

## Meditation

### Die Perspektive einer nachdenklichen Anfängerin

*Kshitija D. Kulkarni*

#### Einführung

Es gibt viele solcher Momente in unserer Kindheit, in denen wir ältere Menschen über etwas sprechen sehen, was nach ihrem Tonfall zu schließen etwas Ernstes zu sein scheint, aber wir kriegen einfach nicht mit, worum es geht! Wir wundern uns, was es so Wichtiges und Entscheidendes ist, das aber für mich keinen Sinn macht. Der Gedanke wird im nächsten Moment losgelassen, bis du erwachsen bist und in einem Alter, wo es anfängt, einen Sinn zu ergeben. Der Begriff *Moksha*<sup>1</sup> war für mich so ein Erlebnis. Meine Oma pflegte zu sagen: "Gott, gib mir bitte bald *Moksha* in einem künftigen Leben." Und dann pflegte ich sie lächerlich zu machen und zu sagen: "Warum würdest du wohl auf dein Leben verzichten wollen? Willst du denn kein Eis mehr kosten?" Meine größte Sorge war, kein Eis zu haben, wenn ich *Moksha* erlangen würde. Sie lachte dann und sagte: "Geh und spiel draußen, du wirst nicht verstehen, was ich rede, in diesem Alter." Ich habe dann mit den Schültern gezuckt und die nicht so unterhaltsame Situation verlassen. Aber jetzt, da ich in einem Alter und bei einer Weisheit angelangt bin, die die Welt von Eis überwunden haben, kann ich verstehen, warum meine Oma so sprach.

#### Die Reise zur Bewusstheit aus Unbewusstheit

Ich wurde im Alter von 17 in die Meditation eingeführt. Zu dieser Zeit bedeutete sie für mich nicht mehr als ruhig und mit geschlossenen Augen dazusitzen, ohne zu sprechen. Ich hatte keine Welterfahrung. Ich fühlte mich nicht anders, als säße ich an einem relativ leisen Strand. Das hat mich ein Jahr lang wenig interes-

---

<sup>1</sup> Moksha ist im Hinduismus der Begriff für die endgültige Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburt (Anm. d. Übers.).

siert, bis ich eines Tages auf einer Tour nach Ladakh war. Ich bekam ein seltsames Gefühl, als ich das Bild eines meditierenden Buddhas in einem der Klöster sah. Das Grollen des Meeres in mir stoppte für eine Weile, als ich einen Blick der Statue einfiel. Und dann kam es mir in den Sinn, dass Meditation viel mehr zu bieten hat als das, was ich dachte. Mit Lesen von Literatur über Meditation und regelmäßigem Üben bin ich auf einige schöne Erfahrungen gekommen, die ich aus einer subjektiven Perspektive verdeutlichen will, auch unter Berufung auf die Gedanken einiger großer Männer, die meine Sichtweise beeinflusst haben.

### **Zunächst einmal: Was ist Meditation und warum wird sie praktiziert?**

Die Bandbreite von Meditationen ist sehr umfangreich. Meditation beruht auf einer Philosophie, oder genauer gesagt einer spirituellen Philosophie. Sie ist ein Versuch, sich selbst wissen zu lassen, dass ich alles bin und alles in mir ist. Allgemeiner ausgedrückt, sie ist eine Kunst, sich selbst zu vergessen, unsere körperliche oder physische Existenz zu vergessen und unsere wahre Natur zu erinnern. Sie wird praktiziert, um das ultimative Bewusstsein in uns zu erkennen. Die letzte Wirklichkeit ist die Existenz der höchsten Energiequelle und wir sind seine Derivate mit einer körperlichen Existenz und einem Geist, der uns die Kraft des Denkens vermittelt. Es ist diese Kraft des Denkens, die unsere Präsenz ausmacht. Dieses Bewusstsein ist Ich-Bewusstsein. Eine kleine Menge von Ego ist notwendig, um körperliche Handlungen zu vollziehen, die unsere Aufgaben in der Welt darstellen. Aber jenseits der Grenzen des Gesunden liegt unser Elend. Wenn uns das Ego überwältigt, löst sich die Fähigkeit einer Person auf, zwischen einer wahren und einer virtuellen Welt zu unterscheiden. Swami Vivekananda sagt:

*Wenn der Geist die äußeren Objekte untersucht, identifiziert er sich mit ihnen, verliert sich selbst. Um das Gleichnis der alten indischen Philosophen zu verwenden: Die Seele des Menschen ist wie ein Stück Kristall, das die Farbe von allem annimmt, was auch immer sich in der Nähe befindet. Was auch immer die Seele berührt... sie muss dessen Farbe annehmen. Das ist die Schwierigkeit. Das bildet die Knechtschaft. Die Farbe ist so stark, der Kristall vergisst sich selbst und identifiziert sich selbst mit der Farbe. Nehmen wir an, eine rote Blume ist in der Nähe des Kristalls und der Kristall nimmt die Farbe an und vergisst sich selbst, denkt, dass er rot ist. Wir haben die Farbe des Körpers übernommen und haben vergessen, was wir sind. Dann wird die Praxis der Meditation verfolgt. Der Kristall weiß nun, was er ist, hat seine eigene Farbe. Es ist die Meditation, die uns näher an die Wahrheit bringt als alles andere.... (Parlato, 2013).*

Meditation ruft die Frage in uns wach: "Wer bin ich wirklich?". Die Antwort auf diese Frage entfaltet sich in Folge einer aufrichtigen Praxis. Wir sind mit jedem fundamentalen Teilchen des Universums verbunden. Diese Einheit wird in der Meditation erlebt. Unsere Definition von uns selbst ist nicht mehr abhängig von der Umgebung, in der wir leben, von unserem Namen oder Geschlecht. Das gemeinsame Ziel dieser kontemplativen Techniken ist es, sich entspannt zu fühlen, um negative Gedanken loszuwerden oder einfach nur sich glücklich zu fühlen. Als ich in Ladakh auf Tour war, erzählte uns unser Reiseleiter, dass er, während er sich in einer ersten Phase auf dem Weg befand, ein Mönch zu werden, bestraft wurde (ich weiß nicht mehr, womit), wenn er während der Meditation einschlieft. Es gibt hier wohl auch einige Nahrungsmittelbeschränkungen. In meiner jetzigen Phase und zu diesem Zeitpunkt sehe ich Meditation jedoch nicht als eine Praxis, die durch Härte und Bemühung erfolgen muss, weil ich glaube, dass es sich um einen natürlichen Prozess handelt, den jeder praktizieren kann, wenn er/sie das Bewusstsein dafür hat (aber natürlich gibt es Grenzen in jedem Bereich, die unmöglich zu überqueren sind). Wenn also Anstrengung einsetzt, dann beginnt die Meditation wie eine Pflicht zu erscheinen. Der angenehme Teil ist weg. In diesem Zusammenhang einfach gesprochen, ist Meditation die Kunst eines mühelosen Weges zur Freiheit von Gedanken.

## Meditationstechniken und ihr Fluss

Es gibt viele Techniken zur Meditation, von denen einige auch die Wiederholung eines Mantras (z. B. Transzendente Meditation), die Beobachtung des Atems,<sup>2</sup> Visualisierung,<sup>3</sup> die Konzentration auf ein Objekt,<sup>4</sup> oder einfach nur sitzen beinhalten. Meditation ist ein sehr kreativer Akt. Traditionell sitzt man sehr formal mit den Beinen in einer gekreuzten Position und tut dabei das oben Gesagte, meditiert also. Allerdings würde ich sagen, Meditation könnte jede Form annehmen wie Singen, Tanzen, Rezitieren, Malen und so viele andere Dinge. Jede Tätigkeit, die dich deine körperliche Existenz vergessen lässt, könnte als Meditation bezeichnet werden. Es muss nicht immer eine ernste und formale Angelegenheit sein (die Ansicht darüber kann allerdings von Person zu Person variieren). Vergiss dich

---

<sup>2</sup> Vgl. Figen, Dorothy (n. y.): *Beginning Insight Meditation*. Buddhist Meditation in the Theravada tradition. Gefunden am 25.08.13 in [http://www.vipassana.com/meditation/beginning\\_insight\\_meditation.php](http://www.vipassana.com/meditation/beginning_insight_meditation.php).

<sup>3</sup> Vgl. Weiss, Brian L. (2000): Appendix B. in *Messages from the masters: Tapping into the Power of Love*. London: Piatkus, 251-262.

<sup>4</sup> Vgl. <http://www.ramataalks.com/tantric-buddhism/focus-and-meditation.html> (gefunden am 12.07.2013)

selbst und genieße. Shivas *Ananda Tandava*<sup>5</sup> ist ein Beispiel dafür. Eine Tänzerin verschmilzt dabei mit dem Göttlichen.<sup>6</sup> Ich möchte hier Osho zitieren:

*Singe und tanze, und verschmelze vollständig in den Tanz und Gesang. In dem Moment, in dem die Tänzerin verschwunden ist und nur der Tanz bleibt, bist du eingetreten. In dem Moment, in dem der Sänger verschwunden ist, und nur der Gesang bleibt, bist du eingetreten. Vergiss die Tänzerin, die Mitte des Egos. Werde der Tanz. Das ist die Meditation. Tanz so tief, dass du völlig vergessen hast, dass du tanzt, und beginn zu fühlen, dass du der Tanz bist. Die Teilung muss verschwinden. Dann wird es eine Meditation (Osho, 2013).*

Die Kunst des Rezitierens und Singens wird seit alten Zeiten durchgeführt. Tibetische Gebetsgesänge sind bekannt für ihre bestimmte Klangfarbe, Tonhöhe und Rhythmus, die einen in einen Zustand der Trance versetzen. Die indischen Traditionen der *Bhajans*, *Kirtans*, *Shlokas*<sup>7</sup> usw. helfen, das gleiche Ziel zu erreichen. Wenn man in einem tieferen geistigen Zustand mit einem Pinsel malt oder mit Bleistift zeichnet, wird man eins mit dem Pinsel oder Bleistift. Man könnte sagen, dass man bei jeder Aktivität wie Malen die körpereigenen Organe wie Augen und Hände benutzen muss. Wie ist es also möglich, dabei die körperliche Existenz zu vergessen? Worum es mir geht, ist, dass der Betreffende beginnt, sich nicht mehr als der Handelnde zu fühlen. Stattdessen beginnt er/sie sich als ein Mittel zu sehen, was ihm/ihr ermöglicht, sich jenseits von Körper, Blutgefäßen und Fleisch zu erkennen. Meditation ist nichts anderes.

Ich persönlich habe festgestellt, dass Körperübungen und *Pranayama*<sup>8</sup> vor der Meditation helfen, leichter in den meditativen Zustand zu kommen. Durch körperliche Übung und/oder Pranayama verbessern sich die Durchblutung des Körpers und damit die Sauerstoffversorgung aller Körperteile. Der Körper wird mit positiver Energie angefüllt. Auch die Häufigkeit der Gedankenausbrüche nimmt ab. So bereitet dies den Geist auf die Meditation vor. Meine Praxis<sup>9</sup> bein-

---

<sup>5</sup> Gemäß der Hindumythologie bedeutet diese Tanzform als Tanz Shivas die fünf göttlichen Akte der Schöpfung, Erhaltung, Evolution durch Auflösung, Illusion und Gnade (Freiheit von Fesseln).

<sup>6</sup> Der kosmische Tanz des Gottes Shiva ist zugleich als menschlicher Tanz eine tantrische Meditationsform (Anm. d. Übers.).

<sup>7</sup> *Bhajans* sind religiöse Lieder innerhalb der Bhakti-Yoga-Tradition des Hinduismus, in denen die Liebe des Sängers zu seinem Gott besungen wird; *Kirtans* sind komplexe Wechselgesänge, ebenfalls innerhalb der Bhakti-Tradition; *Shloka* ist ein altes, vedisches Versmaß, in dem formelle Gebete und Anrufungen rezitiert werden (Anm. d. Übers.).

<sup>8</sup> Atemübungen, wie sie im Hatha-Yoga angewandt werden (Anm. d. Übers.).

<sup>9</sup> Ich habe meine Praxis aus eigener Kreativität und Methoden zusammengestellt, die von Dr. Fredrick Lenz beschrieben werden. Vgl. <http://www.ramatalks.com/lakshmi-series/introductory-and-intermediate-meditation.html> (gefunden am 12. Juli 2013)

haltet erstens Körperübungen und/oder Pranayama. Dann summe ich vier bis fünf Mal OM, was meinen Verstand zu einem gewissen Grad klärt. Ich mag es, danach eine Reihe von buddhistischen Gesängen (die ich in Ladakh gekauft habe) zu hören. Ich beobachte die Spitze der Flamme einer Kerze, während ich den Gesängen lausche. Das vermittelt mir ein beruhigendes Gefühl, ein Gefühl, dass ich unerschütterlich bin. Die meditativen Gesänge der tibetischen Buddhisten, auf dem immer gleichen Ton intoniert, erzeugen in mir ein indirektes Gefühl von Heiligkeit. Ich schließe meine Augen, wenn ich mich ruhig fühle. Und danach beginnt der Prozess der Auflösung von Gedanken.

Wenn man zu meditieren beginnt, gibt es keinen plötzlichen Stillstand der Gedanken. Auch sollte man sich nicht zwingen, zu unterdrücken, was auch immer einem an Gedanken durch den Kopf geht. Das ist so, weil der Versuch, Gedanken zu unterdrücken, selbst ein Gedanke ist. Lass die Gedanken fließen, ohne dass du dich immer in sie vertiefst oder sie analysierst. Uns begegnen tausend Dinge an einem Tag, und es ist offensichtlich die Tendenz des menschlichen Gehirns sie zu erinnern, deshalb gibt es keinen Grund, sich darüber aufzuregen, wenn die Gedanken fließen. Aber wenn die Konzentration des Geistes sich verstärkt,<sup>10</sup> ob beim Tanzen, Singen, Rezitieren oder im Laufe der Konzentration auf ein Körperteil, den Atem oder ein Objekt, beginnen die Gedanken langsam zu verschwinden. Diese erste Stufe, bei der der Meditierende sich der Meditation bewusst ist, heißt *dhāraṇā*. In der Folge verschwinden die Gedanken zusammen mit dem Gedanken an die Meditation. Du fühlst dich sehr leicht. Diese Phase wird als *dhyāna* bezeichnet. Es ist ein Zustand der Trance<sup>11</sup>. Ein plötzlicher Ansturm von unbeschwerter Natur folgt dem. Du beginnst zu genießen, was auch immer in dir vor sich geht. Du beginnst, die gedankenlose Existenz zu genießen. Man macht die Erfahrung, sowohl verschwindend klein als auch gleichzeitig unendlich groß zu sein. Du bist nicht einmal in der Lage zu sagen, ob du männlich oder weiblich bist. Aber du kannst immer noch deine eigene Anwesenheit wahrnehmen. Im Endzustand des *samadhi* löst sich das Ego vollständig auf. Im Grunde löst sich das Du und das Ich auf. Die kosmische Verbindung ist zu spüren. Die Weisen haben diesen Zustand des Samadhi besonders

---

<sup>10</sup> Konzentration als Methode, wie sie hier erwähnt wird, sollte nicht mit formaler Konzentration verwechselt werden, die das Gefühl einschließt, dass *ich* mich konzentriere. Einige Menschen beginnen gerne mit einer Anfangsphase der Meditation wie der Beobachtung einer Kerzenflamme. Das hilft, den Geist von Gedanken abzuwenden, die den Geist aufwühlen, und schließlich werden die Kerzenflamme und der Beobachter eins. Die Handlung des Beobachtens, die zuvor als ein Medium vorhanden war, verschwindet dann.

<sup>11</sup> Möglicherweise gibt es jedoch entscheidende Unterschiede zwischen dieser Trance und der hypnotischen Trance (Anm. d. Übers.).

hervorgehoben, in dem die gesamte Energie durch die Wirbelsäule zu ihrer Basis fließt und in diesem Moment steigt die Kundalini<sup>12</sup> auf. Es kommt zur Erkenntnis, dass alles das Eine ist und ich ein Teil dieses Einen bin. Du erlebst die innewohnende Kraft und Fähigkeit in dir. Es gibt keine Geheimnisse mehr, keine Mysterien. Es gibt nur noch Erleuchtung.

Ich begreife nicht wirklich, was Moksha bedeutet. Aber ich glaube, es könnte ein Ende des Zyklus von Geburt und Tod der Seele sein und die Entwicklung eines Zustands, der eigentlich kein Zustand mehr ist, so wie man es auch im samādhi erfährt. So könnte Moksha ein endloses und unbegrenztes samādhi sein.

## Vorteile der Meditation

Meditation zeigt nicht nur Ergebnisse auf einer spirituellen Ebene, sondern auch in unserem täglichen Leben. Wenn du Meditation nicht regelmäßig praktizierst, kannst du ihre Früchte nicht ernten. Obwohl es wahr ist, dass du eine Menge durch Meditation gewinnen wirst, solltest du nie mit Erwartungen im Kopf in Meditation gehen. Mit einem ergebnisorientierten Geist funktioniert sie nicht. Behalte ein Ziel im Kopf, aber keine Erwartungen oder Ergebnisse. Sei neugierig, nicht anspruchsvoll. Wenn Meditation mit einem Sinn für Hingabe an die höchste Quelle praktiziert wird, wirst du am meisten bekommen. Ich möchte hier die Perlen der Weisheit von Sri Sri Ravi Shankar teilen: "Wenn man sitzt, um zu meditieren, sag zu dir selbst: Ich will nichts – wenn du Erleuchtung willst, wirst du sie nicht bekommen". (Shankar, 2012). Ich habe sorgfältig beobachtet, dass Meditation uns viele positive Ergebnisse bereitet, von denen einige von Dr. Mani Bhaumik wie folgt dargestellt werden:

*Zu den physikalischen Auswirkungen der Meditation gehören die Verringerung der Herzfrequenz, des Blutdrucks und des Sauerstoffverbrauchs; sie senkt die Produktion von Stresshormonen und Blutlaktat; und stärkt das Immunsystem. Das sind die Nebenleistungen in diesem Meditations-Vergütungspaket. Die Realeinkommen liegen in der Wirkung auf das Bewusstsein selbst: während der Meditation ein Quantensprung in einen anderen Zustand mit einem dazu gehörigen Gefühl von immenser Glückseligkeit, und danach die Möglichkeit, mit einer großen Klarheit des Geistes zu handeln und einem inneren Sinn von Erfüllung (Bhaumik, 2013).*

---

<sup>12</sup> Eine weibliche göttliche Kraft, die Schöpfungsenergie des ganzen Universums, die folglich auch im Menschen präsent ist, meist aber „schlummert“, d. h. sich nicht in ihrer Aktivität manifestiert, zuweilen aber im subtilen Kanal an der Wirbelsäule hinaufsteigt und das subtile Energiesystem des Menschen aktiviert (Anm. d. Übers.)

Die Fähigkeit, richtige Entscheidung zu treffen, verstärkt sich mit langjähriger Praxis. Es wird einfacher, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden. Nach der Meditation chante ich OM immer vier bis fünf Mal oder mehr, je nach meinem Wunsch. Es besteht ein erheblicher Unterschied zwischen dem OM-Chanten vor und nach der Meditation. Das OM danach ist tiefer und stimmiger, was einen stabilen Geist anzeigt. Noch wichtiger ist, dass man sich nach der Meditation glücklich fühlt. In seinem vorhin zitierten Buch sagt Sri Sri Ravi Shankar: "Tiefe und kontinuierliche Meditation merzt die Langeweile aus. Wenn du nicht dazu in der Lage bist zu meditieren, weil dein Geist zu viel plappert, spüre einfach, dass du ein wenig dumm bist, und dann bist du in der Lage, tief in Meditation zu sinken. Meditation löscht jeden Eindruck und verbessert den Ausdruck" (Shankar, 2012).

Wir als normale Menschen leben unser Leben mechanisch, aber wenn man zu meditieren beginnt, findest du einen tieferen Sinn in deinem Leben. Leben wird nicht mehr nur durch Ansichten wie beruflichen Erfolg, Ehe, Geld und so weiter wahrgenommen. Wir beginnen das große Bild zu sehen, das primäre Ziel unseres Lebens.

Persönlich gesprochen, habe ich körperlich eindeutige sowie subtile Effekte der Meditation verspürt. In den ersten paar Monaten erlebte ich Veränderungen in meinem Körper, die aber äußerlich sichtbar waren, wie dass ich selbstbewusst, entspannt und doch sehr munter ausschaute. Ich hatte von nun an den ganzen Tag über ein Lächeln auf meinem Gesicht (aber manchmal können Umstände, wie der Verkehr in meiner Stadt oder eine unmögliche Aufgabe, die mir ein Lehrer eines ungeliebten Fachs im College gibt, noch Verbitterung in meinen Gesichtszügen erzeugen, weshalb ich mich nicht als jemanden bezeichnen kann, der die Meditation völlig in sich selbst aufgenommen hat; aber, ja, ich habe zumindest einen Schritt auf diesem Weg gemacht). Ich erinnere mich, dass einer meiner Freunde mich eines Tages fragte: "Hast du dich entschieden, mit jedem mit einem Lächeln auf deinem Gesicht zu sprechen, und sei es auch eine Person, die du nicht leiden kannst?" Es geschah so unbewusst, dass ich erst nach dem Hören dieser Frage meiner Mimik bewusst wurde. Lächele und lass dich anlächeln. Später fanden tiefere Transformationen in mir statt. Die Reise der Meditation wird nicht immer von positiven Ergebnissen begleitet. Man kann von einem Baum nicht erwarten, dass er einem während des ganzen Jahres Schatten spenden wird, er wird seine Blätter mindestens einmal im Jahr abwerfen, so dass du die sengende Hitze der Sonne unter ihm erleben musst.<sup>13</sup> Nur weil wir wissen, was schlecht ist, können wir die guten Dinge wertschätzen. Ich weiß nicht, ob das ein Zufall war oder ob ein Test vor mich gestellt wurde, um meinen spirituellen Fortschritt zu messen: Wäh-

<sup>13</sup> In stets relativ warmen Ländern wie Indien gibt es keinen Zyklus, nach dem Bäume die Blätter erst verlieren, wenn es draußen kalt wird (Anm. d. Übers.).

rend meiner Schulzeit war ich eine der Klassenbesten sowohl in den akademischen Fächern als auch in anderen Bereichen wie Sport. Dann kam ich ins College. Ich war zuversichtlich, dass meine Lerngewohnheiten mir die besten Noten beschere würden. Ich erreichte sie in meinem ersten Jahr, aber, im Gegensatz dazu, bekam ich nur durchschnittliche oder sogar unterdurchschnittliche Noten in einem Semester meines zweiten Studienjahres. Ich konnte das nicht verdauen. Daraufhin habe ich mich während des folgenden Semesters wirklich sehr bemüht, aber ich konnte mein Ziel auch in den darauf folgenden zwei Semestern nicht erreichen. Mein Lernstil war der gleiche, aber die Ergebnisse wurden geringer. Ich begann auch Probleme in der Beziehung zu meiner Familie in diesem Zeitraum zu bekommen. Wir hatten noch nie eine einzige Schwierigkeit in unseren familiären Beziehungen erlebt, bis jetzt. Es war an diesem Punkt, da ich merkte, dass ich den Erfolg, den ich hatte, die Liebe unter meinen Familienmitgliedern, die Gesundheit meines Körpers, das uneingeschränkte Leben, das ich bis jetzt lebte, für selbstverständlich gehalten hatte. Ich war nicht dankbar für das, was ich hatte. Meditation hat mich die Bedeutung und Möglichkeiten, dankbar zu sein gelehrt. Nur darum zu wissen, dankbar zu sein, ist nicht nötig, aber diesen Gedanken immer im Kopf zu behalten und in Aktion umzusetzen ist notwendig, was durch Meditation erreicht werden kann. Jetzt versuche ich, das Ergebnis eines Ereignisses nicht mehr vorauszusetzen, sondern einfach auf ein gutes Ergebnis zu hoffen und die Bemühungen entsprechend zu dosieren. Zusätzlich habe ich erkannt, dass Noten, Karriere, Geld ohne Zweifel notwendig sind, um ein Auskommen zu haben, aber sie sollten nicht die primären Ziele des Lebens sein. Ein guter und ausgeglichener Mensch zu sein erhält jetzt einen höheren Platz in meiner Zielperspektive.

Ein weiterer Aspekt, der mir klar wurde, war der des Glaubens. Er eröffnete das Geheimnis des Glücks für mich. Ich begann Trost in den schwierigsten Situationen zu finden, weil ich wusste und Vertrauen darin hatte, dass das Endergebnis positiv sein wird, und ich Hilfe von irgendwo her, irgendjemandem oder irgendeinem einem anderen Mittel bekommen werde. Und glaube mir, es geschieht. Wenn du aufrichtigen Glauben an das Eine hast, dann wird Hilfe zu dir kommen und Wunder geschehen. Es muss nicht immer eine große Demonstration von Hilfe sein, die in der schwersten Situation kommt. Es kann so subtil sein wie jemand, der unbeabsichtigt auftaucht, um dich irgendwohin zu bringen, wo du dringend hin musst, während du weder die Richtung weißt noch ein Navigationssystem mit dir trägst. Wir müssen nur die Dinge, die um uns herum passieren, schärfer beobachten und die Nuancen unter die Lupe nehmen. Es ist nicht so, dass mir, nachdem ich diese Dinge weiß und verwirkliche, nur glückliche und gute Dinge passieren. Der große Unterschied, den ich hier sehen kann, ist die Veränderung in der Wahrnehmung auf verschiedene Ergebnisse und Situationen.



## Schlussfolgerungen

So glaube ich, dass man Meditation für mehr als alles andere darum praktizieren sollte, um ein besserer Mensch zu werden. Zur gleichen Zeit ist es wahr, dass Übertreibung schlecht für einen selbst ist. Man sollte nicht zu viel praktizieren. Mach es mit, sagen wir, 15 Minuten pro Tag für einen Monat und dann verlängere auf 20 Minuten für die nächsten paar Monate und so weiter. Überwache deinen Körper, und schau, wie viel du dir zumuten kannst. Auch wäre es nicht klug, wenn du meditierst, aber keine gesunden Gewohnheiten, ethische Haltungen, Demut und selbstlosen Dienst in dein Leben integrierst. Am Abend zu meditieren, aber um 10 Uhr morgens aufzustehen, schlecht über die Menschen um dich herum zu reden, anzugeben, in Süchten zu schwelgen ist wie einen Schritt nach vorne und dann einen Schritt oder das doppelte und noch mehr wieder zurück zu gehen. Die Balance ist von größter Bedeutung. Wir sollten versuchen, in einer gleichgesinnten Umgebung zu leben. Sei geduldig, um die gnadenhaften Auswirkungen der Meditation empfangen und erkennen zu können. Es ist unsere Pflicht, die Gesundheit des uns gegebenen Körpers in Form zu halten, denn wenn Gesundheit mit dir ist, nur dann kannst du deine Aufgaben erfüllen und Lehren aus dem Leben ziehen, die nötig sind, um zu einer höheren spirituellen Ebene überzugehen. Wenn man ihm folgt, dann wird das Leben eine Wendung nehmen, die du nie erwartet hättest.

### Literatur:

- Bhaumik, Mani (2006): Code Name God: The Spiritual Odyssey of a Man of Science. New Delhi: Penguin, p. 203.
- Osho (2013): Meditation, the Science of the Inner: The Osho Experience. Retrieved Sept. 6 2013 from <http://www.osho.com/library/library/online-library-dance-division-seriousness-03e3adec-e38.aspx>.
- Parlato, Frank Jr. (2013): Lectures of Swami Vivekananda. Retrieved Sept. 10 2013 from <http://www.vivekananda.net/Lectures/Meditation.html>.
- Shankar, Sri Sri Ravi (2012): Question Basket. Bangalore: Sri Sri Publications, p. 68.

### Über die Autorin:

Kshitija D. Kulkarni wurde am 12.10.1992 in Kolhapur (Maharashtra/Indien) geboren, lebt in Pune (Maharashtra/Indien). Sie studiert Mechanik und hat ein großes Interesse an Spiritualität, Philosophie und Kunst (Zeichnen und instrumenteller Musik).

E-Mail Adresse: [kulkarni\\_kshitija@yahoo.co.in](mailto:kulkarni_kshitija@yahoo.co.in)

Aus dem Englischen von Edgar W. Harnack