen wieder in ihnen hoch; der Zorn, die Gier, die Eifersucht, die Gedanken an den kommenden Tag. Die Gedankenwelt wird dann sehr dick. Schläft man zu dieser Zeit noch, nimmt man all das in sich auf. Denn im Schlaf ist man unkontrolliert. Was immer einen umgibt, man nimmt es auf. Aus diesem Grund erlebt man oft gerade morgens intensive Träume, an die man sich meist noch gut erinnern kann. Wenn man meditativer wird und ernsthaft ein spirituelles Leben entwickeln möchte, sollte man also nicht zu lange schlafen.

Wichtig ist auch der Platz, an dem Sie meditieren. Ich sage dies, weil es besser ist, an einem Ort zu meditieren, wo man normalerweise keine Zeitung liest, fernsieht oder über weltliche Dinge redet. Denn diese Schwingung wird dann in Ihren Körper eindringen, und es wird Ihnen noch schwerer fallen, sich von Ihrem jetzigen Leben loszulösen. Aus diesem Grund sollten Sie sich für die Meditation auf eine besondere Decke setzen. Meditieren Sie jedoch lieber auf einem Stuhl, so ist es ratsam, die Decke so zu legen, dass auch die Stuhllehne abgedeckt ist, das neutralisiert die Schwingung. Ziehen Sie eine Kleidung an, mit der Sie normalerweise nicht auf die Straße gehen. Die Kleidung, die ich zur Meditation trage, würde ich nicht auf der Straße tragen. Ich trage sie nur, wenn ich meditiere oder über Dinge wie Meditation rede. Das erinnert mich dann an Reinheit und die Schwingungen, die in dieser Kleidung verbleiben, sind nichts als meditativer Art. Dies bewirkt einen großen Unterschied. Wenn möglich, nehmen Sie vor der Meditation auch eine Dusche. Waschen Sie den ganzen Tag von sich ab. Allerdings brauchen Sie sich dabei nicht jedesmal die Haare zu waschen. Reinigen Sie sich einfach. Und wenn Sie sich vielleicht im Winter nicht so häufig duschen wollen, da die Haut austrocknen könnte,

“ES IST BESSER, AN EINEM ORT ZU MEDITIEREN, WO MAN NORMA-
 LERWEISE KEINE ZEITUNG LIEST, FERNSIEHT ODER ÜBER WELTLI-
 CHE DINGE REDET. DENN DIESE SCHWINGUNG WIRD DANN IN
 IHREN KÖRPER EINDRINGEN UND ES WIRD IHNEN NOCH SCHWERER
 FALLEN, SICH VON IHREM JETZIGEN LEBEN LOSZULÖSEN.”

dann sollten Sie wenigstens Hände, Gesicht und Füße waschen. Diese sind unsere größten Energiesammler. Wir gehen mit unseren Füßen auf der Erde und nehmen ihre Schwingung auf; wir berühren viele Dinge mit unseren Händen; wir schauen uns alles an. Auch diese Reinigung hilft dabei, die weltlichen Energien abzulegen. Wirkungsvoller ist natürlich die erwähnte Dusche, weil diese auch Zorn und alle anderen Arten von Emotionen zu neutralisieren vermag. Mein Lehrer Swami Vishnu-devananda ließ uns täglich 30 Minuten lang Meditation praktizieren. 30 Minuten morgens und in den Ashrams natürlich auch 30 Minuten abends. In den Sivananda-Zentren meditieren wir morgens 30 Minuten und abends praktizieren wir das Arati (abendlicher Gottesdienst (puja), bei dem Licht vor dem Altar geschwenkt wird). In den Zentren sehen wir jeden Tag so viele Menschen, daß wir abends zu erschöpft sind, um noch einmal in der Meditation zu sitzen. Arati, die Zeremonie der Lichtreinigung, ist dann besser. Manche praktizieren dann noch zusätzlich individuell eine Abendmeditation. Die Gruppenmeditation haben wir nur morgens und das reicht völlig aus. Zweimal am Tag meditieren, das schafft man in der Stadt nicht, es ist nahezu unmöglich. Es sei denn man hat einen völlig anderen Lebensstil. Wenn man aber eine Arbeit, Freunde und Familie hat, ist es sehr schwierig. Wenn man 30 Minuten täglich praktiziert, ist das schon ganz beachtlich. Und wenn Sie nicht täglich 30 Minuten Zeit haben, machen Sie weniger, aber dafür jeden Tag.

Fangen Sie einfach an. Es ist so wie bei schmutziger Wäsche: die muss man einfach in die Waschmaschine geben oder von Hand waschen, es ist eine Notwendigkeit. Wenn das Haar fettig ist oder man mag die Frisur nicht mehr, wäscht man sich doch auch die Haare oder geht zum Friseur. Genauso ist es auch mit der Seele: wenn Körper, Geist und Seele diese Auffrischung, diese Regenerierung in der Stille nicht bekommen - ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, wie die Leute überhaupt noch ohne das leben können. Sie müssen wirklich anfangen. Sie bekommen nicht sofort ein Ergebnis, denn für den Geist ist es zunächst etwas sehr eigenartiges, einfach nur da zu sitzen und gar nichts zu tun.

Wenn Sie mit geschlossenen Augen sitzen und gar nichts tun, möchte der Geist schlafen. Das ist auch normal so, denn das ist alles was der Geist kennt. Aber dann fangen Sie an, den Geist zu trainieren und in eine Richtung zu lenken, ihn auf einen inneren Punkt zu konzentrieren, entweder auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder die Stelle im Herzen. Es ist nicht das physische Herz, sondern auf Höhe des

Herzens in der Mitte. Ein Meditationslehrer in Indien beschrieb es so: vom Kinn einen Handspann nach unten, dort liegt das Anahata Chakra (Herz-Chakra). Wenn Sie eher ein emotionaler oder ein Künstlertyp sind, ist es gut, sich auf diesen Punkt zu konzentrieren. Wenn Sie eher intellektuell sind und vom Kopf her nach dem Warum der Dinge fragen, dann ist es besser in der Meditation auf das Ajna Chakra (Drittes Auge) zu gehen. Wenn Sie einmal einen Punkt in der Meditation gefunden haben, sollten Sie ihn auf keinen Fall mehr ändern, denn Körper und Geist gewöhnen sich daran. Es braucht recht lange, diese psychische Strömung aufzubauen. Es ist wie eine Licht-Autobahn mit Lichtgeschwindigkeit: wenn Sie die ändern möchten, gerät die ganze Struktur durcheinander. Haben Sie einmal einen Punkt ausgewählt, bleiben Sie bitte dabei. Am Ende sollten Sie die Meditation mit einem Gebet beenden. Wir lehren verschiedene Sanskrit-Gebete wie das Om Trayambakam-Mantra (großes lebensspendendes Mantra). Wenn Sie keines davon kennen, sagen Sie einfach: "Ich danke Dir, Oh Herr, für die Inspiration, in die Stille zu gehen." Sagen Sie etwas von Herzen. "Bitte be-



schütze mich für den Tag." Wenn Sie die Meditation so beenden, dann sind sie fest eingehüllt. Man muß sich nach der Meditation bewußt wieder etwas verschließen.

Der Meditationsraum

Richten Sie sich am besten zu Hause an einem ruhigen Ort einen kleinen Altar ein. Sie können eine Ishta Devata (eine Gottes-Statue) oder ein Bild daraufstellen und den Altar mit einem brennenden Licht, Weihrauch und Blumen schmücken.

Sprechen Sie mit Ihrer Ishta Devata. Wenn Sie zur Meditation kommen, verbeugen Sie sich erst und setzen Sie sich dann hin. Es wäre gut, wenn Sie Ihre Gottheit zunächst mit einem Gebet anrufen. Denn das Bild verschließt sich immer wieder. Wenn Sie die Statue so behandeln, als ob die Ishta Devata in der Statue lebt, dann können Sie während Ihrer Praxis die lebendige Gegenwart des Ishta Devata in der Statue anrufen. Dafür wird in den indischen Tempeln die Puja (Andacht) praktiziert. Ich würde Ihnen raten, die Statue jeden Tag in etwas Milch und Wasser mit Rosenwasser versetzt zu baden. Setzen Sie dafür die Statue in eine Schüssel und rezitieren Sie dabei das Mantra der Ishta Devata. Dann trocknen Sie sie ab und kleiden sie mit einem schönen Tuch, d.h. Sie wickeln einfach ein Stück Stoff um die Statue.

Diese Reinigung können Sie jeden Tag machen. Zum Schluss legen Sie eine Blume davor. Durch diese Art der Anrufung öffnet sich ein Energiefluss, und wenn Sie sich dann setzen, empfangen Sie diese Energie. Somit entwickelt sich ein richtiger Energieaustausch zwischen Ihnen und der Statue. Wenn Sie den Namen anrufen, geht der Name in die Statue und reflektiert sich über die Statue zu Ihnen zurück. Dafür muß sie jedoch jeden Tag gereinigt werden. Sie setzen die Statue dann auf einen schönen Teller, brennen Weihrauch und zünden eine Kerze an und beginnen schließlich mit der Meditation. Zuerst verbeugen Sie sich und dann werden Sie bemerken, wie stark die Energie wird. Am Ende sagen Sie: „Danke für den schönen Darshan (Segen) und die Energie.“ Daraufhin zieht sich die Energie wieder zurück - es ist eine echte Kommunikation. Wenn Sie in einen Tempel gehen, wo dies zweimal täglich von einem Priester praktiziert wird, dann können Sie fühlen, wie die Statue mit Ihnen spricht und Ihre Fragen beantwortet. Einfach nur in der Gegenwart solch einer hohen Statue zu sein, ist der Höhepunkt beim Besuch eines indischen Tempels.

Dies alles können Sie natürlich auch zu Hause machen. Später erlernen Sie dann eine vollständige Puja, die etwa 15 Minuten dauert und sehr schön ist. Es macht das Herz weich und reinigt das ganze Haus.

In der Meditation wird die Negativität des Geistes überwunden. Während Sie sich ganz auf das Meditationsobjekt konzentrieren, egal was es für ein Objekt auch sein mag, eine Statue, ein Kreuz, Ihr Mantra oder Ihr Atem, transzendieren Sie bereits in diesem Augenblick die negativen Gedanken. ■

ANZEIGE

Sadhana
Yoga - Lebensnah und Praktisch

Sadhana -
Ein Lehrbuch mit
Techniken zur spiri-
tuellen Voll-
kommenheit.
Swami Sivananda
520 Seiten, gebun-
den, DM 49,80

Dieses umfassende Werk
des selbstverwirklichten
Meisters Swami
Sivananda enthält wert-
volle und praktische
Erklärungen über den
Weg zur Selbst-
Verwirklichung.

49,80
inkl. Versand

Shop
YOGA

Bestellen Sie unter: 0251/92 45 366

Nach intensiver spiritueller Suche in Indien und Amerika, erhielt Swami Durgananda ihre Einweihung und Ausbildung in Yoga von Sri Swami Vishnu-devananda (1927 - 1993), dem Gründer der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Asrams. Sie wurde eine der langjährigsten und engsten Schüler von Sri Swami Vishnu-devananda und begleitete ihn auf vielen Reisen in Ost und West.

Ihr Lehrer beauftragte sie mit dem Aufbau der Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa und führte sie über viele Jahre persönlich in der Ausbildung von Yogalehrern. Bereits vor seinem Mahasamadhi im Jahre 1993, setzte Swami Vishnu-devananda sie mit der Übertragung des Yoga-Acharya-Titels als einen seiner direkten Nachfolger ein. Mit tiefer Intuition führt Swami Durgananda viele Menschen auf dem inneren Weg und lehrt Meditation, Yoga-Psychologie, Ernährungslehre, positives Denken, Mythologie und östliche Philosophie.

1998 gründete Swami Durgananda das Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus in Reith bei Kitzbühel / Tirol, wo ganzjährig Yoga-Ferien über die verschiedenen Themen des Yoga stattfinden.