

# Subtiles System Teil 1 & Meditation

„Wir können nicht meditieren, wir können nur in Meditation sein. Es hat keine Bedeutung, wenn wir sagen, dass wir vorhaben zu meditieren; wir müssen in Meditation sein. Entweder sind wir im Haus oder außerhalb des Hauses.“

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

## Die tägliche Meditation

Für tausende Menschen ist der erste Schritt, um den Tag positiv zu beginnen, die tägliche Morgenmeditation. Sie stimmen sich dadurch auf die Herausforderungen und Möglichkeiten, die der kommende Tag bringen mag, ein. Für das spirituelle Wachstum ist die tägliche Meditation wesentlich, durch sie vollzieht sich die wahre Erkenntnis des Selbst.

## Wie schafft man sich einen Ort zum Meditieren?

Meditation geschieht am besten an einem Ort mit guten Vibrationen, sei es in der Natur oder zu Hause. Mit Hilfe eines Fotos von Shri Mataji können Sie einen Meditationsraum schaffen, denn ihr Foto strahlt positive Vibrationen aus. Seien Sie möglichst offen und nehmen Sie diese Aussage erstmal als Hypothese hin, die Sie im Laufe der Zeit mit Ihrem sich entwickelnden Bewusstsein für Vibrationen selbst überprüfen können. Rahmen Sie das Bild ein und stellen Sie es an einem ruhigen Platz auf. Mit einer Kerze, einem Räucherstäbchen oder frischen Blumen können Sie eine meditative Atmosphäre schaffen.



## Wie meditiert man?

Bei der Meditation sitzen Sie auf dem Boden oder bequem auf einem Stuhl; die Hände liegen dabei auf den Oberschenkeln mit den Handflächen nach oben. Zu Beginn und als Abschluss jeder Meditation heben Sie sich Ihre Kundalini und geben sich ein Bandhan. (Siehe Anleitung)

Schließen Sie Ihre Augen, legen Sie die Aufmerksamkeit nach innen und erlauben Sie Ihren Gedanken, sich zu beruhigen. Lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen ohne ihnen anzuhaften, so dass sich der Raum zwischen zwei Gedanken ausdehnt.

Je regelmäßiger Sie dies üben, desto leichter wird sich das gedankenfreie Bewusstsein einstellen.

Zu Beginn ist die tägliche Meditation etwas, zu dem man sich evtl. mit etwas Selbstdisziplin zwingen muss. Wenn man einmal die Vorzüge der täglichen Meditation erkannt hat, dann wird es leicht zum Teil der täglichen Routine. Empfehlenswert ist, sich morgens und abends ca. 10-15 Minuten Zeit zu nehmen. Dies wird bereits positive Ergebnisse bringen. Insb. die frühen Morgenstunden sind eine

ideale Zeit zum Meditieren. Außer der individuellen Meditation ist die gemeinsame Meditation unerlässlich, möchte man innerlich wachsen. In Gemeinschaft mit anderen zu meditieren ist um ein vielfaches effektiver, denn die Kundalini der einzelnen reagieren aufeinander und man kann tiefer in Meditation gehen.

### **Gedankenfreies Bewusstsein**

Die Erweckung der Kundalini ist die Voraussetzung, um echte Gedankenstille zu erreichen. Gedankenfreies Bewusstsein ist nur möglich, wenn die Kundalini das Agnya Chakra (Stirnchakra) öffnet, und dadurch einen leeren Raum zwischen den Gedanken schafft. Ohne Gedanken haben wir keine Sorgen, Zweifel oder schlechte Erinnerungen. Unsere Ängste, Ärger oder Unzufriedenheit lösen sich auf. Wir treten in den Zustand von entspannter Zufriedenheit ein. Ist die Kundalini einmal erweckt, kann dieser gedankenfreie Zustand auch spontan entstehen.

### **Was Meditation nicht ist**

Meditation ist keine Konzentration, keine mentale Anstrengung oder der Verlust der Kontrolle oder der Aufmerksamkeit.

### **Empfänglichkeit für Vibrationen**

Mit dem Erwecken der Kundalini betreten wir eine neue Dimension der Wahrnehmung. Wir können unsere Kundalini in Form von "Vibrationen" - als angenehme kühle Brise - über unserem Scheitel und über unseren Handinnenflächen spüren. Alles - auch tote Materie - strahlt Vibrationen aus, die wir nach einiger Zeit in Sahaja Yoga wahrzunehmen und zu interpretieren lernen. Strahlt z.B. ein Buch einen angenehm kühlen Wind aus, dann ist der Inhalt wahr bzw. im Einklang mit dem Kosmos und gereicht zum Guten. Hat man auf den Handinnenflächen eine eiskalte, warme bis heiße oder kribbelnde Sensation, bedeutet das am Beispiel eines Buches, dass es womöglich falsches Wissen enthält, dass uns in die Irre führt und uns von unserem Spirit entfernt. So kann man Vibrationen von Menschen, Dingen, Vorhaben etc. prüfen. Die Vibrationen sind teil des Absoluten. D.h. Sie sind nicht diskutabel oder abhängig von der prüfenden Person. Voraussetzung, dass man verlässlich Vibrationen spüren kann, ist, dass man tatsächlich in diesem Augenblick im Zustand der Meditation ist und absolut unvoreingenommen.

### **Spiritualität für jeden erfahrbar**

Sahaja Yoga ermöglicht innere spirituelle Erfahrung. Grundsatz der Lehre von Sahaja Yoga in Übereinstimmung mit mystischen Traditionen aller Religionen ist, dass eine Verbindung mit dem Göttlichen nur durch individuelle persönliche Erfahrung geschehen kann. Nicht Religionslehre, sondern die persönliche Erfahrung und innere Kommunikation mit dem Göttlichen sind essentiell für den Erkenntnisgewinn.



### **Auszüge aus einer Rede von Shri Mataji in Sydney am 14.03.1983:**

"...Nun habt ihr mittlerweile alle wahrgenommen, dass in uns Frieden, Schönheit und die Herrlichkeit unseres Wesens liegen. Es gibt einen Ozean davon. Wir können das nicht außerhalb von uns suchen. Wir müssen nach ‚innen‘ gehen, da hinein was sie den ‚meditativen Zustand‘ nennen; ihr sucht es, ihr genießt es...

...Versucht zu meditieren. Meditiert mehr, damit ihr das „innere Wesen“ erreicht. Und dieses innere Wesen ist der gewaltige Ozean des Segens, der in jedem von uns existiert. Es ist dieser immense Fluss von Licht, der die innere Schönheit eines jeden durchspült. Und um das zu erreichen, müsst ihr in euch gehen, indem ihr alles ablehnt, was dagegen wirkt, gegen eure Bewegung (nach innen)...

...Ihr solltet in der Lage sein, das zu erkennen; auf dieser Reise habt ihr keine Verwandten, keiner ist euer Bruder, keiner euer Freund. Ihr seid absolut allein. Absolut allein. Ihr müsst euch allein in euch fortbewegen. Ihr sollt niemanden hassen. Seid nicht unverantwortlich, aber seid in einem meditativen Zustand. Ihr seid allein. Dort existiert keiner außer euch. Und wenn ihr einmal den Ozean in euch betreten habt, dann wird die ganze Welt eure Familie. Die ganze Welt ist eine Manifestation von euch. Alle Kinder werden „eure“ Kinder und ihr behandelt alle Menschen mit dem gleichen Verständnis...

...Es sollte in eurem Wesen fließen, wie das Licht von einer erleuchteten Lampe strömt. Ihr müsst keinen Schwur ablegen, um sagen zu können, dass das eine erleuchtete Lampe ist. In gleicher Weise sollte ein Heiliger nicht beurkundet werden müssen, um sagen zu können, dass das ein Heiliger ist. Die Tiefe, die ihr in euch habt, breitet sich überall hin aus. Es ist solch eine Aktion und Reaktion. Je tiefer ihr werdet, umso größer wird die Ausstrahlung...

...Ihr müsst nicht allzu viel Zeit in der Meditation verbringen. Aber welche Zeit ihr auch immer verbringt, was immer ihr erreicht, muss nach außen sichtbar sein, wie ihr strahlt und wie ihr das an andere weitergebt..."

### Die drei Energiekanäle (Nadis)

Die drei Nadis entsprechen Hauptenergiekanälen im Menschen, durch welche subtile Energie fließt. Sie spiegeln drei grundsätzlichen Zustände der Existenz - die Vergangenheit, die Gegenwart, die Zukunft – wider.

#### Entsprechung in der Medizin

Auf der körperlichen Ebene entsprechen die drei Kanäle dem autonomen Nervensystem. Autonom bedeutet in diesem Sinne "nicht steuerbar durch das menschliche Bewusstsein". Es reguliert z.B. den Herzschlag, die Verdauung, die Ausscheidung. Der linke und rechte Kanal entsprechen dem sympathischen Nervensystem und der mittlere Kanal dem parasympathischen Nervensystem. In Sahaja Yoga lernen wir, dass wir durch die Meditation tatsächlich positiven Einfluss nehmen können auf die Funktionalität dieses autonomen Nervensystems.



Der linke Kanal (in Sanskrit: *Ida Nadi*) wird auch Mondkanal genannt. Er beginnt im untersten Chakra und wandert die linke Körperhälfte hinauf,

dabei kreuzt er am Stirnchakra und mündet ins sogenannte Superego auf der rechten Kopfhälfte. Er steuert unsere Wünsche und Emotionen, erzeugt Erinnerungen und Prägungen im Superego und speichert die Vergangenheit. Er repräsentiert den Bereich der menschlichen Psyche. Er birgt die weiblichen Yin-Qualitäten wie Güte, Empfänglichkeit, Hilfsbereitschaft und Intuition. Die grösste Qualität der linken Seite jedoch ist die Freude, die Grundeigenschaft des Selbst. Sie werden sich erinnern als Kind diese Freude erlebt zu haben, oder sie werden sie an anderen Kindern beobachtet haben. Normalerweise wachen sie am Morgen fröhlich auf. Wenn sie am Tage Schmerz erleiden, werden sie ihn wieder vergessen. Normalerweise werden sie weinen, genesen und in den Zustand der Freude zurückkehren. Die Sehnsucht nach dieser Freude lebt jetzt noch genauso in uns wie in der Kindheit. Sie mag blockiert sein oder bewölkt durch Verletzungen, die wir erlitten haben. Vor Sahaja Yoga hatten wir keine Möglichkeit uns von negativen Erfahrungen zu reinigen. Sahaja Yoga hilft uns alte Spannungen zu beseitigen und die Freude als einen stabilen Zustand wiederherzustellen. Probleme auf der linken Seite führen zu Passivität oder extremen emotionalen Zuständen, wobei wir zwischen Stolz und Niedergeschlagenheit hin- und hergeworfen werden. Bei dieser Unausgewogenheit fällt es schwer Selbstdisziplin zu bewahren und destruktive Gewohnheiten zu korrigieren. Im Extrem kann eine Imbalance auf dem linken Kanal zu Lethargie, Depression, Nervenzusammenbruch etc. führen.

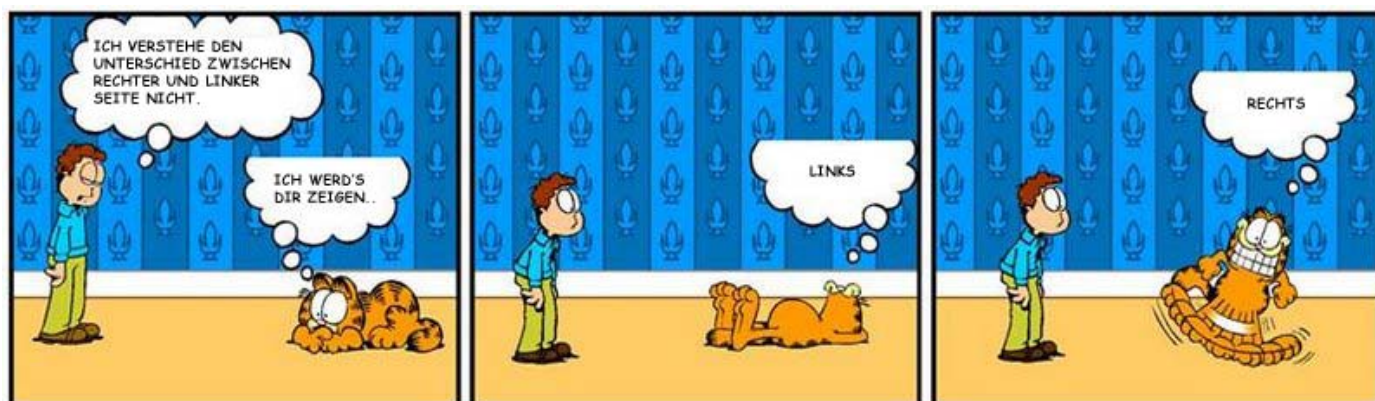
Der rechte Kanal (Sanskrit: *Pingala Nadi*) wird auch Sonnenkanal genannt. Er beginnt am zweiten Energiezentrum und wandert die rechte Körperhälfte hinauf. Am Stirnchakra kreuzt er auf die linke Kopfhälfte, die das Ego (Summe der Ich-Identifikationen) bildet. Er steuert unseren physischen Körper und Intellekt, unsere Gedanken und Pläne für die Zukunft. Hier finden sich männliche Yang-Qualitäten wie Tatkraft, Aktivität, rationales und logisches Denken. Wenn der Energieaufwand auf dieser Seite zu gross ist, wird die linke Seite geschwächt. Der Wunsch nach der Freude des Spirits verflüchtigt sich. Wenn die rechte Seite dominiert, wird die Persönlichkeit sehr trocken und aggressiv. Man verliert jegliches Feingefühl.

In der Folge bläht sich das Ego wie ein Ballon auf und drückt auf den Zentralkanal. Die hochtechnisierten "Schnellspur"-Umgebungen der westlichen Städte bringen hauptsächlich rechtslastige Bürger hervor. Es fällt schwer das Gleichgewicht zwischen Gefühlen und Handlungen zu behalten, genauso wie eine friedvolle Atmosphäre zuhause zu erhalten, in der man regenerieren kann. Sahaja Yoga hilft, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Der zentrale Kanal (Sushumna Nadi) ist auch der mittlere Weg. Er dient als Kanal für die Kundalini. Er beginnt im Kreuzbein (lat. Os sacrum – heiliger Knochen), wo die Kundalini ruht und steigt im Wirbelkanal nach oben zum obersten Energiezentrum, dass die Rückverbindung zum Kosmos herstellt. Dieses oberste Energiezentrum (Sanskrit: Sahasrara Chakra) befindet sich jenseits von Ego und Superego. Der zentrale Kanal ist verantwortlich für unsere Evolution. Er ist für den spirituellen Menschen der Bedeutendste. Seine Energie kann erst dann wirken, wenn die beiden anderen Kanäle im Gleichgewicht sind. In der Meditation werden durch die Kundalini die beiden äußeren Kanäle ausbalanciert und der mittlere Kanal gestärkt.

## Kundalini

Die Kundalini ist eine mütterliche Urkraft, deren Aufgabe es ist, unser subtiles System zu schützen, zu reinigen, zu nähren und die potentiellen Qualitäten der Chakras durch uns zur vollen Entfaltung zu bringen. Dies geht einher mit einem Zustand inneren Friedens und innerer Freude und Gedankenfreiheit. Das Aufsteigen der Kundalini ist ein natürlicher Vorgang, der weder durch Willensanstrengungen, Fanatismus, tantrische Praktiken oder andere Manipulationen erzwungen werden kann. Es ist vielmehr ein Akt der Gnade der Natur an uns Menschen. Die aufgestiegene Kundalini wird dann als kühle Brise über dem Scheitel und auf den Händen spürbar. Dieses Phänomen wurde in Indien Paramchaitanya genannt, im Alten Testament wird von Rhu, der 'Kühlen Brise des Heiligen Geistes' gesprochen. Sie wird oft in Form einer Schlange oder Spirale dargestellt.



## Das Selbst (Spirit, Atma)

Das, was in Sanskrit als Atma bezeichnet wird, wird im Westen mit verschiedenen, oft mehrdeutigen Begriffen umschrieben: der (universelle) Geist, das Selbst oder im Englischen der Spirit. Das Atma ist die Reflexion des Göttlichen, welches jeder Mensch in seinem Herzen trägt. Das Atma wird oft als flammendes Herz dargestellt.

## Praktische Übung

### Kundalini heben:

Die linke Hand führt gerade nach oben, mit der rechten Hand wickeln wir um die linke bis über den Kopf, dort machen wir einen Knoten und führen die Hände links und rechts hinunter. Das wiederholen wir zweimal und machen dabei erst zwei Knoten, dann drei Knoten über dem Kopf.



### Bandhan geben:

Die rechte Hand führt von der linken Hand (die kühlen Vibrationen) hufeisenförmig an der Seite hoch, über den Kopf und an der anderen Seite des Körpers herunter, von dort gehen wir wieder zurück bis zur linken Hand. Das war ein Bandhan. Diesen machen wir insgesamt 7 Mal für jedes Chakra einmal.



### Balancieren der linken Seite:

Bei Müdigkeit, Hitze und Kribbeln in der linken Hand legen Sie die rechte Hand auf die Erde oder strecken Sie sie in Richtung Erde.



### Balancieren der rechten Seite:

Bei Hitze und Kribbeln in der rechten Hand legen Sie die rechte Hand auf das Knie und heben Sie die linke Hand über die Schulter (Handfläche nach hinten).



## Meditationsübung

Die besten Ergebnisse und die höchste Zufriedenheit erreicht man, wenn man folgende Hinweise beachtet:

- Heben Sie sich zunächst die Kundalini und geben Sie sich ein Bandhan.
- Wenn Sie den Zustand der Meditation nicht leicht erreichen, balancieren Sie die rechte und die linke Seite und meditieren dann in Stille.
- Heben Sie sich immer wieder die Kundalini, wenn die Aufmerksamkeit abzuwandern beginnt. Prüfen Sie, ob Gedanken da sind. Wenn Sie Gedanken haben, versuchen Sie diese loszulassen. Geben Sie alle Gedanken, Sorgen oder Ängste an das Göttliche hin.