

# Der Schatz der Himalayas

Der Schatz, den das Himalaya Institut verwaltet, ist die Einweihung in die Mantra-Meditationsmethode. Es ist die Wissenschaft vom Klang, dem Wort.

“Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort, dieses war im Anfang bei Gott. Alles, was es auf der Erde gibt, ist aus diesem entstanden.“

(Prolog des Johannes Evangeliums)

## Der Einweihungsprozess

Die Einweihung ist ein Prozess, der von der Menschheit noch kaum verstanden wird. In ihr offenbart sich die Geistige Welt dem Menschen und beginnt ordnend in sein Schicksal einzugreifen. Das Wort aus der Welt der Einheit, das Gott ist, wird auch die transzendente Sprache, *para*, genannt. Wenn es die Gestalt der sprachlosen Sprache und des wortlosen Wortes annimmt, wird es mit dem femininen Begriff, die sehende Eine, benannt.

Von hier geht ein Strahl des Bewusstseins aus und berührt die dem Selbst, und nicht den Sinnen und der Welt zugewandte innere Ebene des Geistes. Diese innere Ebene wird *antah karana*, die intuitive Fähigkeit genannt. Hier erzeugt der Bewusstseinsstrahl, der vom spirituellen Selbst ausgeht und durch es hindurch fließt, eine mentale Schwingung. Der Geist wird angeregt durch die Wahrnehmung eines Leuchtens, ähnlich dem eines Blitzes. Sodann können in einem winzigen Moment, der in etwa dem zehnten bis siebenundfünfzigsten Teil einer Sekunde entsprechen mag, das gesamte Buch der Veden oder alle 330 Millionen Mantras offenbart werden.

Diese Erfahrung gleicht einem Saatkorn (*bija*) oder einem einzelnen Punkt (*bindu*), welcher die Einzelheiten des von einem Satelliten aufgenommenen Bildes eines riesigen Gebiets enthält. Der Punkt muss noch entwickelt werden, damit sich das Bild in all seinen Einzelheiten zeigen kann. Dieser Moment ist auch mit folgendem Bild umschrieben worden: Alle Farben des Rads eines Fasans sind enthalten im Ei eines Fasanenhuhns. Dieser Zustand wird mit dem weiblichen Begriff „*madhyama*“, die mittlere Sprache, benannt.

Indem das Wissen aus der Tiefe von *buddhi* zur äußeren Schicht des rationalen Geistes aufsteigt, verwandelt es sich zu einem verbalen Gedanken. Die Worte sind nichts anderes als ein Prozess der Manifestation, eine Schwingung niedrigerer Frequenz als die der vorausgegangenen Schwingungen. Dieser verbale Gedanke im Geist wird von den alten Grammatikern und Philosophen mit *vaikhari* (fem.) - nach Außen gerichteter harscher Klang - bezeichnet. Das aber ist erst die erste Stufe von *vaikhari*.

Diese von *buddhi*, dem Geist und der relativ niedrigen Schwingung des verbalen Gedankens ausgehende Schwingung erzeugt nun eine Beschleunigung im Vitalitätsfeld des Yogis, in seinem *prana*. Dieses seinerseits aktiviert sodann die Sprechorgane, und der artikulierte Klang steigt auf, das Endprodukt, das die Ohren des Schülers im Prozess der Übermittlung, der Initiierung und der Unterrichtung hören.

Das Mantram, das in der Einweihung von einem authentischen Lehrer der Tradition in der beschriebenen Art wahrgenommen wird, wird dann dem Empfangenden mitgeteilt, und es wird ihm die Methodik seines Übens erklärt. Das Wort Mantra bedeutet: der Klang, der den Menschen schützt, der diesen Klang in sich zum Schwingen und Klingen bringt, und dieser Klang beseitigt die Dunkelheit seiner Unwissenheit, beseitigt Ratlosigkeit, Orientierungslosigkeit und Hilflosigkeit seines Geistes und bringt auf wunderbare Weise sein innerstes Wesen zum Vorschein, macht ihn mit sich selbst bekannt und führt ihn zu dem Inneren Zentrum des Bewusstseins, von dem aus das Bewusstsein fließt. Es führt ihn von der Dunkelheit des Unwissens zum Licht der Weisheit und von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit. Das, woran das Ostermysterium jedes Jahr von Neuem erinnert, die eigene Egozentrität durch einen Kreuzigungs-Sterbeprozess überwinden zu lernen, um im Lichte des wahren Menschseins aufzuerstehen, ermöglicht der Einweihungsprozess als innere Erfahrung.

Wer ein solches Mantram erhalten hat, braucht eigentlich keine Lehrer mehr. Das Mantra führt den inneren Entfaltungsprozess durch sich selbst. Ernsthaft geübt, indem man lernt, sich auf die Bedeutung des Mantras beim Wiederholen zu konzentrieren und es nicht nur eintönig vor sich hersagt oder denkt, kann es helfen, den höchsten Bewusstseinszustand zu erlangen, in dem das Bewusstsein sich in sich selbst durch sich selbst erkennt. Das Mantram kann die Übenden so in eine meditative Stille führen, in der das Göttliche Bewusstsein in vollkommener Stille ruht und aus der heraus es den Übenden Botschaften sendet, die für ihre Schicksalswege von großer Bedeutung sind. Diese inneren Botschaften wahrnehmen zu lernen, ist das Ziel allen Übens, das mühelos mit Würde und Freude, Liebe und Hingabe gestaltet werden sollte.

In dieser Tradition lehrt die Meditation die Übenden, nicht nur ihren Körper, ihre Sinne oder niederen Geist kennen zu lernen, sondern sie zeigt ihnen alle Aspekte ihres Geistes, die unbewussten und überbewussten. Sie hilft den Übenden frei zu werden von allen geistigen Störungen und Hindernissen und ist nicht nur eine Methode, die den Geist beruhigt, sondern sie ist ein Selbsttrainingsprogramm, das die Übenden lehrt, auf allen Ebenen ihrer Persönlichkeit sich selbst überwinden zu lernen.

### Ein kristallklarer Geist

Diese Tradition lehrt, dass der menschliche Geist wie ein klarer Kristall ist, der der Geistigen Welt das Irdische spiegelt und dem Irdischen die Geistige Welt. Mit der einzigen Fähigkeit, die der Mensch hat, um in die Unabhängigkeit und Freiheit zu gelangen, der Unterscheidungsfähigkeit (alle anderen Sinnesfähigkeiten binden ihn an die Welt), kann der Mensch lernen, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Die Identifikationen, die den klaren Kristall des Geistes wie gefärbt erscheinen lassen, beginnen sich zu lösen und eine Entfärbung des Kristalls tritt ein, die im Sanskrit *vairagia* genannt wird. Der Geist wird in seiner wahren Natur klar und unberührt von den Lebensereignissen und als Instrument erkannt. Das Bewusstsein erlebt sich als Stille, beobachtend und sehend, in voller Kontrolle der Bewegungen des Geistes. Dann ruht das Sehende in seiner wahren Natur. So sagen es die Yoga Sutras. Wenn das nicht der Fall ist, leben wir in ständig wechselnden Identifikationen mit den Bewegungen unseres Geistes.

## **Die Kunst zu lehren**

Es ist nun eine edle Aufgabe für Yogalehrerinnen, ihren Kursteilnehmerinnen deutlich zu machen, was Bewegungen des Geistes sind und wie diese eine Illusion schaffen, die so wirkt, als wäre der menschliche Geist verfärbt oder sogar verdunkelt. Durch die Vermittlung eines systematischen Erkenntnisprozesses, durch vielseitige Übungen auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene, kann es den Übenden möglich gemacht werden, ihr Unterscheidungsvermögen in jeder einzelnen Übung zu schärfen, um so allmählich erkennen zu lernen, dass Unwissenheit und das Anhaften an unwesentlichen Dingen die Quellen aller Lebensschwierigkeiten sind. Eine wohltuende Erfahrung kann aufzeigen, dass die Erlangung von Wissen und Erkenntnis Unwissenheiten überwinden und Leiden manchmal sogar beseitigen kann.

Die Grundhaltung der Lehrenden in unserer Tradition ist es, dass Leiden in der Welt nur beseitigt werden kann durch die Entwicklung einer philosophischen Analyse, wie es die Samkhya-Philosophie lehrt. Diese philosophische Analyse bedeutet, die Entwicklung eines scharfen Unterscheidungsvermögens zu erüben, um das Bewusstsein als unberührbares Sehendes zu erleben, das Unmanifeste als Urnatur und Quelle alles Seienden wahrnehmen zu lernen und das Manifeste als alles Seiende in diesem Universum zu erkennen.

Die Kunst der Lehrenden besteht nun darin, dieses Ziel des Erkenntnisprozesses durch systematisch aufgebaute Übungen sichtbar und erfahrbar werden zu lassen.

### Baumbetrachtungsübung

Um eine solide Meditationspraxis vorzubereiten, können die Lehrenden zum Beispiel die Baumbetrachtungsübung weitergeben, die es den Übenden ermöglicht, jeden Tag für 5 Minuten ganz still zu werden und sich vor einen von ihnen ausgesuchten Baum zu stellen und diesen so betrachten zu lernen, das sich ein rein naturwissenschaftlicher Blick entwickelt, der nicht von Interpretationen und Bewertungen getrübt wird.

Diese Beobachtungsübung führt von der reinen Beobachtung, vom Sehen zum Schauen. Das Schauen ist ein Wahrnehmen mit dem ganzen Wesen. In den alten Texten, den Upanishaden steht, „*oh lass mein ganzes Wesen zu einem einzigen Auge werden*“.

Durch eine solche Übung über mehrere Jahre praktiziert, entwickeln die Übenden eine Unterscheidungsfähigkeit zwischen ihren Sinnesfähigkeiten, die sie mit der Welt verbinden und den Wahrnehmungsfähigkeiten, die man dem Ajna-Chakra, dem so genannten dritten Auge zuschreibt. Mit dieser Fähigkeit können intuitive Eingaben aus der geistigen Welt wahrgenommen werden und von unbewussten Impulsen aus dem eigenen Unbewussten unterschieden werden.

Es ist ein langsamer, emotionaler und geistiger Reinigungsprozess, der den körperlichen Reinigungsprozess auslöst und durch eine ernsthafte Hatha Yoga Praxis ergänzt und vertieft wird.

### Vorbereitungsübungen zur Meditation

Dieser Reinigungsprozess kann vertieft werden durch ein tägliches Sitzen, wenn möglich zur gleichen Zeit in einer aufrechten und bequemen Haltung entweder auf dem Stuhl mit den Füßen flach auf dem Boden, so dass sich Rücken, Nacken und Kopf in einer geraden, der Wirbelsäule

entsprechenden Line befinden oder in einer Meditationshaltung am Boden mit gekreuzten Beinen. Diese Haltung sollte nur dann eingenommen werden, wenn die Knie den Boden berühren können und der Körper so ein stabiles Fundament hat, auf dem sich Rücken, Nacken und Kopf, d.h. die Wirbelsäule aufrichten kann. Die Anweisung der Weisen der Himalayas geht dahin, sich mit dem Gesicht nach Norden auszurichten, wenn notwendig nach Osten oder Westen, aber nicht nach Süden. Bei dieser täglichen Übung kommt es darauf an, hoch konzentriert, geistig ganz wach und achtsam, aufrecht in einer bequemen Haltung zu verweilen und zwar nur so lange, wie es angenehm und bequem ist. 5 Minuten hoch konzentriert und entspannt gesessen sind mehr wert als eine halbe Stunde unkonzentriert so getan, als könne man meditieren! Kleine systematische Schritte dienen dann dazu aus der Unruhe des Alltags in die Stille des eigenen Seins zu gelangen.

### *I. Geistreinigung*

Der erste Schritt ist die Geistreinigung. Hierbei schauen wir uns die Bewegungen unseres Geistes an wie einen Film und stellen uns vor, wir treten ein, zwei Schritte zurück und betrachten die Bilder des Films ohne uns in sie zu vertiefen und uns mit ihnen zu identifizieren. Wir schauen uns Bewegungen nach Bewegungen des Geistes an, geben ihnen einen Titel und stellen diese Titel wie Bücher in ein Bücherregal. In einem inneren Dialog mit dem Geist versichern wir ihm, dass wir uns mit diesen von ihm gewählten Themen später beschäftigen werden, doch nicht jetzt. Wir bitten ihn uns dabei zu helfen, ruhig, still und konzentriert zu verweilen. Das machen wir für 2-3 Minuten, danach führen wir die Aufmerksamkeit unseres Geistes zu dem Platz, den wir mit unseren Körpern einnehmen, zu dem Raum, den wir mit unserem Körper ausfüllen und hin zu den Nasenflügeln und beobachten dort die kühlere Einatmung und die wärmere Ausatmung. Sobald die Atmung ruhig und gleichmäßig fließt, ohne jede Anstrengung, ohne jedes Bemühen, ohne Geräusche und ohne Pause, beginnen wir dem Fließen der Atmung in den Körper zu folgen und schauen uns dort die Ausdehnung der Einatmung in den Körperräumen an und wie diese sich zusammenziehen während der Ausatmung. Dabei kultivieren wir die Vorstellung, dass die Ausatmung in der Lage ist, uns von allem, was uns bedrückt, einengt und uns unter Druck und Spannung setzt, zu befreien und zu reinigen und dass sie wie eine Welle durch den Körper spülen kann und alles, was uns bedrückt herauspülen kann. So kultivieren wir die Vorstellung der Reinigung während der Ausatmung und der Ernährung und der Erfrischung jeder einzelnen Zelle während der Einatmung. Auch dies üben wir für 2-3 Minuten.

### *II. Ganzkörperentspannung*

Danach beginnen wir uns systematisch zu entspannen von dem Kopf zu den Zehen, von den Zehen zu dem Kopf, wobei wir die Atmung wie beschrieben fließen lassen und ihr Fließen beobachten und allein dadurch und durch die Lenkung der Aufmerksamkeit vom Kopf Punkt für Punkt bis zu den Zehen und von den Zehen bis zur Krone des Kopfes jeder einzelne Körperbereich sich zu entspannen beginnt.

### *III. Der geschenkte Atem*

Nach dieser Entspannung wenden wir unsere ganze Aufmerksamkeit dem Fließen der Atmung zu und beginnen eine Frage zu kontemplieren, die lautet, „Kann ich ein- und kann ich ausatmen?“ Wenn ich diese Frage mit „ja, selbstverständlich“ beantworte, sollten wir ein Experiment mit uns selbst machen: Beschließe enzuatmen und nicht mehr auszuatmen und dann beginne die Kraft zu

beobachten, die die Ausatmung erzwingt und stelle die Frage an Dich, was das für eine Kraft ist und was es bedeutet, dass ich nicht frei entscheiden kann, ein- und auszuatmen, sondern, dass ich in einem gelöst entspannten Zustand beobachten kann, wie ich die Ein- und Ausatmung in jedem Moment geschenkt bekomme von einer Kraft, die mich so akzeptiert wie ich bin, mit all meinen Stärken und all meinen Schwächen. Dieser höchste Ausdruck bedingungsloser Liebe offenbart sich uns in jedem Lebensaugenblick von neuem und vermittelt dem Menschen, dass keinerlei Anstrengung im Leben notwendig ist, um den grundlegenden Lebensprozess der Ein- und Ausatmung genießen zu können. Diese Erkenntnis kann sich in den sprachlichen Änderungen der Lehrenden ausdrücken, die nicht mehr eine Übung an die Atmung koppeln und nicht mehr sagen, jetzt atme ein, jetzt atme aus, sondern ihren Sprachgebrauch wandeln, indem sie sagen, beobachte, wann geschieht die Ein- und wann die Ausatmung oder beobachte das Fließen der Atmung.

Diese Änderung in der Grundhaltung gegenüber der Atmung ermöglicht es den Übenden, frei zu werden von einem Leistungsdenken, einem Richtig oder Falsch und inspiriert zu werden in der eigenen Selbstbeobachtung und dem Selbststudium.

#### *IV. Objekt der Konzentration: das persönliche Mantra*

Nachdem wir für ein paar Minuten diese tiefe Atembeobachtung etabliert haben, kommt nun ein wesentlicher Teil der Vorbereitungsübung auf Meditation. Wir geben dem Geist ein Objekt der Konzentration. Wie bei der Baumbetrachtungsübung kann das am Anfang ein beliebiges Objekt sein, das ich mir auswähle. Im Rahmen unserer Tradition, wenn der Geist vorbereitet genug ist, um sich überhaupt auf ein Objekt über eine etwas längere Zeit konzentrieren zu können, wird dann in der Mantrainitiation dem vorbereiteten Menschen von einem authentischen Lehrer der Himalaya Tradition ein Klang übermittelt und beschrieben. Dieser Klang wird frei und unabhängig von dem Fließen der Atmung wiederholt und in der Wiederholung beobachtet. Dieser Klang ist wie ein Heilmittel edelster Form. So wie wir dem Körper Medizin verabreichen, wenn er aus dem Gleichgewicht geraten ist, in vollem Vertrauen das diese Medikamente wirken werden, so geben wir dem Geist ein Heilmittel in der Form eines heiligen, heilenden Klanges, der in der Lage ist unsere geistig-seelischen Zustände in Harmonie zu bringen und still werden zu lassen. Das Ziel allen Übens ist es, selbst die längste und höchste Fähigkeit der Konzentration auf ein Objekt, ein Mantram, einen heilenden Klang hinter sich zu lassen, um in der Stille aufgehen zu können, aus der heraus sich das innere Zentrum des Bewusstseins mitzuteilen beginnt. Somit wird die Stille nicht wahrgenommen als nichts, sondern als der Urgrund karmischer Impulse, die in der Lage sind, das eigene Schicksal verstehen zu lernen, ändern und ordnen zu lernen.

Die eigentliche Schulung besteht darin, wann immer der Geist zu Themen wandert, die für ihn noch ungelöst und bedeutsam sind, diese festzustellen, ohne es zu bewerten und dann die Aufmerksamkeit des Geistes sanft und liebevoll wieder zurück zuführen zu dem Fließen der Atmung und dann zu dem Klang des Mantrams.

#### Die Lehrer- Schüler-Beziehung

Eine weitere Vertiefung in der Vorbereitung zur Meditation ist es, wenn die Lehrenden durch eigenes Üben fortgeschritten genug sind, Nadhi Shodanam ohne Beteiligung der Finger zu praktizieren – ein Ergebnis jahrelangen Übens, wo nur durch gezielte Konzentration auf den Punkt zwischen den Nasenflügeln, etwas unterhalb des Ajna- Chakras, ein willentlich

hervorgerufener Wechsel der Öffnung und Schließung der Nasenflügel herbeigeführt werden kann.

Wie können Lehrende, die schon lange unterrichten, andere in Meditation unterrichten. Diese Frage wird in unserer Tradition immer auf die gleiche Weise beantwortet: indem sie selber intensiv üben und die dabei gewonnenen Erkenntnisse an ihre Kursteilnehmerinnen weitergeben. Vorsichtig und achtsam, so dass sie niemanden überfordern und immer nur soviel von ihren eigenen Erfahrungen preisgeben, wie die anderen verkraften können. Umgekehrt kann man jedoch die Beruhigung aussprechen, dass die Kursteilnehmerinnen selber nur das in der Lage sind aufzunehmen, wofür sie vorbereitet sind und das was sie ühend überfordern würde, nicht aufnehmen oder behalten können. Aus diesem Grunde wird auch die Entnahme von Übungen aus Büchern strikt abgelehnt, weil sie zu einem irrtümlichen Üben führen können, das energetische Entfaltungsprozesse auslösen kann, die manchmal kaum zu ertragen sind. Deshalb gilt der Leitsatz: „*Lerne Dich langsam zu beeilen*“

Das Langsame bedeutet, kleine Schritte gehen zu lernen, um ein solides Fundament aufbauen zu lernen, von dem aus sich Fähigkeiten über Fähigkeiten entwickeln können, die die Stille und tiefentspannte Beobachtungsfähigkeit immer mehr zu intensivieren beginnen.

Die Fragen nach einer systematischen Schulung beantworten sich im aufrichtigen eigenen Üben!

### *Spirituelle Freundeskreise*

Da die Lehrer-Schüler-Beziehungen im spirituellen Üben heute vor allem im Westen zum größten Teil kompliziert sind und merkwürdige Formen angenommen haben, kultivieren wir in unserer Tradition die Entwicklung von spirituellen Freundeskreisen mit der Methode des Dialoges. Diese Methode ermöglicht es, den Prozess wahr werden zu lassen, der in der Bibel beschrieben wird als: „*Wenn zwei in meinem Namen zusammen sind, dann bin ich unter Euch*“

Jeder spricht nur vom Herzen aus das was wichtig ist, mit tiefem Vertrauen, dass sich Ergebnisse zeigen werden. Jeder darf sprechen, der den Gesprächsstab in Händen hält solange wie es notwendig ist, ohne dabei die Gruppe zu stören oder unnötig zu belasten. Durch einen solchen Prozess wird ein ermutigen kann, weiterzuüben, und Impulse und Erfahrungen anderer vermitteln kann, die bei entstanden Fragen und Ratlosigkeit weiterhelfen können.

### Wenn sich die Geheimnisse des Yoga offenbaren

#### *Bindu- Einpunktige Konzentration*

In unserem Üben haben wir alle gemeinsam, den verstörten und abgelenkten Zustand des Geistes durch diese Konzentrationsübungen auf ein Objekt in einen Zustand bringen zu lernen, den man ekagrata nennt, *einpunktige Konzentrationsfähigkeit*. Im deutschen Sprachgebrauch klingt *einpunktig* endgültig. Im Sanskrit heißt Punkt bindu und in der Übersetzung aus dem Sanskrit bedeutet bindu, die Bündelung der geistigen Konzentration auf die kleinstmögliche Einheit, einen Punkt, um dann eine Explosionserfahrung in eine neue Bewusstseinssebene zu erlangen.

So ist der erste Schritt unseres Übens der, eine einpunktige Konzentrationsfähigkeit über eine lange Zeit ohne Pause mit Liebe und Hingabe zu lernen, um dann in unserer Tradition durch die Schwingung des heiligen Klanges, des Mantrams, neue Bewusstseinssebenen entdecken und kennen zu lernen, die uns mit unserer Herkunft bekannt machen.

Die Bewusstheit unserer Herkunft, die wir geistige Welt nennen, ermöglicht es uns eine innere Haltung der Demut und Dankbarkeit, der Erfurcht vor allem Lebenden zu entwickeln, da wir uns als Individuen einordnen können, durch selbst gemachte Erfahrungen und nicht durch

theoretische Überlegungen, in größere Zusammenhänge. Jetzt kann sich den Übenden eine der schönsten Definitionen des Yoga offenbaren: ***Yoga bedeutet jedem Lebensaugenblick Würde zu verleihen.***

Die Fragen, die dabei auftauchen: was bedeutet es, jedem Lebensaugenblick Würde zu verleihen, wie kann ich dem Lebensaugenblick Würde verleihen, regen eine innere Wachheit und Achtsamkeit an, die mich das Leben wach anschauen lehren und die innere Freude an kreativem, Experimentieren inspirieren.

Unsere allgemeine Definition vom Yoga lautet: Yoga bedeutet alle im Menschen schlummernden Fähigkeiten entdecken, studieren und kontrollieren zu lernen und die geistige Aufmerksamkeit auf einen Punkt halten zu lernen über eine lange Zeit ohne Pause mit Liebe und Hingabe, damit ich die vom Leben an mich gestellten Aufgaben und Pflichten mit der größten Verantwortlichkeit und Vollkommenheit erfüllen kann. Die Vermittlung der zuvor erwähnten einzelnen kleinen Übungsschritte helfen den Übenden, sich durch die innere Erfahrung einer solchen Definition anzunähern und sie verstehen zu lernen. Im regelmäßigen Austausch innerhalb des spirituellen Freundeskreises können dabei auftretende Fragen gemeinsam kontempliert werden, ohne dass sie zerredet oder diskutiert werden.

Unsere Tradition kennt drei Geheimnisse, die zu einem erfolgreichen Praktizieren der Meditation führen – sie lauten:

**ÜBEN....ÜBEN....ÜBEN!**