

Ein ganz natürlicher Zugang zur Meditation

Eine Erläuterung zu Gurumayis Botschaft für 2015

von **Swami Shantananda** und **Maitreya Larios**

Gurumayis Botschaft für das Jahr 2015 beleuchtet einen direkten und ganz natürlichen Zugang zur Meditation über das Selbst, eine Lehre, die wir bewusst im täglichen Rhythmus unseres Lebens üben können:

Wende dich
nach innen
Meditiere
in aller Ruhe

Manche fragen sich vielleicht: "Wie kann ich mich wirklich nach innen wenden? Wie kann ich in aller Ruhe meditieren?"

Ungeachtet dessen, was wir tun, ungeachtet dessen, was sich im Auf und Ab unseres Lebens ereignet, können wir Gurumayis Botschaft in die Tat umsetzen. In Wahrheit gibt es keine Einschränkungen. Alles in der Schöpfung kann uns dabei helfen, ihre Botschaft umzusetzen.

An vielen Augenblicken des Tages konzentrieren wir uns ganz bewusst mit dem Verstand und mit den Sinnen auf etwas. Bedenke, wie Musiker ihr Instrument üben: Sie achten auf jede einzelne Note und bemühen sich um einen reinen und sauberen Klang. Bedenke, wie ein Bäcker Schritt für

Schritt nach dem Rezept vorgeht und darauf achtet, dass die Zutaten zur rechten Zeit und in der richtigen Menge zugefügt werden. Wenn du eine Rechenaufgabe löst, wenn du Auto fährst, wenn du einen Nagel in die Wand schlägst, sammelst du jedes Mal die Kraft deines Verstandes und deiner Sinne und richtest sie auf die jeweilige Aufgabe. Du konzentrierst dich. Du bist aufmerksam. Und in gewisser Weise meditierst du.

Allerdings müssen wir auch verstehen, dass Meditation auf dem spirituellen Weg mehr ist, als sich nur konzentriert einer Aufgabe zu widmen. Bei der Siddha Yoga Meditation nutzen wir die uns angeborene Fähigkeit zur Konzentration – eine Fähigkeit, die wir oft auf äußeres Handeln ausrichten – und wenden sie nach innen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf das Selbst, auf das Ziel der Meditation. Und das ist etwas, das wir auf ganz natürliche Weise tun können. Der Geist neigt immer dazu, etwas zu suchen, was ihm Freude bringt. Er ist nur zu gerne bereit, im süßen Frieden des Selbst zu ruhen.

Neben der uns angeborenen Fähigkeit zur Konzentration haben wir auch unseren Atem und das kraftvolle Mantra des Gurus, die uns jederzeit beim Meditieren helfen. Wir können immer innehalten, um auf den Rhythmus unseres Atmens zu achten und ihn mit der stillen Mantrawiederholung zu verbinden: *Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya*. Wenn wir das tun, wenden wir uns nach innen, sogar dann, wenn unsere Augen geöffnet und wir mit der Welt um uns herum beschäftigt sind. So kann man die Meditation ganz leicht ausüben. Man kann sie immer anwenden, jederzeit und überall.

Durch Meditation verfeinern wir das Vermögen unseres Geistes, achtsam zu sein, und wir kräftigen den Muskel der Disziplin. Wenn wir regelmäßig meditieren, stellen wir vielleicht fest, dass wir unsere Gedanken besser im Griff haben und auch uns selbst im Umgang mit anderen. Wir sind vielleicht eher dazu bereit, Maß zu halten – beim Essen, beim Sport, beim Schlafen. Solch eine Disziplin stärkt wiederum unsere Fähigkeit zu meditieren.

Aus dem höchsten Blickwinkel betrachtet, lehrt uns die Meditation die Kontemplation über unser innerstes Wesen, damit wir verstehen, wer wir wirklich sind. Diese fortlaufende Kontemplation nährt Kundalini Shakti, die Kraft, die der Guru in uns erweckt hat. Wir kommen vorwärts auf der Reise der inneren Verwandlung, die uns von begrenzenden Konzepten und Gefühlen befreit und den Geist zu seiner göttlichen Natur als Bewusstsein zurückführt.

Jedes Mal, wenn wir das immer strahlende Licht des Selbst berühren, fördern wir eine neue Ausrichtung unseres Geistes. Wir regen durch die regelmäßige Übung der Meditation den Geist dazu an, sich spontan nach innen dem Selbst zuzuwenden. Unsere Art der Wahrnehmung wird zur Sichtweise Shivas – *shiva drishti* – und wir erkennen das Licht des Selbst in der gesamten Schöpfung.

So wird es sowohl zu einer stetigen Übung als auch zu einer Lebensweise, wenn man das tut, was Gurumayi in ihrer Botschaft für das Jahr 2015 lehrt:

**Turn
Inward
Meditate
Easefully**

**Wende dich
nach innen
Meditiere
in aller Ruhe**

Du hast vielleicht bemerkt, dass Gurumayis Botschaft [auf Englisch] das Akronym „TIME“ - „Zeit“ - bildet. Zeit ist entscheidend bei der Übung der Meditation. Durch Meditation erleben wir die Zeitlosigkeit des Selbst, und wir erleben auch das Selbst in jedem Augenblick der Zeit. Die Zeit entspringt der Zeitlosigkeit und die Zeitlosigkeit durchdringt die Zeit. Also bietet jeder Augenblick wirklich eine Gelegenheit, Gurumayis Botschaft zu üben und das zeitlose Selbst zu erfahren.

Durch andauerndes Üben wird Meditation zu unserem natürlichen Seinszustand. Sie unterstützt uns darin, fortwährend jenseits der Begrenzungen, die eine an die Zeit gebundene Erfahrung des Lebens auf der Welt bestimmen, zu leben. Wir sind in Harmonie mit der subtilen Anziehungskraft unserer tiefsten Sehnsucht: unser wahres Wesen zu erkennen. Und wir begreifen, dass es nichts Schöneres, nichts Transzendenteres gibt als unser eigenes Selbst.