

Ent.mys.ti.fizieren der Meditation

KAMLESH D. PATEL



ART BY BRIGITTE SMITH

Meditation ist der Prozess, einen meditativen Zustand in uns zu schaffen, der die dem Herzen innewohnende Güte manifestiert. Dieser Ausdruck der Güte unseres Herzens macht den Frieden dynamischer und lebensbejahender und bringt in der Folge Einheit und Harmonie in diese Welt.

Vor fünfunddreißig Jahren kündigten die Staaten der Vereinten Nationen den jährlichen Internationalen Friedenstag an, um der Ideale des Friedens zu gedenken und um sie zu stärken. Diese Erklärung besagte, dass, da Kriege in den Köpfen der Menschen beginnen würden, die Verteidigung des Friedens ebenfalls in den Köpfen eingerichtet werden müsse.

Obwohl klar ist, dass Frieden zuerst im Individuum begriffen werden muss, um überall überdauern zu können - vom inneren Leben nach außen - provozieren tiefverwurzelte Leidenschaften immer noch hitzige Diskussionen in uns und um uns herum, belasten uns und unsere Beziehungen und sogar Nationen in ihren Angelegenheiten.

Wie können wir unsere unterschiedlichen Auffassungen in gegenseitigem Respekt und Bescheidenheit anerkennen und auflösen, wenn Glaubensinhalte - insbesondere solche, die wir wertschätzen - durch schwierige Umstände und Menschen herausgefordert werden? Es gibt einen Weg.

WARUM MEDITIEREN WIR?

Oft fragen Leute aus Neugier: „Warum meditierst Du?“

Ich könnte antworten: „Um meinen Geist zu regulieren.“

„Warum musst Du Deinen Geist regulieren?“

„Um einen Zustand des Friedens zu erlangen.“

„Aber was wirst Du mit einem regulierten Geist tun, mit der Stille und Ruhe, die dann in Dir ist, wenn Du meditierst?“

Das ist eine weise und anregende Reihe von Fragen.

Was *können* wir mit dieser meditativen Erfahrung anfangen, die uns hilft, über unruhiges Temperament hinauszugelangen und das Podest eines ständigen und ungestörten Friedens zu besteigen?

Es ist eine Menge möglich.

Wenn Frieden in uns vorherrschend ist, und unsere Herzen freudig und zufrieden sind, können wir uns dann bekämpfen? Wenn wir in einem ruhigen Zustand sind und mit Familienmitgliedern und Mitgliedern unserer Gemeinschaft, Kollegen und Fremden kommunizieren, gehen wir dann nicht besser auf ihre Sorgen ein, ihre Probleme und sind wir nicht auch freundlicher in unseren Reaktionen? Wenn wir ein Buch in einem ruhigen Zustand lesen, werden wir seine Botschaft nicht besser verstehen?

VON DER MEDITATION ZUM MEDITATIVEN ZUSTAND

Meditation, richtig verstanden, ist ein Prozess, um einen meditativen Zustand zu schaffen. Wenn dieser meditative Zustand einmal erreicht ist, wenn da heitere Gelassenheit, Ruhe und Frieden herrschen, sind wir in der Lage, die unseren Herzen innewohnende Güte zu manifestieren. Dieser Ausdruck der Güte unseres Herzens macht Frieden dynamischer und lebensbejahender und bringt in der Folge Einheit und Harmonie in diese Welt.

Ein friedliches und meditatives Herz erkennt leicht, was gut für alle ist, entdeckt die Ursache hinter einer Handlung und ihrer Wirkung, und schützt unsere künftigen Handlungen dadurch, dass sie unsere unberechenbaren Tendenzen anpasst.

Wenn wir es aber nicht schaffen, die unserem Herzen innewohnende Güte zu manifestieren, kann sogar die Meditation selbst zum Gebundensein führen und die Erweiterung unseres Bewusstseins unterbinden. Ich glaube, dass das geschieht, wenn wir nach einem tiefen Kontakt mit dem ruhigen inneren Leben während der Meditation wünschen, dass sich diese Erfahrung bei unserer nächsten Meditation wiederholen möge, noch intensiver und noch länger andauernd.

Gefangen in angenehmen und unangenehmen Erfahrungen formen wir ein Gebundensein, das unser Bewusstsein limitiert. Tatsächlich bedeutet das, was wir mit unserer Meditationserfahrung *machen*, genauso viel für die Erweiterung unseres Bewusstseins wie die Beobachtung und das Lernen aus unserer Erfahrung.

Wenn wir meditieren, uns friedlich fühlen und einfach dabei stehenbleiben, ist das, um es klar zu sagen, ein selbstbezogener Zeitvertreib. Das Ziel ist es, über einen Friedenstag für uns selbst - und für andere - hinauszugehen! Wie auch immer, wie können wir über die täglichen, minütlichen Ängste, die Vorurteile und egoistischen Ausbrüche, die die Güte unseres Herzens betäuben, hinausgelangen?

WAS ENTWICKELT SICH, WENN WIR MEDITIEREN?

Die Gesetze der morphologischen Evolution erlauben im allgemeinen nicht, dass sich der physische Körper schnell weiterentwickelt. Was entwickelt sich also, wenn wir unser Bewusstsein durch die Meditation erweitern?

Geist, Intellekt und Ego haben ihren Sitz im Bewusstsein. Bewusstsein ist wie eine Leinwand für einen Maler, auf der das tägliche Spiel von Geist, Intellekt und Ego kreierte wird.

Mit der Zeit reguliert eine intensive, freudige Praxis der Meditation den Geist, sodass er sich von einem rastlosen, turbulenten Zustand zu Stille und zentrierter Ausrichtung wandelt. Der Intellekt wird stärker herz-basiert, angeleitet durch die dem Herzen innewohnende Güte.

Das Ego wird in fast allen Traditionen als der 'bad guy' angesehen, aber es ist ein essentielles Element des aktiven Geistes. Es ist verantwortlich für unser Handeln, unsere Denkfunktion und wir brauchen es in jedem Aspekt des täglichen Lebens. Das Ego gibt uns unsere Identität, aber es kann uns - wie die Schwerkraft - übertrieben selbstzentriert halten. Als Ergebnis der Meditation wird das Ego so verfeinert, dass das Herz in der Lage ist, sich in einen großzügigen und altruistischen Zustand auszudehnen.

Tatsächlich wäre es großartig, die Wirksamkeit, die durch diese Meditationspraxis erreicht wird, zu veranschaulichen. Was wäre das

Ergebnis? Ein entwickelter Bewusstseinszustand, bei dem sich die Güte des Herzens automatisch zeigt und globaler Frieden die natürliche Wahl ist.

Das Wissen um den Frieden, das so durch die direkte Erfahrung der Meditation erworben wird, erlaubt weder Zweifel noch Widerspruch hinsichtlich darauf, wie wertvoll Frieden für das Aufblühen des menschlichen Potentials ist.

Im Gegensatz dazu errichtet das Wissen um Frieden ohne innere Erfahrung errichtet eine gut gemeinte, aber anämische Verteidigung angesichts chronischer großer Probleme, und dann wird das wertvolle Ziel des Friedens zwischen den Ländern verfehlt.

Heartfulness Meditation ist insbesondere auf die Entwicklung des Bewusstseins auf dessen höchster Ebene gerichtet, und das innerhalb der Anforderungen des täglichen Lebens. Dies wird erreicht mit einer kurzen Meditation auf das Herz am Morgen, unterstützt durch Übertragung; eine kurze Entspannung am Abend, um den täglichen Stress abzuschütteln, bekannt als Reinigung; und durch eine gebetsvolle Bitte vor dem Schlafengehen, die es ermöglicht, die weise und immerwährende Führung unseres Herzens aufzusuchen.

Letztlich sollte man über eine Tatsache tiefer nachdenken: Werde ich Frieden haben, wenn ich weiß, dass es meiner Familie nicht gut geht? Werde ich Frieden haben, wenn meine Stadt sicher ist, aber meine Nachbarstadt von einer tödlichen Krankheit befallen ist?

Weltfrieden ist nur möglich, wenn jeder Einzelne Frieden hat. Individueller Frieden liegt vor der Gruppenentwicklung. Anders gesehen, was, wenn die ganze Welt in Frieden ist und ich bin es nicht! Immer ein Individuum zum richtigen Zeitpunkt sein...

Veröffentlicht am 18. September 2016

Liebevoll mit dem Rufnamen Daaji benannt, ist Kamlesh D. Patel der vierte spirituelle Lehrer des Sahaj Marg-Meditations-Systems, das weltweit die Heartfulness Meditation unterstützt.

www.daaji.org



Machen Sie bitte mit bei unserer Meditation am 21. September,
**dem Internationalen Friedenstag, und an
den folgenden Tagen.**

Weitere Informationen, auch um teilzunehmen, unter:

<http://ipd.heartfulness.org>