



## Mediation

Meditation ist das Herzstück von Yoga!

Alle Techniken im Yoga sind darauf ausgerichtet, in diesen Zustand der Einheit mit seiner inneren Essenz, dem Selbst, zu kommen.

1\*1 Yoga ist die Einigung mit dem Selbst

Meditation wird auch Raja-Yoga genannt – Raja ist der König; Meditation ist also das höchste Yoga. Egal was man im Leben sonst macht, mit Meditation wird es vollkommener.

Zuerst ist da eine Sehnsucht, welche vielleicht nicht einmal erfasst oder benannt werden kann – Yoga lehrt, dass es die Sehnsucht nach sich selbst ist.

In all den Jahrtausend alten Schriften von Yoga wird die Natur vom Selbst erklärt, beschrieben und beleuchtet, was zu einer ganz neuen Option führt.

Darauf folgt der Prozess, dieses Wissen und die individuell geeignete Technik auch anzuwenden, zu verinnerlichen und zu einer Erfahrung reifen zu lassen.

Bis es sich zu einem unerschütterlichen Zustand einstellt, wie das klassische Yoga, Einigung, zum Ziel hat.

1\*1 'Meditation ist ein alchemistisches Mysterium'

Das ursprüngliche Wesen wird durch die Mediation herauskristallisiert.

Deshalb beschreiben die Yogis diesen Zustand als ganz natürlich – ganz der ureigenen Natur entsprechend.

So bedarf es nichts zu tun, sondern vielmehr all das Unnatürliche sein zu lassen! Daraus folgt automatisch eine direkte und unmittelbare Erfahrung vom Selbst. Die nicht wie bisher von äusseren Eindrücken geprägt und verwirrt ist, sondern sich spontan und authentisch aus dem innersten Wesen ausgedrückt wird.

Meditation kennt man in jeder Kultur und Religion; es ist die Hauptstrasse, wo alle Wege zusammen kommen.

1\*1 Meditation ist die Beziehung zu sich selbst

Dieser 'direkte Draht' zu seinem Innersten soll zuerst einmal hergestellt werden; ja gar immer wieder, wie beim Telefon, gewählt zu werden, um so diese wichtigste Beziehung überhaupt, zu nähren, stärken und festigen.

Diese Einigung mit dem Selbst, dessen Sitz im Herzen ist, wird mit Meditation kultiviert und führt unausweichlich in ein Selbstbewusstsein, dass gänzlich in sich selbst gegründet ist; und nicht wie bisher, im Äusseren kompensiert wird. Zudem eröffnet es immer mehr die Quelle dessen, nach dem sich jeder Mensch, bewusst oder unbewusst, sehnt: beständigem Glück, tiefen Frieden und bedingungsloser Liebe!

Wie könnte der Mensch eine Sehnsucht haben, wenn es gar keine Erfüllung gäbe?



Dafür bedarf es einer Entscheidung – eine Entscheidung für sich selbst!

Und als ein Teil der Menschheit ist ein jeder das Zünglein auf der Waage – jetzt mehr denn je!

\*

Praxis

Um dies konsequent durchzuziehen, kann man mit (mind.) 5 Min. täglich beginnen.

Und egal, ob die Meditation so verläuft, wie man sich das vorstellt oder ganz anders: Diese vorgenommene Zeit wird abgesessen. Der Vorteil bei 5 Min. ist, eine Regelmässigkeit aufzubauen, denn diese ist unerlässlich, welcher sich so einfach in den grundlegenden 24 Std.-Rhythmus einfügt; und ohne dass die Ausrede von 'keine Zeit' standhalten kann.

Ein Tag ohne Meditation ist kein Stillstand, wie nichts in dieser Welt still steht, sondern ein Rückschritt. Denn sei es die Verbindlichkeit, Zuverlässigkeit und vor allem die Disziplin, ohne die einfach gar nichts im Leben möglich ist.

Die Meditation ist auch wie die Satzzeichen in einem Text: Ohne sie läuft das Leben an einem vorbei, ohne auch nur etwas davon zu verstehen, mitzubekommen oder gar zu interagieren.

Umso mehr Regelmässigkeit eingehalten und aufgebaut wird, umso nachhaltiger kann daraus profitiert werden.

1\*1 Wiederholung schafft Struktur

Sonst fegt uns jeder kleine Windhauch um.

Dennoch soll die Meditation nichts Starres oder gar Freudloses sein, denn wenn das Herz nicht dabei ist, macht das wenig Sinn.

Auch deshalb sind im Umgang damit eine entsprechende Tradition und der Lehrer, eine weise Wahl, wie das im ganzen klassischen Yoga unausweichlich ist. Ohne Führer und Landkarte aus dem Studium der Schriften, kann es auch leicht zu einem 'Trip in den Hades' werden.

Idealerweise wird sie um die Schlafenszeit herum gewählt – umso näher, umso besser.

Da sind auch gewohnheitsgemässe Abläufe, wo ein einfacher Zugang zum Unterbewusstsein vorhanden ist.

Die Wirbelsäule und (unerlässliche) Sitzhaltung ist aufrecht und bequem; die innere Haltung so offen, beobachtend und liebevoll – beides so gut, wie es gerade möglich ist.

Ist die Entscheidung erst mal gefällt, ist es wie beim Zähneputzen: Ich streite ja auch nicht jeden Tag mit mir, ob ich die Zähne heute putze oder nicht.

Und auch 'bewerte und beurteile' ich ja auch nicht, wie ich mich jetzt gerade fühlte, während ich meine Zähne putze...

\*



Um das Bewusstsein jedoch zur Ruhe zu bringen, bedarf es ein Minimum von 20 Min.

Die Sinne sind vergleichbar mit Pferden nach einem Auslauf: Die können auch nicht einfach in den Stall gestellt werden und sind dann ganz still...

Heute ist das durch Gehirnwellen nachweisbar, wo sich bei Geübten nach 20 Min. automatisch dieser Alpha-Wellen-Zustand, der Meditation genannt wird, einstellt. Nur in der Sitzhaltung hat das Gehirn genug Druck, um diesen Zustand auch zu halten.

Erstaunlicherweise fand man auch heraus, dass sich dabei tatsächlich mehr als eine doppelte Muskelentspannung wie im Tiefschlaf einstellt – und das ist revolutionär!

Denn genau diese Muskelentspannung ist es, was den Schlaf für den Körper, der ja nicht schläft, so erholsam macht; denn es ist bekannt, dass gewisse Organfunktionen sogar aktiver als am Tag sind (siehe Organ-Uhr).

Was eigentlich Schlaf bedarf, ist der Geist.

Meist fast gänzlich vom Tagesbewusstsein in den Dienst genommen, kann der Traum als eine Art Update von der Seele betrachtet werden. Jedenfalls sobald die heftigsten Sinnes-Eindrücke verarbeitet worden sind. (Diese finden in den ersten Traumphasen statt, welche man nicht mitbekommt – GOTT sei Dank...).

Der gänzlich unbewusste Tiefschlaf ist dann ein 'Heimgehen der Seele' in ihre wahre Heimat der Wirklichkeit ausserhalb von Zeit und Raum. Da diese sich meist so sehr von der wahrgenommenen Realität des Tages unterscheidet, bedarf es diese komplette Stilllegung des Geistes und somit eine völlige Unbewusstheit.

1\*1 Das Wesentliche geschieht in der Nacht

Sei es die Oster-Nacht, die Weih-Nacht, Johannis-Nacht oder Samhain (die Nacht auf den 1. November): Dort werden die richtungweisenden Weichen gesetzt.

Der Tag ist wie die Welt an für sich, Karma: die aktive Wirkung, die eine Ursache hat. Der Mensch ist so ein Spielball des Geschehens, und sein Tun ist alleine auf die Wirkung ausgerichtet – doch die entscheidende Ursache ist in sich selbst.

Denn so wie hier alles Geschaffene (der Tisch, das Buch, die Kleider etc.), zuerst als Inspiration wahrnehmbar ist, bevor es geplant und ausgeführt wird, ist die ganze Welt beschaffen.

Die Wirkung von Meditation ist fast unbeschreiblich, solange die feineren und subtileren Ebenen des Bewusstseins gar nicht wahrgenommen werden können. Es ist wie ein Einstellen vom Radiogerät auf die eigene Frequenz:

1\*1 Erkenne dich selbst!

1\*1 Aus ALLES YOGA: