

Die spirituellen Schulen irren sich in den Grundlagen der Meditation

Was ist Meditation?

In der Meditation vertieft man sich in Klarheit über die Grenze des Körpers und des Geistes hinaus.

Mit all den spirituellen Traditionen und Schulen die Meditation lehren - und so vielen Menschen die Meditation üben und praktizieren, müsste man annehmen, dass ein konsequentes, solides Verständnis darüber besteht, wie zu meditieren sei und was die Techniken und die Ziele in der Meditationspraxis sind. Leider ist dies an vielen Orten heute nicht der Fall, und obwohl die Grundlagen und Methoden der Meditation im Mittelpunkt jeder spirituellen Tradition stehen, wurden diese Praktiken weitgehend übersehen oder vereinfacht, obwohl sie der Grundstein für die spirituelle Selbstentwicklung sind.

Die Ergebnisse der richtigen Meditation sind ihre eigene Belohnung, ein klarer, ruhiger, fokussierter Geist und ein strahlend üppiges, glückseliges Bewusstsein. Allerdings gibt es in der heutigen mehr kommerzialisierten spirituellen Einstellung viele unvollständige Lehren und Verständnisse. Gespannt darauf, möglichst schnell über Ergebnisse reden zu können, werden grundlegende Methoden und Praktiken übersprungen, oder schlimmer noch, wird ein ruhigerer, klarerer Geist als das Ende des Weges dargestellt. Die Wirklichkeit könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein. Ein ruhiger, stabiler Geist ist der Anfang und das Fundament. Die psychologische Arbeit und die Entwicklung in der Meditation führt mit der Zeit zur mystischen Erfahrung und ist kein Endergebnis, sondern der erste von vielen grossen Meilensteinen in der Meditation.

Weder geistige Aktivität noch Unbewusstheit sind Meditation.

So genannte 'Transzendente Meditation' lehrt beispielsweise nichts weiter als Phantasie zu projizieren, und tut nichts, um Klarheit zu vertiefen oder unser Verständnis von uns selbst und der Natur der Wirklichkeit über mehr als ein wirklich sehr niedriges Niveau zu erhöhen. Geführte Meditationen beschäftigen den Geist und bauen suggestive Botschaften in unser Bewusstsein ein oder konstruieren lebendige Umweltbilder und Erfahrungen, die nützlich erscheinen können. Wie diese Prozesse auf einer tieferen Ebene wirken, wird jedoch nicht betrachtet oder diskutiert.

Meditation vertieft sich in Klarheit über die Grenze von Körper und Geist hinaus.

Meditation hat viele Stadien der Entwicklung und viele Anwendungen, aber im Allgemeinen vertieft sich die Meditation in Klarheit über die Grenze von Körper und Geist hinaus. Ein meditativer Zustand ist frei von Gedankenströmen, von vorwärts oder rückwärts gerichtetem Schauen, und zeichnet sich durch eine ruhige, völlig entspannte Präsenz aus, frei von Erwartung und jeglichem Wunsch nach Ergebnissen. Durch einen starken, stabilisierten Willen und die Absicht, den eigenen Zustand ständig und freudig zu vertiefen, erhebt man sich über das Reich der 'Beschäftigung mit den Gedankenbewegungen' hinaus und tritt in eine Weite des Bewusstseins ein, die für jeden erreichbar ist, der mit Entschlossenheit und auf der Grundlage der 'auf einen Punkt gerichteten Konzentration' und der 'Abkopplung von Geistesinhalten' zu sitzen fähig ist.

Gedankenströme: Der Inhalt des Geistes. Meditation ist der Zustand frei von Anhaftung an Gedankenbewegungen.

Manche Schulen verstehen es richtig und bieten eine korrekte Grundlage für die Meditation an, aber viele benutzen entweder die oben diskutierten Methoden oder deuten darauf hin, dass jeder direkt in die praktizierende Meditation springen kann und sollte. Wenn es so einfach ist, sollte jeder in der Lage sein, sich direkt in einen meditativen Zustand zu begeben, wann immer er will. Wir führen deshalb ein kurzes Experiment durch, um zu sehen, was passiert, wenn wir versuchen zu meditieren.

Ein kurzes Experiment

Was bedeutet das? - Vergessen Sie den Prozess und meditieren Sie einfach. - Klären Sie Ihren Geist und entspannen Sie sich in einem Zustand des reinen Bewusstseins ohne irgendeine Unterhaltung von Gedanken. - Ja, jetzt! - Schliessen Sie die Augen für ein paar Minuten - wir sind gleich da.

Was wir gelernt haben

... Wie geht es Ihnen? - Wenn Sie einer der seltenen Menschen mit einem bereits stabilisierten Geist sind, der sanft und ruhig in der Leere ruhen kann, ohne in Unbewusstheit oder schwere Verstandesätigkeit abzudriften, dann ist das eine erstaunliche und aussergewöhnliche Qualität. Aber für die meisten von uns, die es schwierig finden, den Geist irgendwo für mehr als ein paar Momente zu fokussieren, ohne dass der Geist uns in Ablenkung zieht, ist es unvernünftig, eine sehr fortgeschrittenes Stadium zu erwarten, ohne ordnungsgemäss die Methoden zu üben, die Meditation möglich machen.

Meditation ist wie die glasige Oberfläche eines Sees; die Bewegungen des Denkens sind wie Wellen, sie machen eine ruhige, klare Oberfläche unmöglich.

Wir werden diese Werkzeuge hier kurz untersuchen und wir untersuchen sie in ihrer vollen Tiefe und Entwicklung bei den 'Lucid Sky' Seminaren, aber Sie können sich auf 'Seeking the Seeker' nach tiefergehenden Videos und authentischen Meditationsmethoden umsehen. *(Bitte sehen Sie sich dazu die in der Fusszeile aufgeführte Website an.)* Doch jetzt schauen wir uns an, was gerade passiert ist, als wir versuchten zu meditieren.

Vielleicht haben Sie sich an einen Termin der nächsten Woche erinnert. Oder Sie haben sich vielleicht eine Argumentation zurückgerufen, die Sie vor drei Tagen beschäftigte. Gedanken und Eindrücke aus Erinnerungen an die Vergangenheit und Projektionen der Zukunft bombardieren und lenken uns völlig ab vom Meditieren. *Meditation ist wie die glasige Oberfläche eines Sees; die Bewegungen des Denkens sind wie Wellen, die eine ruhige, klare Oberfläche unmöglich machen.*

Jede authentische Methode, Schule oder Lehre behandelt das Kernproblem zuerst.

All dies geschieht, wenn wir einfach versuchen, ruhig und stille zu sitzen. Diese ablenkenden Wellen des Geistes sind wie eine Krankheit, die eine ordnungsgemässe Behandlung erfordert - d.h. die richtige Technik und Praxis - um zu heilen. Das ist genau das, was viele Schulen, Lehrer und so genannte 'Gurus' in ihrer Präsentation mit Blick auf Mönchegern-Meditierende übersehen. 'Den Geist stabilisieren' ist gleichbedeutend mit dem Aufbau einer starken Grundlage, die Entwicklung der Werkzeuge von Wille und Intention. Nicht in der Lage sein zu meditieren oder die entsprechenden Werkzeuge zu haben, um den Geist zu stabilisieren, ist ein Grundproblem, das sowohl innerhalb dieser Schulen als auch in Lehren und in uns selbst behoben werden muss. *Jede authentische Methode, Schule oder Lehre behandelt das Kernproblem, was ein abgelenkter und bewegter Geist ist, zuerst.*

Das Tun des Nicht-Tuns

Zuerst, wenn wir versuchen zu meditieren, sind unsere geschäftigen Köpfe so aktiv - oder umgekehrt, sind wir so erschöpft -, dass wir uns entweder nicht von der Beschäftigung mit Gedanken lösen können, oder sofort in die Bewusstlosigkeit rutschen. Ein aktiver Geist, der unfähig ist, die Aktivität nicht einstellen kann, heisst 'in Gedanken verstrickt', und das Dösen während der Übung heisst "in einer Gespensterhöhle weilen", weil niemand zu Hause ist. *Weder geistige Aktivität noch Bewusstlosigkeit sind Meditation.*

Meditation ist ein Zustand, der natürlich entsteht, wenn die richtigen Bedingungen vorhanden sind.

Meditation ist etwas, was jeder tun kann, aber nicht etwas, was jeder sofort tun kann, wenn die grundlegenden Werkzeuge fehlen, um sich in einen Zustand der Meditation zu begeben. Die Schulen, die diese Grundlagen überspringen, machen sich einfach zum Scheitern auf. Es ist traurig festzustellen, dass so viele Studenten verschiedener Schulen sich jahrelang den Meditationsübungen gewidmet haben, ohne zunächst ein solides Fundament gegründet zu haben.

Diese Jahre werden meistens vergeudet, obwohl 6-12 Monate solide zeitintensiver Entwicklungspraxis mit dem richtigen Grundansatz schnell zur Erkenntnis, Seligkeit und Verwirklichung unseres Wesens - die Ziele eines authentischen Meditierenden - führen können.

*Halte dich ans Nicht-Sein, aber bleibe im Sein,
Und Perfektion ist dein in einem Augenblick.
Wenn die entfernten Winde sich verbinden,
In einhundert Tagen geistiger Arbeit, ...
In einem Jahr wirst du als Unsterblicher aufsteigen.*

– Das Geistsiegel des Jade Kaisers

Zu sagen, dass Meditation etwas ist, was Sie 'tun' müssen, ist eine etwas unpassende Beschreibung. Am Anfang sind es nicht so sehr "Dinge die getan werden müssen" als "was rückgängig zu machen ist": Vorurteile, Filter, Gewohnheiten, Eindrücke und Gedankenströme, alle halten uns eingewickelt, beschäftigt und verstrickt in Wahnvorstellungen, während wir die grosse Freude und das Wunder, das stets gegenwärtig ist und sich gerade jetzt entfaltet verpassen. Ja das bedeutet, dass die Investition in den Inhalt deines Geistes dich davon abhält, etwas zu erleben das völlig darüber hinaus geht, was der Geist zu begreifen fähig ist.

In der meditativen Praxis beginnen wir deshalb nicht, sofort zu meditieren - das kommt später und passiert automatisch, sobald ein solides Fundament hergestellt ist. Darum heisst Meditation "Nicht-Tun"; es geschieht automatisch und wird zu unserem natürlichen Zustand, sobald wir unser Engagement und unsere Beschäftigung mit den Gedanken aufgeben. Sobald wir Gedanken als das, was sie sind, erkennen - vorübergehend und illusorisch, ohne intrinsischen Wert - können wir unsere wesentliche Natur in einem ungehinderten Zustand untersuchen, indem wir die Illusorien auflösen, um das Reale und das Wesentliche zu finden.

Stufen der Vertiefung

Meditation vertieft sich in vielen Stufen, während wir unsere Fähigkeit entwickeln und stärken, in einem gegenwärtigen, klaren Bewusstsein zu verbleiben, frei vom Anhaften und Identifizieren mit den Denkvorgängen. Jeder der direkt 'versucht' zu meditieren, oder Meditation zu unterrichten, ohne ein solides Fundament zu bilden, praktiziert falsch, denn wenn Anhaftung an Gedanken- und Gefühlsströme vorherrschend ist, ist es unmöglich genügend präsent zu sein, um zu meditieren.

Dies ist der Grund, warum ein meditativer Zustand in Stufen der Vertiefung erfahrbar wird, denn es ist unrealistisch, zu erwarten, dass man eine 'lebenslange Angewohnheit des Geistes' sofort ablegen kann, um unmittelbar in einen reinen Meditationszustand einzutreten. Die antiken vedischen, yogischen und tibetischen Stufen der Meditation selbst beschreiben diese «**4 Stufen der Vertiefung**», die zuerst auftreten müssen, bevor wir einen meditativen Zustand erreichen können ::

1	Asana ::	«Korrekte Haltung»
2	Pratyahara ::	«Nach Innen Wenden & Die Sinne zurückziehen»
3	Pranayama ::	«Mit der Energie verbinden»
4	Dharana ::	«Ein Punkt Konzentration»
5	Dhyana ::	– Meditation
6	Samadhi ::	– Glückszustand des Klaren Lichts
7	Samyama* ::	– Eintritt in die Verbindung mit Gott

Diese 4 Stufen (1-4) vor der Meditation bilden die Grundlage, die wesentlich ist, bevor Meditation jemals auftreten kann. Dies bedeutet, dass wenn wir kein solides Fundament etabliert haben, die Meditation schwierig ist und dass es ohne dieses Fundament wahrscheinlich ist, dass wir für eine beträchtliche Zeitspanne noch nie meditiert haben.

Was immer in einem Prozess übersehen wird, wird zu einem Stolperstein, um Fortschritte zu machen, und der Hauptgrund für eine erfolgreiche Meditationspraxis sind die **4 Grundlagen**: der **Haltung**, des **Gefühls- und Gedankenzugs**, der **Verbindung mit der Energie** und der **Ein Punkt Konzentration** (das 'auf einen Punkt ausgerichtet sein').

Asana, Pratyahara, Pranayama und **Dharana** sind die **4 natürliche Stufen der Vertiefung** «vor» der Meditation, aber bei der «**Etablierung der Grundlage der Meditation**» ist Anstrengung erforderlich, um sie zu entwickeln und zu stärken. Das ist gemeint mit dem Sprichwort: «*Es macht Mühe, das Mühelose zu erreichen*».

Die Zutaten für den Erfolg

Abgesehen davon, dass sie Teil des natürlichen Vertiefungsprozesses sind, zu wissen, was diese Stufen sind und wie man in ihnen arbeitet, ist entscheidend, weil diese Vorstufen bei der Entwicklung der **3 Schlüssel zur erfolgreichen Meditation** notwendig sind ::

- **«Wille»** :: **Unsere Fähigkeit, den Geist auf 'einen Punkt' zu konzentrieren, ohne zu schwanken.**
- **«Intention»** :: **Unser Wunsch, die Klarheit zu vertiefen und unsere Verbindung mit der Energie zu intensivieren.**
- **«Vitalität»** :: **Der Grad der 'Ladung' oder der Energie, die in der Lage ist, sich auszudrücken und von unserem Bewusstsein wahrgenommen zu werden.**

Wie wir bereits erwähnt haben, ist die Meditation ein Zustand, der natürlich entsteht, wenn die richtigen Bedingungen vorhanden sind.

Man sagt einer Blume nicht, wie man blüht oder zwingt sie zu Knospen, das würde sie einfach töten. Stattdessen versorgt man Sie mit der richtigen Pflege, Umgebung und Nährstoffen ::

- Ein scharfer, fokussierter **«Wille»** ist wie 'Sonnenschein' für eine Blume, klar, warm und strahlend.
- Eine tiefe, herzhaft **«Absicht»** sich zu verbinden, ist wie das 'Wasser', das für das Wachstum notwendig ist.
- Eine starke **«Verbindung zum Vitalstrom der Energie die immer in uns fließt»**, ist wie ein guter 'Boden'.

Aufbau der Grundlage

Das Fundament ist wichtig und unabdingbar. Lehren aus authentischen Traditionen und Schulen betonen und verlangen deshalb die **Entwicklung** von **Wille, Intention und Vitalität** für den anfänglich Praktizierenden. Das Überspringen einer oder aller vier Grundtechniken führt nur zu Frustration und Verlust des Interesses an Meditation.

Haltungen und **Dehnungen** helfen, den Körper zu entspannen und zu vermeiden, dass Nerven und Fluss der Energie behindert werden. **Mudras** (Fingerhaltungen) **und Atmung** lenken das Gefühl und beruhigen Herz und Verstand.

Wenn wir unseren **Fokus** (unsere Aufmerksamkeit) **nach innen** bringen, stärkt das den Willen und erlaubt uns, die **Phänomene unseres Energiekörpers** zu entdecken.

Die richtige Grundlagenarbeit belohnt sich selbst und führt zu ermutigenden Bestätigungserfahrungen. Sie können meditieren, es ist glückseligmachend und Sie können tiefgehende Veränderung in Richtung dessen machen, wie Sie wahrnehmen und das Leben genießen, das Sie leben.

Wir werden diese Etappen genauer im nächsten Artikel *Die sieben Stufen der Vertiefung* erforschen und werden auch andere grundlegende Techniken erforschen, die für den Erfolg wesentlich sind. *(Bitte sehen Sie in der unten aufgeführte Website nach)*

Etwas für Alle

Wille. Intention. Vitalität. Ohne diese Dinge, egal wie wunderbar, stark oder belastbar der Samen ist, wird er niemals blühen. Sind aber die richtigen Zutaten vorhanden, ist des Samens Keimung und das Blühen der Blume unvermeidlich. So ist es mit der Meditation. *Das heisst, Meditation ist für alle möglich.*

Wer die richtigen Grundmethoden kultiviert hat, kann den Zustand der Meditation erreichen, und jeder kann daran arbeiten, die notwendigen Werkzeuge für die Meditation zu entwickeln und zu perfektionieren. Es ist nur schwierig, wenn man versucht, von A nach Z zu springen, ohne dabei die notwendigen Schritte zu unternehmen.

<https://khepferharu.wordpress.com/2017/01/27/the-meditation-fundamentals-spiritual-schools-are-getting-wrong/>

*Ursprung des Begriffs 'Samyama' ist das Yogasutra von Patanjali:

1. räumliche Bündelung des Bewusstseins ist "Konzentration" (Dharana),
2. die darin an-denkend auf Eines gerichtete Anspannung ist "Versenkung" (Dhyana)
3. in seiner Eigengestalt gleichsam leer (zu sein) ist "Erleuchtung" (Samadhi),

diese drei in eins zusammengefaßt ist "Fokussierung des Bewusstseins" (Samyama)“

– Patanjali, YS 3