

Geheimnis der Meditation

Heute ist der 12. Dezember 2012. Das schreiben wir als 12.12.12. Viele Kriya-Yoga-Devotees haben vielleicht direkt in ihrem Körper, in ihren Zellen und in Mark und Bein (nicht durch irgendeine Theorie oder einen Text) erfahren, dass das unaufhörliche, tägliche, zwölf mal zwölf volle Atemlängen währende Pranayama des ‚inneren Atems‘ für ganze 12 Tage, zusammen mit der passiven Bewegung der Aufmerksamkeit hoch und runter an der zentralen Achse der Wirbelsäule (was zwei Stunden dauert) eine radikale Veränderung in der menschlichen trennenden Psyche (Chitta-Vritti) bewirken kann. Und dadurch kann sich das nicht-duale Gewahrsein (Chaitanya oder Chiti Shakti) oder die Energie ganzheitlichen Verstehens einstellen! Dann können sich die Machenschaften und Manien des denkenden Geistes auflösen, damit sich die Meditation des ‚No-Mind‘ (des ledigen Geistes) ergeben kann! Das identifizierte Denken muss aufhören, damit das Heiligste Raum hat! Niemals können sich der armselige kleine Verstand und das Leben und die Liebe des ‚No-Mind‘ (des ledigen Geistes) treffen! Insofern ist das heutige Datum 12.12.12 sehr interessant und bedeutsam für Kriyabans, da es 12x12x12 Pranayams symbolisiert!

Während der letzten Retreats in Ranikhet (Himalayas) und Marseille (Frankreich) wurden sehr tiefe Dimensionen der Meditation von den Teilnehmern enthüllt und verstanden.

I – Wenn die Sinneswahrnehmungen wie Sehen oder Hören durch die lebendigen Sinnesorgane der Augen und Ohren stattfinden, findet eine sofortige Einmischung und ein Eingriff des Denkens statt, gespeist aus den Inhalten unserer Erfahrungsstruktur. Ist es möglich, dass die Funktion der Organe in geduldigem Gewahrsein stattfindet? Ist es möglich, das Denken zurückzustellen, das ansonsten gleich in Verbalisierung, Vorlieben, Abneigungen, Annahme, Verwerfen, Rechtfertigen verfällt? Dieser Abstand zwischen lebendiger Wahrnehmung und dem Bestreben des Denkens – nicht der Unsinn, der von Ausbeutern des spirituellen Markts gelehrt wird – ist Meditation.

II – Meditation ist der Vorgang der ‚Ich-Auslöschung‘ – nicht der ‚Bestimmung durch das ‚Ich‘. Ist es möglich, die Aktivitäten des ‚Ich‘ zu beobachten ohne das ‚Ich‘? Ist es möglich, die Bewegungen der Gedanken ebenso zu sehen, wie man die Bewegung der Blätter in einem Baum sieht, ohne mit dem Betrachter identifiziert zu sein? Das Speichern praktischer Erinnerungen, die nützlich zur Durchführung täglicher Aufgaben sind, wird getrübt von damit einhergehenden psychologischen Speichervorgängen, bestehend aus verschiedenen Befriedigungen, Verklärungen und dem Verlangen nach Anerkennung und Bewunderung. Oft werden die Präzision und Vortrefflichkeit bei einer praktischen Durchführung von Sorgen und Ängsten beeinträchtigt, die durch psychologische Egoverwicklungen bedingt sind. Faktische und praktische Erinnerungen zu optimieren und damit verbundene überspannte psychologische Erinnerungen zu minimieren, ist tatsächlich Meditation.

III – Ist es möglich, in einem Zustand des ‚Nicht-Ich‘ in menschlichen Beziehungen zu sein, d.h. ohne irgendein Bild von sich selbst und anderen zu haben! Nur dann erblüht eine Beziehung im Segen der Liebe. Diese Liebe ist sowohl meditativ als hingebungsvoll.

Epilog: ---

- 1) Konzentration ist nicht das ruhige ganzheitliche meditative Gewahrsein. Konzentration verfestigt die Konditionierung des identifizierten Geistes. Einmal konzentrierte sich ein pensionierter Armeeoberst mit großer Anstrengung auf das Bild von Lahiri Mahasaya (ein Ego-Trip) und Shibendu war zufällig zugegen. Der Oberst wurde wütend, da er sich

abgelenkt fühlte, entschuldigte sich aber später, als er erfuhr, dass es der Urenkel von Lahiri Mahasay war!

- 2) Die Weisen besitzen keinen identifizierten Verstand, mit dem sie Erleuchtung suchen. Die Weisen halten nicht an Richtig oder Falsch fest. Die Weisen verbringen ihr Leben nicht in vergeblicher Mühe. Sie sehen den erhabenen Gipfel der Verwirklichung des Seins, wie es ist – den natürlichen Zustand.
- 3) Diese Verwirklichung erscheint nicht so bedeutsam, es sei denn man erkennt, wie viel Zorn, Feindschaft und Kummer aus den Vorstellungen von ‚Ich‘, ‚Ich‘, ‚Ich‘ und ‚du‘, ‚du‘, ‚du‘ und ‚sie‘, ‚sie‘, ‚sie‘ entstehen, aufgrund von kulturellen Eindrücken, Konditionierung oder Gewohnheiten des Denkens. Diese schaffen unüberwindliche Barrieren bei der Kommunikation und erzeugen Konflikte zwischen den Menschen.
- 4) Wenn du in Abgeschiedenheit meditierst, muss es abgeschieden sein. Du musst ganz allein sein, keinem System folgen, keiner Methode, keine Worte wiederholen, keinem Gedanken nachfolgen oder einen Gedanken entsprechend deinem Wunsch gestalten. Wenn Einflüsse von Wünschen da sind oder von Dingen, nach denen das Denken strebt, sei es in der Zukunft oder in der Vergangenheit, besteht kein Alleinsein. Meditiere also allein. Verliere dich. Und versuche nicht, dich daran zu erinnern, wo du warst. Wenn du versuchst, dich daran zu erinnern, dann wird es zu etwas Totem. Und wenn du dich an die Erinnerung daran heftest, wirst du nie wieder allein sein. Lass die Meditation in den geheimsten Winkeln deines Herzens stattfinden, in denen du noch nie zuvor gewesen bist.
- 5) Glückseligkeit, dieses außergewöhnliche Gefühl der Freude, hat kein Motiv. Du kannst sie unter keinen Umständen suchen. Meditation ist weder die Suche nach Vergnügen noch die Suche nach Glück. Meditation ist im Gegenteil ein Zustand des ‚No-Mind‘ (des ledigen Geistes), in dem kein Konzept, keine Formel Bestand hat und deshalb herrscht völlige Freiheit. Glückseligkeit kommt dann ungesucht und ungeladen. Ist sie einmal da, dann wird dich die Welt mit all ihrem Lärm, Vergnügen und ihrer Brutalität nicht berühren, auch wenn du mitten in ihr lebst. Wenn sie einmal da ist, ist der Konflikt vorbei. Doch das Ende des Konflikts ist nicht notwendigerweise völlige Freiheit. Bei der Explosion der Glückseligkeit werden die Augen unschuldig. Liebe ist dann Segen.
- 6) Meditation ist sowohl das Mittel als auch der Zweck. Sie ist kein Mittel zum Zweck.
- 7) Reife in der Meditation ist die Befreiung der trennenden Psyche von übernommenen Glaubens- oder Unglaubenssystemen. Unreife ist das Verlangen nach immer größerer, umfassenderer ‚spiritueller Erfahrung‘.
- 8) Um herauszufinden, was Meditation ist, verwerfe jegliche Autorität, ganz und gar, um Freiheit von allen konditionierten Reflexen sicherzustellen.

Jai Geheimnis der Meditation