



Mantren Meditation

Meditation was ist das?

Normalerweise werden wir ständig mit Reizen jeglicher Art geradezu überflutet, und schon das Abschalten fällt schwer. Unsere Gedanken kreisen permanent, und unser inneres Programm von Sorgen und Ängsten lässt uns oftmals nicht zur Ruhe kommen. Noch viel schwerer ist es, unter all den diversen Sozialisierungen und Bewusstseinssebenen unsere innere Stimme, unser wahres Selbst wahrzunehmen. Und darum geht es beim Meditieren: ganz zu uns selbst zu finden und einfach zu sein.

Das Wort Meditation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet sinnende Betrachtung, Nachdenken, inneres Stillestehen und Verweilen. Meditation ist ein sehr weit reichender Begriff: Allein das Anschauen von Wolken oder der Blick aus dem Fenster kann schon Meditation sein. In vielen ostasiatischen Disziplinen gibt es verschiedene Arten der Meditation. Die bekannteste ist sicher die Transzendente Meditation, eine Form der Mantren-Meditation, die in den 80ern besonders in der Geschäftswelt - Mode wurde. Im Zen-Buddhismus wird das stille Sitzen, oft sogar stundenlang, als Meditation praktiziert. Dies ist keine leichte Kunst, denn es erfordert praktisch, „auf Kommando“ die Gedanken abzustellen. Wer schafft das schon?

Meditation wie funktioniert das?

Meditation ist ein fester Bestandteil im Kundalini Yoga. Es gibt dabei viele Hilfestellungen, die das Meditieren einfacher machen. Dies sind eine Reihe von Techniken, die uns helfen, unseren Geist zu lenken, unsere Gedanken zum Schweigen zu bringen, unseren Körper zu stabilisieren und einen Zustand der friedvollen Ruhe und Weisheit zu erreichen: die Konzentration auf den Atem oder das Ausüben bestimmter Atemabfolgen, bestimmte Hand- und Fingerhaltungen und Armbewegungen, spezielle Konzentrationspunkte zum Beispiel Nasenspitze, sog. 3. Auge, Kinn, Scheitelpunkt, Nabelpunkt, Herzzentrum und das Denken, Singen oder Sprechen von Mantras (Meditationswörter).

Das Letztere ist eine sehr einfache Form der Meditation, bei der selbst absolut Ungeübte in den Meditationszustand kommen können, abschalten und entspannen können. Der „Trick“ bei der Sache ist, den Geist so sehr mit dem Denken eines Mantras zu beschäftigen, dass er gar keine Chance mehr hat, an etwas anderes zu denken. Und genau das fördert die Entspannung - nämlich für einen Moment lang die Alltagsprobleme beiseite zu legen.

Meditation wofür ist das gut?

Meditation wirkt sowohl auf der mentalen wie auf der körperlichen Ebene. Die gesundheitsfördernden Effekte sind durch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien nachprüfbar belegt: In der medizinischen Datenbank „medline“ sind 878 wissenschaftliche Studien über die Wirkung von Meditation gespeichert. Demnach hilft Meditation bei allen möglichen Arten von Beschwerden, zum Beispiel Bluthochdruck und Verdauungsproblemen, Depressionen, Schlafstörungen, Ängste und Stress.

Vereinfacht ausgedrückt: Meditation macht glücklicher, zufriedener und gelassener. Meditation kann sogar helfen, eine schwierige Entscheidung zu treffen: Oft sieht man den „Wald vor lauter Bäumen nicht“ und durch die Meditation werden die Gedanken klarer; die Entscheidung fällt leichter. Manchmal tauchen während des Meditierens sogar Lösungen und Ideen auf.

Meditation kann das jeder und wie oft sollte man das machen?

Meditation kann jeder lernen. Übung macht den Meister. Jeden Tag ein paar Minuten Auszeit können helfen, sich näher zu kommen. Mit der Routine fällt es immer leichter, abzuschalten, den Alltag mit all seinen Bildern, Gedanken, Problemen loszulassen. Es bleibt jedem selbst überlassen, wie oft und wie lange er meditiert. Die Meditationen im Kundalini Yoga dauern in der Regel 11 Minuten, denn 11 Minuten braucht das Unterbewusstsein, damit es eine Beschäftigung (hier das Abschalten der Gedanken) verinnerlicht.

Yogi Bhajan über Meditation

Yogi Bhajan, der Meister des Kundalini Yoga, empfiehlt: „Meditiere jeden Morgen, 10 Minuten oder 20, 50 Minuten oder 2 Stunden, was immer du brauchst. Meditation verstärkt dein Selbstwertgefühl, sie unterstützt dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein, sie erhöht deine Selbstachtung und deine Selbständigkeit. Selbst, selbst, selbst. Alles ist für dich selbst und für niemanden sonst. Du meditierst nicht für Gott. Du meditierst nicht für den Guru. Du meditierst nicht einmal für deinen Nachbarn. Du meditierst schlicht und ergreifend jeden Morgen für deine eigene körperliche und geistige Gesundheit. Ich meditiere selbst jeden Morgen. Jemand sagte: 'Ich dachte, Sie sind erleuchtet, warum müssen Sie da immer noch meditieren?' Ich sagte: 'Mein Lieber, lassen Sie das nicht Ihre Mutter hören, dass man sein Haus nicht sauber machen müsste.' Es gibt kein Haus, egal wie kostbar und fein es sein mag, das man nicht täglich sauber machen müsste.“

Mantras

Ein Mantra ist ein Instrument, mit dem wir unseren Geist ausrichten und unseren emotionalen und geistigen Zustand verändern können ein akustisches Hilfsmittel zur Lenkung der Aufmerksamkeit: ein Meditationswort. Die Silben stammen aus dem Sanskrit, Man bedeutet Geist, tra Projektion/Richtung.

Mantren bestehen aus Silben, Wörtern, Laut- und Tonfolgen und werden gesprochen, gedacht oder gesungen. Sie werden ständig wiederholt, manchmal extrem monoton, manchmal mit Rhythmus, manchmal laut, manchmal leise, manchmal in Gedanken. Dann, wenn wir aufhören, das Mantra zu wiederholen, nach innen lauschen, dann gibt es den einen besonderen Moment: den des "sich nicht wiederholenden Wiederholens" in dem sich das Mantra im Geist wie von selbst wiederholt und wir den Klang und die Schwingung in uns spüren.

Wichtig: Beim Singen die Zunge deutlich bewegen. Auf dem Gaumen gibt es 84 Meridianpunkte, die durch die Bewegung und Berührung der Zunge (und zwar der ganzen Zunge, nicht nur der Zungenspitze) stimuliert werden. Diese spezifischen Reflex- und Akupunkturpunkte beeinflussen direkt die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und andere Teile des Gehirns.

Es gibt sogar eine Wissenschaft der Mantren, das so genannte naad-yoga, das Yoga des Klangstroms. Bei einem Mantra handelt es sich nie um eine willkürlich gewählte Folge von Silben oder Tönen, sondern es geht um den Klangstrom.

Yogi Bhajan: "Die Kraft eines Mantras liegt nicht in seiner Bedeutung, sondern im Klangstrom, in der Wirkung des Musters seiner Klangschwingungen. Unter dem Einfluss von Schwingung formieren sich z. B. kleine Staubpartikel zu eindeutigen geometrischen Mustern und Bildern, die der Eigenart, der Stärke und dem Rhythmus des Klanges entsprechen."

Eine jede Schwingung entspricht im Idealfall einer bestimmten Idee und einem Objekt. Wenn das der Fall ist - wenn also der Klang eines Wortes der Schwingung des Objekts, auf das es sich bezieht, entspricht -, sprechen wir von einem heiligen Wort oder einem heiligen Namen.

Mantras sind solche heiligen Wörter. Die Mantras im Kundalini-Yoga kommen fast alle aus dem Gurmukhi, einer heiligen Sprache, die mit dem Sanskrit verwandt ist und aus der Sikh-Dharma-Tradition in Nordindien stammt. Das Aussprechen oder Singen eines Mantras ermöglicht es uns, uns schnell und einfach auf ein beliebiges "Objekt der Konzentration" einzustimmen und in Verbindung zu setzen.

Mit der Auswahl des Mantras können wir unsere Bewusstseinssebene beeinflussen: Mantra-Worte, die sich auf unser wahres Selbst oder auf die Unendlichkeit Gottes beziehen, stellen eine Brücke dar.

Es gibt einige tausend Mantras, die ganz unterschiedliche Ziele verfolgen: Negativität aufzulösen, das Herz zu öffnen, Wünsche zu realisieren, Gewohnheiten zu verändern, Harmonie zu erreichen, das Nervensystem zu stärken, die Drüsen ins Gleichgewicht zu bringen, Selbstbeherrschung und Geduld zu fördern, die Intelligenz zu vergrößern, Depressionen zu vertreiben, usw. Auf jeden Fall trainieren wir mit dem Gebrauch von Mantren auch bewusst und harmonisch zu sprechen. Wie effektiv ein Mantra wirkt, hängt ab vom Ausmaß unserer Versenkung und Konzentration ab.