

Meditation

- [Allgemeines](#)
- [Am Anfang der Meditation](#)
- [Einfache Mantrameditation](#)
- [Tratak - Lichtmeditation](#)
- [Ausdehnungsmeditation](#)
- [Energiemeditation](#)
- **[Kombinierte Mantrameditation](#)**
- [Eigenschaftsmeditation](#)
- [Soham](#)
- [Am Ende der Meditation](#)
- [Literaturempfehlung](#)

Allgemeines

Meditation wirkt am besten, wenn Du sie täglich übst. Schon täglich 5-10 Minuten können Dir zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft und Gleichgewicht verhelfen.

Wenn Du ernsthaft an Fortschritten in der Meditation interessiert bist, kannst Du die Dauer der Meditation auf 20-30 Minuten täglich steigern. In den höheren Stufen führt Meditation zur Erweiterung des Bewußtseins, zum Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten, zu tiefer Wonne, zu intuitivem Wissen und Selbsterkenntnis. Schließlich werden Körper und Geist transzendiert und Du erfährst die Einheit mit dem Absoluten

Die besten Zeiten sind früh am Morgen und spät am Abend, wenn die geistige Schwingung am ruhigsten ist. Du kannst aber auch zu jedem Zeitpunkt meditieren, der in Deinen Tagesablauf paßt. Mache die tägliche Meditation zu einem unentbehrlichen Bestandteil Deines Lebens.

Es ist hilfreich, stets am gleichen Ort, vorzugsweise mit dem Gesicht nach Norden oder Osten zu meditieren. Ein besonderes Meditationskissen, Meditationsdecke, Altar mit Kerze, Räucherstäbchen oder Aromalampe, spirituelle Bilder, Statuen, Pflanze oder Blumen helfen, eine starke geistige Schwingung zu schaffen und Dich in die meditative Stimmung zu versetzen. Überbewerte diese Äußerlichkeiten jedoch nicht. Manch einer ist schon in der S-Bahn zu tiefen Meditationserfahrungen gelangt.

Am Anfang der Meditation

Setze Dich in eine einigermaßen bequeme Stellung mit geradem Rücken hin. Eine Stellung mit gekreuzten Beinen ist besonders für das Meditieren geeignet, da die Energie in einem Dreieck fließt. Lehne den Rücken nicht an. Lehne den Rücken nicht an eine Wand an, um die Energie nicht von der

Wirbelsäule abzuziehen. Du kannst die Hände entweder falten oder auf die Knie bzw. auf die Oberschenkel legen. Sind die Hände auf Knien oder Oberschenkeln, können die Handflächen nach oben oder nach unten zeigen, Daumen und Zeigefinger berühren sich.

Bitte Deinen Geist, eine bestimmte Zeit lang ruhig zu sein (z.B. 10 Minuten). Mit etwas Übung gelingt es Dir dann, so lange zu meditieren, wie Du willst, ohne nach der Zeit schauen zu müssen.

Mache eine einfache Entspannungstechnik, wie z.B. Anspannen und bewußtes Loslassen aller Körperteile von den Füßen bis zum Kopf, oder tiefe Bauchatmung.

Wiederhole ein paar Gebete oder Affirmationen, wie z.B.: "Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie". "Ich bitte alle Meister/meinen Meister, mich zu führen". "Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen". Du kannst auch Dein höheres Selbst um konkrete Hilfe bitten: "Ich werde mutig sein". "Bitte zeige mir die Lösung für ...".

Meditationstechniken

1. Einfache Mantrameditation

Dies ist eine anstrengungslose, absichtslose Meditation ohne aktive Konzentration.

Setze Dich gerade hin. Lasse den Atem so fließen, wie er will, ohne ihn zu beeinflussen.

Wiederhole ein Mantra (wie OM, RAM oder OM NAMA SHIVAYA) oder ein Wort wie "Liebe", "Frieden" oder "Stille". Synchronisiere dieses Mantra/ dieses Wort mit Deinem Atem: Wiederhole z.B. OM beim Einatmen und OM beim Ausatmen.

Laß dabei alles geschehen, ohne es zu beeinflussen. Es macht nichts, wenn Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen sich überschlagen. Wiederhole einfach AUCH das Mantra, und spüre den Atem. Versuche jedoch zu vermeiden, Dich in das diskursive Denken (Nachdenken) zu verwickeln. Laß alles geschehen. Nach einer Weile wird der Geist von selbst zur Ruhe kommen. Erwarte dies jedoch nicht, sondern akzeptiere, was auch immer passiert.

2. Tratak - Lichtmeditation

Stelle eine Kerze im Abstand von 2-5 Metern etwas unterhalb von Augenhöhe vor Dich. Öffne die Augen und schaue in die Flamme, ohne mit den Augen zu zwinkern. Es ist gut für die Augen, wenn die Augen dabei feucht werden, oder Tränen kommen. Bleibe entspannt. Wenn die Augen jedoch anfangen zu brennen, oder es irgendwie unangenehm wird, schließe die Augen. Beobachte, was Du jetzt vor Deinem geistigen Auge siehst: Vielleicht ein Nachbild der Flamme, vielleicht verschiedene

Farben und Formen, vielleicht nur Dunkelheit. Vielleicht spürst Du auch einfach nur eine sanfte Energie zwischen den Augenbrauen. Akzeptiere alles, ohne etwas konkret zu erwarten. Wenn fremde Gedanken kommen, öffne die Augen wieder und schaue wieder in die Kerzenflamme.

3. Ausdehnungsmeditation

Spüre nacheinander die Körperteile, die Bodenkontakt haben, wie Füße und Gesäß. Spüre, wie die Hände aufliegen. Spüre dann alle Körperteile mit Bodenkontakt und die Handrücken gleichzeitig. Atme dort hin, und beobachte, was geschieht. Vielleicht spürst Du, wie Du Dich nach unten ausdehnst, oder schwer wirst oder leicht wirst oder schwebst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach links zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach links ausstrahlt, von unten nach oben: Bein, Bauchseite, Arm, Hals, Wange, Ohr, Schläfe, ... Spüre dann alle nach links zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach links auszudehnen scheinst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach rechts zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach rechts ausstrahlt, von unten nach oben: Beine, Bauchseite, Arm, Hals, Wange, Ohr, Schläfe, ... Spüre dann alle nach rechts zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach rechts auszudehnen scheinst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach hinten zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach hinten ausstrahlt, von unten nach oben: Gesäß, Rücken, Arme, Nacken, Hinterkopf. Spüre dann alle nach hinten zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach hinten auszudehnen scheinst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach vorne zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach vorne ausstrahlt, von unten nach oben: Beine, Bauch, Brust, Arme, Kehle, Gesicht. Spüre dann alle nach vorne zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach vorne auszudehnen scheinst.

Spüre nacheinander die Körperteile, die nach oben zeigen, bzw. spüre, wie weit die Energie nach oben ausstrahlt: Schultern, Schädeldecke. Spüre dann alle nach oben zeigenden Teile des Körpers gleichzeitig. Atme in diese Körperteile. Spüre, wie Du Dich nach oben auszudehnen scheinst.

Spüre die Ausdehnung Deines Körpers bzw. Deiner Energien in alle Richtungen (oder nur nach links, rechts, vorne, oben gleichzeitig). Atme in alle Richtungen. Spüre, wie Du Dich in alle Richtungen auszudehnen scheinst. Du kannst, wenn Du willst, auch eine Autosuggestion wiederholen, wie "Ich bin Eins mit dem Unendlichen".

4. Energiemeditation

- Beginne mit tiefer Bauchatmung. Spüre das Sonnengeflecht im Bauch und spüre/stelle Dir vor, wie die Energie im Bauch stärker wird. Wenn Du willst, kannst Du Dir eine Sonne im Bauch vorstellen oder wiederholen: "Ich sammle Energie in meinem Sonnengeflecht".

- Stelle Dir vor, Du schickst die Energie des Bauches beim Ausatmen zum Muladhara Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule.

- Atme weiter tief mit dem Bauch ein und aus. Schicke beim Ausatmen die Energie von unten nach oben die Wirbelsäule hoch bis zum Kopf. Schicke beim Einatmen die Energie von oben nach unten durch die Vorderseite des Körpers wieder hinunter zur unteren Wirbelsäule. Vielleicht spürst Du dabei Energiepunkte (Chakras) in Stirn, Kehle, Herz, Bauch, Geschlechtsorganen. Du kannst Dir auch einen Strom von hellem Licht vorstellen, oder eine Autosuggestion damit verbinden ("Ich schicke Energie durch die Wirbelsäule zum Scheitel"...)

- Reduziere Deinen Atem zu Kevala Kumbhaka: Atme rhythmisch, aber sehr flach (sehr wenig Luft) ein und aus. Spüre Dein Herzchakra, dann Dein Kehlochakra, Stirnchakra, Scheitelchakra.

- Laß die Konzentration in dem Chakra, das Du am meisten spürst. Spüre, daß dieser Energiepunkt ein Tor oder eine Öffnung zum Unendlichen ist. Spüre, wie Du Dich von dort ausdehnst. Wenn Du willst, wiederhole jetzt eine Affirmation: "Ich bin eins mit dem Unendlichen".

5. Kombinierte Mantrameditation

- Atme etwa zehnmal tief mit dem Bauch ein und aus. Spüre Dein Sonnengeflecht. Atme 3-4 Sekunden lang ein, gleich lang aus.

- Synchronisiere ein Mantra wie OM, RAM, OM Namah Shivaya, oder ein Wort wie Liebe, Licht, Frieden, Stille mit dem Atem.

- Konzentriere Dich entweder auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder die Herzgegend. Reduziere die Atmung zu Kevala Kumbhaka: Atme 3-4 Sekunden lang ein, gleich lang aus, und atme so wenig Luft wie möglich ein und aus. Stelle Dir vor, der Atem fließt durch den Konzentrationspunkt. Synchronisiere weiterhin Wort oder Mantra mit dem Atem. Verbinde die Vorstellungen/Gefühle von Liebe, Weite, Unendlichkeit, reines Bewußtsein mit dem Mantra, ohne darüber nachzudenken.

- Wenn du willst, kannst Du Dir ein Licht im Konzentrationspunkt vorstellen.

- Wenn nicht zur Meditation gehörende Gedanken überhand nehmen, kehre zurück zur Tiefenatmung, und beobachte die Gedanken. Kehre dann wieder zurück zu Kevala Kumbhaka und dem Konzentrationspunkt.

- Wenn Deine Konzentration besser wird, konzentriere Dich nur noch auf einen Aspekt (z.B. Mantra) und laß die anderen wegfallen (Licht, Punkt, Atmung).

6. Eigenschaftsmeditation

Hilft Dir, eine positive Eigenschaft zu entwickeln (z.B. Geduld, Wille, Mut, Hingabe, Toleranz, Wahrhaftigkeit, Verständnis, Ausgeglichenheit,...).

Suche Dir eine Eigenschaft aus (z.B. Geduld). Gehe in folgenden Schritten vor:

- Wiederhole die Affirmation: "Ich bin geduldig OM OM OM" ein paar Minuten lang.

- Denke über Geduld nach, als ob Du Dir selbst einen Aufsatz über Geduld schreibst. Definiere Geduld, denke über die Vorteile nach, eventuell auch die Grenzen.

- Denke über jemanden nach, der selbst geduldig ist, eine real existierende Person, oder eine aus der Vergangenheit, aus Mythologie, Theater, Romanen oder Filmen.

- Visualisiere Dich selbst in Situationen, wie Du geduldig handelst.

Wiederhole wieder ein paar Mal: "Ich bin geduldig OM OM OM".

Die Meditation wirkt am besten, wenn Du die Affirmation vor dem Einschlafen und beim Aufwachen nochmals wiederholst, und sie am Tag in die Praxis umsetzt.

7. Soham

Soham ist das natürliche Mantra. Es ist der Klang Deines Atems. Bei jedem Einatmen wiederholst Du unbewußt "SO" und beim Ausatmen "HAM". Höre dem Klang Deines Atems zu, ohne ihn zu beeinflussen. SOHAM bedeutet "Ich bin DAS". Während Du dem Atem zuhörst, identifiziere Dich mit Deinem wahren Wesen, Dem wonnevollen, unsterblichen SELBST. Identifiziere Dich nicht mit Körper und Geist.

Am Ende der Meditation

Vertiefe Deinen Atem. Wiederhole ein paar Affirmationen, ähnlich wie am Anfang. Wiederhole OM 3 mal laut. Bringe die Kraft, Ruhe und Energie der Meditation in Dein tägliches Leben.