

Swami Omkarananda

# Bedeutung und Praxis der Meditation



## Inhalt

- Meditation
- Die Gotterfahrung in der Meditation
- Bringen Sie im täglichen Leben alles zum Ausdruck, was Sie durch die Meditation empfangen haben
- Die Bedeutung der Meditation
- Kunst der Meditation in der Christenheit
- Die Meditation ist eine universelle Erscheinung
- Was ist Meditation?
- Durch die Meditation werden übernatürliche Kräfte des inneren Bewusstseins entwickelt
- Meditation - ein Prozess, der zur Erforschung des höchsten Bewusstseins in uns führt
- Die Meditation bringt uns von Angesicht zu Angesicht mit Gott
- Meditation ist nicht eine Gedankenübung, sondern eine wesentliche Disziplin im Bewusstsein
- Heute oder morgen, in diesem oder in einem späteren Leben, ist jeder Mensch für das Gottbewusstsein bestimmt
- Wie wählen wir die richtige Meditation?
- Anleitung zur Durchführung der Meditation
- Die Grundlagen einer lohnenden Meditation
- Besondere Winke für die Meditation
- Stille



## **MEDITATION**

Wenn ein Eisenstab genügend lang in glühendes Feuer gelegt wird, nimmt er die Merkmale des Feuers an, er wird zum Feuer. Dasselbe geschieht, wenn unser ganzes Bewusstsein während genügend langer Zeit in intensive Meditation über Gott oder die göttliche Mutter versetzt wird. Dann nimmt es die Form, die Natur und die Eigenschaften Gottes an. Verharren Sie mit solcher Intensität beim Objekt Ihrer Meditation, dass Sie das werden, worüber Sie meditieren. Machen Sie die Meditationsstunde zu einer glühenden, einer absorbierenden Sache, zu einem inneren geistigen Zustand, der all Ihre Energien durch die Gotterfahrung absorbiert.



## **DIE GOTTERFAHRUNG IN DER MEDITATION**

Was fühlen Sie, wenn direkt vor Ihnen, nur zwei Meter entfernt, ein grosses Feuer brennt? Empfinden Sie genauso die lodernde Gottgegenwart dicht neben Ihnen. In der Nähe dieses Feuers wird Ihr ganzer Körper warm und beginnt zu schwitzen. Wie ist doch dieses Erlebnis durch und durch wirklich erfahrbar und intensiv! Genau so sollten Sie das vor Ihnen angefachte Feuer der göttlichen Gegenwart erleben, in dem Moment, wo Sie sich hinsetzen, um zu meditieren oder das Mantra zu wiederholen. Fühlen, finden und erfahren Sie überall um sich herum das angezündete Feuer der Gottgegenwart.

Was empfinden Sie, wenn Sie plötzlich einen Raum betreten, der von Hunderten von Sonnen erleuchtet ist? Fühlen Sie in derselben Weise das strahlende Licht der göttlichen Gegenwart, wenn Sie in der Meditation sind. Lassen Sie nur dieses intensive Feuer und nur dieses blendende Licht der allerhöchsten Gottheit die einzigen Erfahrungsobjekte Ihrer Meditation sein. Aber weder dieses Feuer noch dieses Licht sind physikalischer Natur. Dieses Feuer ist das Feuer der unendlichen Erkenntnis göttlicher Gegenwart, und dieses Licht ist das Licht der unendlichen Liebe und Gnade des Göttlichen. Bleiben Sie in diesem Feuer und in diesem blendenden Licht, bis Sie Ihre Meditation beendet haben



**Bringen Sie im täglichen Leben alles zum Ausdruck,  
was Sie durch die Meditation empfangen haben.**

Nachher, wenn Sie von Ihren täglichen Arbeiten in Anspruch genommen werden, tragen Sie in diese Arbeiten jenes Feuer und jenes Licht hinein, das Sie während der Meditation fühlten und erlebten. Lassen Sie sich nicht durch das dunkle, unheilbringende Ego oder das persönliche Selbst beseelen, und lassen Sie sich dadurch Ihr Leben nicht entstellen. Lassen Sie nur jenes Feuer und jenes Licht allein zum vollen Ausdruck im Leben kommen.



Eine Rede von Swami Omkarananda über die

## **DIE BEDEUTUNG DER MEDITATION**

Gautama Buddha, der- Gründer des Buddhismus, erlangte die höchste geistige Erleuchtung durch die Meditation. Jahrtausende vor seiner Geburt auf Erden haben Hunderte von Heiligen und Sehern des alten Indien durch die Meditation nicht nur die höchsten Zustände und Voraussetzungen des Gottbewusstseins erlangt, sondern auch Wege und Mittel für deren richtige Durchführung dargelegt.



## **Die Kunst der Meditation in der Christenheit**

Die Meditation ist jedoch nicht nur eine Kunst des Ostens. Sie ist die Kunst jedes Weisen und jedes Menschen des Gottbewusstseins. Die Christenheit erschloss den ersten Mönchen diese Kunst, und es gibt viele Beweise, dass die Wüstenväter, die christlichen Heiligen der ägyptischen Wüste, die Meditation geübt haben. Im Laufe der Jahrhunderte christlicher Erfahrung haben verschiedene Heilige und Mystiker die Meditationsübung benützt, um das höchste Gottbewusstsein zu erlangen. Ignatius von Loyola hat spezielle Arten von Meditationen und geistigen Übungen ausgearbeitet. Heilige, wie Johannes vom Kreuz, Theresa von Avila und mehrere andere, wie z. B. Antonius, haben ebenso Meditationsübungen gemacht.



## **Die Meditation ist eine universelle Erscheinung**

Die Meditation wird überall durchgeführt. Sie ist die Methode, der sich die grössten der genialsten Menschen der Welt, die Heiligen und Weisen unbewusst und spontan zugewendet haben.



## **Was ist Meditation?**

Die Meditation ist nichts anderes als das Zurückziehen unseres Bewusstseins von der äusseren Welt, das Loslösen des Bewusstseins von den Sinnen und vom Körper, den wir bewohnen; die Befreiung des Bewusstseins von den gedanklichen Tätigkeiten und die intensive Konzentration auf die höchste Wirklichkeit, die in uns ist, auf das wirkliche Wesen des höchsten Gottes.



## **Durch die Meditation werden übernatürliche Kräfte des inneren Bewusstseins entwickelt**

Im Verlauf der Meditationsübungen treten verschiedene übernatürliche Kräfte des inneren Wesens in Erscheinung. Die Natur des uns innewohnenden Göttlichen sucht zum Ausdruck zu gelangen. Manchmal erwachen die psychischen Kräfte.

Die in unserem inneren Wesen ruhenden göttlichen Energien und schöpferischen Kräfte kommen in Tätigkeit.



## **Meditation - ein Prozess, der zur Erforschung des höchsten Bewusstseins in uns führt**

Durch die vorher erwähnte Art von Meditation beginnt man, den reichsten Inhalt des höchsten latenten Bewusstseins in uns zu erforschen. Elementare Textbücher über Psychologie und Psychoanalyse machen uns mit den Bewusstseinschichten bekannt, die mit Unterbewusstsein und Unbewusstes bezeichnet werden.

Weder von Wissenschaftlern und Psychologen noch von den Einsichtigen unter den Weltmenschen kann erwartet werden, dass sie die Natur des Überbewussten in uns erforschen und darlegen können.

Es gibt ein höheres Bewusstsein in uns, das sich über, jenseits und hinter der bewussten, unterbewussten und unbewussten Ebene befindet. Dieses überbewusste Sein in uns ist die essentielle Natur unseres Wesens. Es ist die Gottheit in uns. Es steht immer in bewusster und inniger Beziehung zum unendlichen göttlichen Bewusstsein und trägt die Unendlichkeit der Schönheit und Macht in

sich. In ihr sind die Wohnungen des Königreiches Gottes.



### **Die Meditation bringt uns von Angesicht zu Angesicht mit Gott**

Die Reinheit des Herzens, die Umwandlung unserer ganzen menschlichen Natur, die durch die Meditationsübungen erlangte Befreiung unseres inneren Bewusstseins von der äusseren Verkrustung, von der körperlichen und sinnlichen Erfahrung alles dessen, was phänomenal und empirisch ist, was sich nicht mit ihm deckt, bringt uns von Angesicht zu Angesicht mit den höchsten Bereichen unseres inneren Bewusstseins.

Es braucht viel Übung in der Meditation, um zur Erfahrung des wirklichen Wesens des herrlichen göttlichen Bewusstseins in uns zu gelangen. In Stunden richtiger, guter Meditation werden wir unmittelbar mit Gottes Natur, Seiner Macht und Seinem Wesen in Berührung kommen.

Die Meditation ist der Zugang zu Gottes erleuchtendem und alles erfüllendem Sein und Wesen. Unser tägliches Leben in der nervenzerrüttenden modernen Welt wird zu einem Gesang der Kraft und der Energie, des Friedens, der Freude, des Erfolgs und des Wohlergehens.



### **Meditation ist nicht eine Gedankenübung, sondern eine wesentliche Disziplin im Bewusstsein**

Die Meditation ist keine mentale Disziplin. Das Gemüt wird in seiner Tätigkeit ausgeschaltet. Wirkliche Meditation ist nur möglich durch Überschreiten des mentalen Phänomens.

Die Meditation erfüllt das innere geistige Bewusstsein mit Energie. Sie ist die wirkende Tätigkeit des höchsten Bewusstseins in uns. Sie wird erst möglich, wenn wir über die objektive und subjektive Umgebung und die Begrenzungen des Körpers, des Gemütes (mind), des Willens, des Herzens und des Lebens hinauskommen.

Die Meditation macht uns frei für das zeit- und raumlose Bewusstsein Gottes. Wir fangen an, im' unbegrenzten Lichte Gottes und ekstatisch in der grenzenlosen Liebe Gottes zu verweilen. Unser ganzes inneres Wesen wird strahlend durch die Kräfte Gottes. In diesem Bewusstseinszustand sind wir im gleichen Augenblick das endlose, unbegrenzte Licht. Wir werden eins mit dem allschöpferischen

Bewusstsein des Unendlichen. In diesem Zustand kennen wir Gott wirklich, sind wahre Kinder Gottes, verharren in unserem wahren göttlichen Wesen, und erfreuen wir uns voll und bewusst des unsterblichen Lebens, des Lebens, das die Bibel das ewige Leben, das überfließende Leben nennt. Dann wohnt der absolute Friede in uns, der Friede, welcher aus Gott ist. Dann sind wir der höchsten Wahrheit am nächsten, welche als Licht in uns, als unser wesentliches Sein eins mit Gott ist.

Nicht nur einige wenige Menschen da und dort, sondern Tausende von Menschen haben durch Meditation diesen Zustand erreicht. Nicht nur vor 6000 oder 2000 Jahren, sondern in jedem Jahrhundert ist der Mensch zu diesem Bewusstsein gelangt. Zu keiner Zeit der Menschengeschichte haben die Mystiker oder Menschen des Gottbewusstseins vollständig gefehlt. In Tat und Wahrheit war ihre Gegenwart auf Erden immer eine tiefe Quelle des Friedens und des Zusammenhaltens für die menschliche Gesellschaft.



**Heute oder morgen, in diesem oder in  
einem späteren Leben, ist jeder Mensch  
für das Gottbewusstsein bestimmt**

Dieses unendliche göttliche Bewusstsein, der Gottesodem in Ihrem Inneren, wird Ihnen keinen Frieden lassen, kein Glück gewähren, keine Ruhe schenken, bis Sie ihn erleben. Das Leben wird weiterhin in der einen oder anderen Weise ein Problem sein, bis Sie die bewusste Verbindung mit Gott suchen. Die Welt, der Körper, das Gemüt und das Leben werden uns keine Ruhe, keinen Frieden und kein Glück gewähren, bis wir dieses höchste, göttliche Bewusstsein in uns erfahren, bis wir mit diesem göttlichen Licht in uns in bewusste Beziehung treten, bis wir Freunde der Weisheit, des Lichtes, der Wahrheit, der Schönheit, bis wir Mystiker, Heilige, Weise und Menschen der Gotterfahrung werden.

Wenn nicht heute, so doch hundert Leben später, müssen wir zu dieser Erfahrung gelangen. Wir müssen Mystiker, gottbewusste Männer und Frauen, übermenschliche Individuen werden, die über göttliche Weisheit und göttlichen Frieden verfügen, göttliches Glück erleben und bewusst in der endlosen schöpferischen Schönheit, im endlosen Gottbewusstsein leben und wirken.

Da Sie alle bereits den Pfad erwählt haben, der zur unendlichen göttlichen Vollkommenheit führt, sind Sie gesegnet. Wie weit Sie Gott im täglichen Leben erfahren werden, hängt ab vom Ausmass der Reinheit Ihres Herzens, von der Freiheit von allen niederdrückenden und verwickelten irdischen Liebesneigungen und Bindungen, von der Weisheit und Erkenntnis in Ihnen, der Intensität Ihrer Liebe zu Gott,

der Anzahl der Disziplinen, die Sie Ihrer inneren Natur auferlegen, wie auch von der Freiheit vom niederen menschlichen und mentalen Wesen. der Sie sich erfreuen.

In ihrem Streben nach Erleuchtung, in ihrem Ringen nach dem Erlebnis des Unendlichen, in ihrem Hunger nach der Gottverwirklichung, haben grosse Menschen viele Meditationsmethoden entwickelt. Dank der Gnade Gottes sind der geistig suchenden Menschheit einige spezielle Meditationsübungen offenbart worden. Sie müssen die Meditation wählen, die Ihrem Temperament entspricht, die Ihren inneren Bedürfnissen am besten entgegenkommt und die auch mit Ihren äusseren Umständen und Verhältnissen übereinstimmt.

Wenn Sie alle Mönche, Asketen und entsagende Menschen wären, würde ich über höhere Arten und Formen von Meditation sprechen, die Ihnen helfen würden, die grössten Mächte des unendlichen göttlichen Bewusstseins gründlicher zu erforschen. Ich könnte Ihnen auch die Geheimnisse erschliessen, wie Sie Tag und Nacht während Monaten in derselben Stellung bleiben, wie Sie sich in die Erforschung des göttlichen Bewusstseins vertiefen und ein direktes Wissen der Zeit- und Raumlosigkeit des Bewusstseins in Ihnen erlangen können. Ich könnte Ihnen dazu verhelfen, selbst die höheren Welten, wie auch die Welt der göttlichen Wesenheiten und Existenzen zu ermitteln und in den Besitz jener Mächte zu kommen, die es Ihnen ermöglichen, die höchste unsichtbare, göttliche Gegenwart, die Mächte und Persönlichkeiten zu schauen.

Aber da Sie weder Mönche und Asketen noch entsagende Menschen, sondern einfache, edle Lehrer, Doktoren. Professoren. Geschäftsleute, Vorgesetzte, Angestellte und Hausfrauen sind, wollen wir die Meditationsmethoden erwähnen, wie sie von einfachen Heiligen, wie zum Beispiel von Bruder Laurentius angewandt wurden, der Gottes Gegenwart in der Küche während dem Geschirrspülen erlebte, und die Hunderte von Hausfrauen und Heiligen anwandten, Heilige, die mit vielen Studien-, Berufs- und anderen Tätigkeitsgebieten zu tun hatten.

Lasst uns also die Meditationsmethoden und Forschungen der grössten Asketen und Mönche übergehen. Die Bewusstseinszustände dieser Mönche und Verzicht leistenden Menschen sind nicht leicht zu beschreiben und werden den meisten von Ihnen nicht leicht verständlich sein, obwohl einige unter Ihnen die Wahrheiten jener Bewusstseinszustände erfassen können.

Männer, die für die Gottgegenwart erwacht und Frauen, die fähig sind, Gott überall zu finden, zu entdecken, Ihn zu lieben und zu verehren, haben neue Augen und gelangen über den Tod, über Sorgen und Leiden hinaus.

Während ihrer Lebenszeit auf Erden befinden sich Heilige und Weise

in einer anderen Erfahrungswelt. Sie werden von körperlichen, gesellschaftlichen und mentalen Problemen nicht berührt. Durch ihre höheren seelischen Zustände und höheren Dimensionen ihres Bewusstseins haben sie alle diese Schwierigkeiten überwunden. Ihre Horizonte sind weit. Sie haben teleskopische und mikroskopische Augen und tragen im Herzen einen Seismographen. Ihre inneren Wahrnehmungsfähigkeiten sind äusserst fein und reagieren fortwährend auf die göttliche Gegenwart und Macht.

Irgend eine Blume kann ihnen den unendlichen Schönheitsreichtum der höchsten Gottheit offenbaren. Irgend ein Anblick in der Welt, den Sie als hässlich, schmutzig oder böse empfinden, kann sie in eine ekstatische Anbetung des Göttlichen versetzen. Ein Blick auf die Schneeberge genügt, um sie in eine sofortige Gotterfahrung zu bringen. Die Betrachtung der Sterne erfüllt sie so mit Inspiration, dass sie unwillkürlich zur herrlichen Verehrung der Gottheit gelangen. In dieser Weise leben und wirken sie in einem machtvollen Gottbewusstsein.

Überall offenbart sich ihnen die Vollkommenheit, die dem Königreich Gottes eigen ist und die Vollkommenheit, die ihrer Seele innewohnt. Der Friede, der in Gott ist, der zum Reiche Gottes gehört und der eine Eigenschaft des unsterblichen Bewusstseins in uns ist, bildet ihre fortwährende, bewusste Erfahrung. In ihrem Leben gibt es kein Leid, keine Sorge, keine Zweifel und kein Problem. Sie sind wirklich Übermensch und als solche Verkörperungen der göttlichen Liebe und des göttlichen Friedens. Sie sind in Wahrheit die Kinder, denen das Reich Gottes gehört. Sie sind die, welche reinen Herzens sind, für welche die ganze Natur vom Gottbewusstsein durchdrungen ist.

Alle ihnen gehörenden Kräfte, alle charakteristischen Eigenschaften ihres Wesens sind auch in Ihnen. Wenn nicht viel Reinheit, so ist doch etwas Reinheit, wenn nicht endloses Wissen, so ist doch etwas Wissen in Ihnen. Wenn nicht übermenschliche, so lebt doch etwas Geduld in Ihnen. Wenn Sie die Liebe zu Gott noch nicht ganz erfüllt, so ist doch wenigstens etwas Liebe da für Ihn, und wenn noch nicht alles in Ihnen für die göttliche Gegenwart empfänglich ist und auf sie reagiert, so ist doch etwas in Ihnen, das die Dinge Gottes wahrnehmen kann, und eine verborgene Liebe ist für Gott bereit.

Wenn Sie jetzt nur diese Kräfte und Eigenschaften Ihres inneren Wesens entwickeln, wenn Sie darin wachsen und dafür sorgen würden, dass sie sich so reich entfalten, dass sie sehr stark, fast übermenschlich werden, dann leben Sie schon hier auf Erden in einer Welt, die göttlich ist.

Viele von Ihnen kennen verschiedene Meditationsweisen. Eine Art besteht im Versuch, die Gedankenleere zu erreichen, eine andere im fortwährenden Blicken auf das Licht einer Kerze. Dann gibt es eine Methode, welche Ihre Atemzüge zählt oder sich auf die Ein- und Ausatmung konzentriert. In dieser Weise existieren viele



Meditationsarten; eine derselben befasst sich sogar mit der Konzentration auf die psychischen Zentren, eine andere mit der Meditation über spezielle Gegenstände und so weiter.

Aber machen Sie sich klar, dass all diese Methoden wohl eine gewisse Art von Gedankenstille und vergänglichem Gemütsfrieden gewähren, sie helfen Ihnen jedoch nicht weiter.

Die Meditation muss uns jeden Tag besser machen, sie muss unsere Natur verwandeln und verklären, unser Herz läutern, unser Wesen erheben, unser geistiges Wahrnehmungsvermögen vertiefen und uns immer edler und göttlicher machen. Wir brauchen die Art Meditation, die uns mehr Erleuchtung und täglich mehr Weisheit schenkt, die uns befähigt, die Schwierigkeiten des Lebens zu ertragen und uns so zu verhalten wie diejenigen, welche Gott kennen. Für uns muss die Meditation etwas sein, das unser inneres Wesen entfaltet, die Heiligkeit unseres inneren Seins verstärkt, das innere Bewusstsein gross und weit macht, uns von den Begrenzungen der tierischen Natur befreit und den ganzen inneren Charakter ändert und umgestaltet. Deshalb müssen wir eine gewissenhafte Wahl der Meditationsmethode treffen.



### **Wie wählen wir die richtige Meditationsart?**

Die Weisheit und Liebe Gottes sollte uns bei der Wahl einer Methode führen, die uns der Vollkommenheit entgegenführt. Das Objekt unserer Meditation sollte also Gott selbst, sollten einige Aspekte, einige Eigenschaften Gottes sein. In all unseren Meditationsübungen muss Gott Hauptzweck und Ziel bilden. In dem Augenblick, wo wir die Augen schliessen, muss eine Art Begegnung mit dem Göttlichen stattfinden. Je mehr wir uns der Betrachtung der Liebe, des Lichtes und des Friedens der Gottgegenwart hingeben, um so mehr muss von dieser Liebe, diesem Licht und diesem Frieden in unser Wesen hinabsinken, und um so mehr sollten diese Eigenschaften in unserem täglichen Leben deutlich offenbar werden.

Jede Meditation sollte es uns möglich machen, etwas vom Licht und dem Wesen Gottes in unserem täglichen Verhalten auszudrücken und unser Leben zu bereichern. Nach jeder Meditation müssen wir in der Lage sein, das Leben daheim und in der Gesellschaft zur Erfüllung guter Werke mit der Anmut, der Würde und der Kraft zu führen, die den mit dynamischer Weisheit begabten Menschen eigen ist, den sanften Engeln, die durch das schlechte Verhalten der Familienmitglieder und der Gesellschaft nicht verwirrt werden, und das Gewicht solcher Vergehen vermindert.

Die Meditation versieht uns mit so viel innerer Kraft und Freiheit,

dass wir, von den Alltagsverhältnissen unberührt, Herr der Umstände bleiben. Wir erfahren, dass unser Handeln durch ein mehr als rationales Wissen geleitet wird und deshalb so vollkommen, mühelos und fruchtbringend ist. Unsere Reaktionen auf Dinge, Personen und Verhältnisse werden von einem Wesen, von einer Weisheit in uns eingegeben, die über den Umständen, Dingen und Personen steht.

Nach jeder Meditation sollte unser Leben im Haus oder Büro vom Wissen, der Güte von jener Seelenkraft geleitet werden, die durch nichts erschreckt oder angezogen werden kann, die keine Versuchung, keine Macht äusserer oder innerer Art irreführen kann, und die in aussergewöhnlichem Mass vorbereitet ist, Dinge zu tun, die zum allgemeinen Wohlergehen der Menschheit und der Natur beitragen. Wir werden von Selbstlosigkeit und allumschliessender Liebe geführt.

Nach jeder Meditation müssen wir im täglichen Leben aussergewöhnliche Geduld, seltene, grosse Ruhe und wirkliche Kraft der inneren Seele offenbaren. Aussergewöhnliche Selbstbeherrschung und die Tatsache, über Versuchungen zu stehen, muss unser Leben kennzeichnen. Wenn die Meditation uns in dieser Richtung keine Hilfe ist, dann stimmt etwas nicht mit uns oder mit der Meditation.

Wir müssen uns aber auch vor Augen halten, dass spezielle Bedingungen für eine richtige, fruchtbringende Meditation vorausgesetzt werden. Um unsere Natur für eine richtige Meditation bereit zu machen, müssen wir uns spezielle Disziplinen auferlegen. Das Unterscheidungsvermögen muss unausgesetzt tätig sein. Wir müssen erkennen, was gut und was nicht wirklich gut, was wertvoll und was nicht wirklich wertvoll ist, was uns hilft, näher zu Gott zu kommen, und was uns auf eine niedrigere Lebensstufe hinunterzieht, was uns zu Reinheit und Vollkommenheit führt, und was uns zu einem kleinen Tier herabwürdigt mit dessen Klagen und Neid, dessen Gier und Leidenschaft. Fortwährend müssen wir unsere Überlegungskraft betätigen. Wir sind rationale Wesen. Wenn es wahr ist, dass wir zivilisiert, gebildet und ehrenhaft sind, dann muss unser Dasein von einem Leben befreit werden, das durch Disharmonie oder die Dunkelheit einer beträchtlichen Unwissenheit beherrscht ist. Es soll von Vernunft und Weisheit, von einem Glauben gelenkt werden, der nie versagt und von Liebe für den allwissenden und allsehenden Gott beseelt ist.

Wir studieren auf den Universitäten der Welt. Die Erde ist der Wachstums- und Entwicklungsbereich. Wir sind Kinder Gottes und dürfen uns deshalb nicht verhalten wie diejenigen, welche zum Erdenwesen gehören. Wir müssen uns fortwährend erziehen, unsere Natur immer mehr veredeln und höheres Wissen erwerben.

Wenn wir über die Irrtümer und Unvollkommenheiten hinauswachsen wollen, mit welchen uns unsere unglückliche menschliche Natur

beherrscht, und eine fruchtbringende Meditation haben möchten, müssen wir uns einigen bestimmten Schulungsmethoden unterziehen. - Um Erfolg in unseren Bemühungen, um die Gotterfahrung zu haben und aus unserem Leben ein Epos des Friedens, der Güte und der Sanftmut zu machen, ist das Vermeiden gewisser Nahrungsmittel notwendig, denn ohne unser Dazutun erregen ihre chemischen Bestandteile Leidenschaften in uns. Wir müssen die Nahrung wählen, die dem Gemüt (mind) und den Nerven Ruhe bringt. Weil die Nahrung wunderbar schmeckt, nehmen wir eine extra grosse Portion davon, mehr als notwendig ist. Dann werden die Energien, das Feuer, die Wärme des Kopfes und Herzens in den Magen hinabsinken. Der Magensaft und das Verdauungssystem sind eifrig an der

Arbeit und brauchen alle Wärme und Elektrizität für sich, dann haben wir einen leeren Kopf und so besteht keine Lust mehr für die Übung der Gegenwart Gottes. Wir sollten den Magen nie mehr als zur Hälfte füllen, das ist diätetische Disziplin, eine wesentliche Disziplin für die Veredlung unserer Natur. Sie können nicht sechs Gläser Wein trinken und die Gegenwart Gottes üben. Deshalb heisst es in der Wahl unserer Speisen und Getränke äusserst sorgfältig sein.

Neben der diätetischen Disziplin sind die moralischen Schulungsübungen. Wenn irgendwann ein Anflug von Neid in Ihrem Herzen ist, überwinden Sie ihn sofort durch spezielle Methoden, indem Sie auf die Stimme der Weisheit hören, durch Entwicklung der Eigenschaft, die das Gegenteil von Neid ist. Schliessen Sie sogleich die Augen und schicken Sie dem Menschen Liebe, auf den Sie neidisch sind. Geben Sie jedem Menschen in Gedanken alles, was er im Leben braucht. Wachsen Sie vollständig durch Entfaltung aussergewöhnlicher Grossherzigkeit, Güte, Sympathie und Liebe über dieses neidische Gefühl hinaus. Schliessen Sie die Augen und wünschen Sie jedem Menschen auf Erden alles Wunderbare. Dadurch kommen Sie über den Neid hinweg. Dies ist eine Übung auf dem Gebiet der

moralischen Schulungen. Schalten Sie auf diese Weise alle negativen Eigenschaften durch geeignete Methoden und durch Entwicklung der entgegengesetzten positiven Eigenschaften aus. Besiegen Sie jede moralische Schwäche in Ihnen.

Nun haben Sie die Natur der diätetischen und moralischen Disziplin kennen gelernt. Jetzt gibt es noch eine geistige Schulung. Eine der geistigen Disziplinen befasst sich mit dem Einschränken der Wahl Ihrer Wünsche. Wenn Sie den Wunsch haben, Tennis zu spielen, Auto zu fahren, ins Kino oder in die Stadt zu gehen und Freunde zu besuchen, dann wird, durch so viele Wünsche

und Ziele Ihre Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit zersplittert, so dass für Ihre Selbsterziehung und die Ausübung der Meditation keine Zeit übrig bleibt.

Um Zeit für Ihre innere Entwicklung zu finden, um Herz und Gemüt von chaotischer Tätigkeit zu befreien, um Ihre mentalen Energien von der Verschwendung durch eine Vielfalt von Tätigkeiten abzuhalten, um Zeit für inspirierendes Studium höherer Literatur und für Liebeswerke, für Gebet und Meditation zu finden, sollten Sie die Zahl Ihrer Wünsche reduzieren. Zu viele Bequemlichkeiten sind nicht ratsam. Schränken Sie sie ein. Führen Sie ein unabhängiges Leben. Viele Menschen sind so vom Auto abhängig, dass sie es benützen, wenn es sich nur um 120 Meter Entfernung handelt. Diese Art Abhängigkeit von äusseren Dingen sollte nicht sein. Es ist nicht empfehlenswert, für unsere Bequemlichkeit von zu vielen Dingen abhängig zu sein. Sie versklaven uns. Wir sind nicht nur Sklaven mechanischer, sondern noch vieler anderer Dinge.

Wir müssen Meister sein und deshalb bessere Gewohnheiten pflegen und uns von der Abhängigkeit gewisser Luxusartikel frei machen.

Dadurch werden wir unserer inneren Kraft mehr bewusst, so dass wir in die Lage kommen, ihre höheren Eigenschaften geltend zu machen, was uns befähigt, Meister der Materie, des Körpers und der Umgebung zu werden.

All dies wird für eine richtige, fruchtbare Meditation sehr notwendig sein. Es vereinfacht das innere gedankliche Leben. Im allgemeinen ist das Gedankenleben des gewöhnlichen Mannes und der gewöhnlichen Frau ein Durcheinander. Im normalen Gemüt (mind) des Durchschnittsmenschen herrscht grosse Unordnung. Es sind zu viele Leidenschaften, Instinkte und Triebe da, zu viele nutzlose und verschwenderische, zu viele negative, verderbliche Gedanken, zuviel Wertloses, zuviel Durcheinander. Es gleicht einem Keller oder Dachboden mit vielen nutzlosen Dingen. Ein solches Gemüt ist einer höheren Vision unfähig. Es wird dauernd von Begrenzungen, Schwächen, Depressionen und Unglücklichsein überfallen und ist nicht für die Meditation geeignet. Es kann sich nicht dauernd mit der Gegenwart Gottes befassen, es lebt mit den negativen Eigenschaften des menschlichen Wesens und spinnt fortwährend Unglücksfäden für sich und andere.

Deshalb müssen wir unser Dasein vereinfachen, im Gemüt Harmonie und Ordnung einführen, aus unserem Leben alle Interessen, Bestrebungen und Tätigkeiten ausschliessen, die dem Wachstum und Fortschritt nicht dienlich sind, wie auch alle Arbeit, die nicht zu unserer Entwicklung und zur inneren geistigen Evolution beiträgt. Unser Leben muss auf ein höheres Niveau umgestellt werden.

Es gibt also viele Schulungsmethoden, die für eine fruchtbare und reiche Meditation unentbehrlich sind. Durch blosses Zurückziehen von der äusseren Welt und nur die Augen schliessen schaffen wir noch keine richtigen Meditationsbedingungen. Wenn wir die Aufmerksamkeit

unseres Gemütes von der äusseren Welt ablenken, wird uns die Menagerie in dessen Innerem angreifen. Dann ist keine Gotterfahrung möglich. Im Moment wo wir uns für die Meditation hinsetzen, wird, statt dass Gott kommt und vor uns steht, unsere Natur vor uns hintreten, die unharmonischen Beziehungen mit dem Nachbarn und die im Kino gesehenen Bilder werden sich vordrängen oder der Hass gegen die Feinde steigt in uns auf. Irgend einer unserer unerfüllten Wünsche, irgend eine geheime Sehnsucht und versteckte Leidenschaft können uns überfallen und in Beschlag nehmen.

Wenn die Meditation also fruchtbar sein und uns die Gotterfahrung gewähren soll, müssen wir nicht nur für äussere Bedingungen sorgen, sondern auch für die geeigneten und richtigen inneren Bedingungen.

Wenn Sie sich in einen geschlossenen Raum zurückziehen, sich ringsum Stille verschaffen und sie bewahren, wenn Sie die Augen schliessen und sich von der sichtbaren Welt mit ihren Zerstreuungen abschliessen, dann haben Sie noch nicht die richtigen Voraussetzungen und Umstände für die Meditation; denn die mentale Tätigkeit in uns wird viel Aufhebens machen, uns direkt ins Herz der Stadt, in den Geschäftsverkehr versetzen und unser Trachten nach der Gotterfahrung erschweren.

Es ist daher innere Stille und Einsamkeit notwendig. Diese ist aber nicht möglich, wenn Ihr Gemüt und Herz nicht rein sind. Es ist wahr, dass im Moment, wo wir die Augen schliessen, aussen nichts zu sehen ist, doch auch innerlich sollte nichts sichtbar sein. Es geht allein um die Gegenwart Gottes. In uns sollte ein Friede sein, in welchem wir Sein Wesen erfassen, eine Freude, in der wir die Gotterfahrung festhalten, ein Licht, in welchem das innere Bewusstsein kraftvoll tätig ist.

In einer solchen Meditation merken wir den Körper, die äussere Welt und die innere Gedankenwelt nicht. Wir sind einzig nur Gottes Wesen und Seiner Gegenwart, Seines Friedens und Seines Lichtes bewusst. In Seinen Armen sind wir geborgen und voller Frieden.

Es ist möglich, dass wir wegen unserer unvollkommenen Natur, unseres unzulänglichen Glaubens, unserer unzureichenden Liebe Gott nicht sehen können. Doch Er sieht uns ganz. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, Ihn zu hören, aber Er hört uns gut. Er ist allwissend, allgegenwärtig und als beobachtender, verstehender Zeuge in jeder Zelle unseres Wesens, nicht nur von innen, sondern auch von aussen her. Er ist immer bei uns gewesen, ist jetzt bei uns und wird immer bei uns sein.

Darum, wenn wir in der Meditation die Augen schliessen, hat das supraelektronische unendliche Licht Gottes bereits registriert, was wir zu tun im Begriffe sind. Mit lächelndem Gesicht ist Gott, das

allbarmherzige Wesen, sofort Zeuge davon. Obschon wir wegen unseren Unvollkommenheiten vielleicht nicht in der Lage sein werden, Sein Gesicht zu erblicken, so ist Er doch innen und aussen, oben und unten und rings um uns gegenwärtig. Da Er nicht nur als das innerste Bewusstsein in uns, sondern auch als die Umgebung um uns herum gegenwärtig ist, muss die Meditation eine machtvolle Voraussetzung für die Gotterfahrung sein.

Gesegnet sind die Heiligen, die sich bis zu einem hohen Grade von Vollkommenheit erzogen haben. Sie können Gott sehen, wie wir einander sehen. Es gelingt ihnen, im kraftvollen und umwandelnden Bewusstsein Gottes, in Seiner immerzu stützenden Gegenwart, mit Seiner all-erhaltenden Macht so zu leben und zu wirken, wie der gewöhnliche Mensch im Raum und in der Luft lebt und sich darin bewegt.

Wenn Menschen mit grossem Wissen, mit reichen intellektuellen Gaben und höchsten mentalen Energien Gott als persönliches Wesen nicht annehmen wollen, so lieben sie Ihn doch als das Selbst in ihrem Inneren, als das göttliche Bewusstsein, als das bezeugende, bestätigende "Ich"-Bewusstsein, als Urgrund in ihnen, sowie in allen Wesen und im Weltall, als das Bewusstsein aller Bewusstseinsformen, als das Selbst aller Selbst, als die Substanz aller Substanzen in allen Geschöpfen, in der ganzen Natur und in sich. Wenn sie sich für eine Meditation hinsetzen, sehen sie innen und aussen nichts als das göttliche Bewusstsein, das unendliche Selbst, die Wirklichkeit aller Wirklichkeiten, das enthüllte Angesicht des Absoluten. Ihre Meditationsdisziplin besteht in der fortwährenden ununterbrochenen Kontemplation über dieses unendliche göttliche Selbst.

Solche Menschen besitzen eine scharfe Intelligenz, haben ein vorwiegend mental entwickeltes Wesen und sie werden weniger von der Liebesregung zu Gott bestimmt, als von der Vision der Kenntnis Gottes. Ihr unmittelbares Ziel ist Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung. Gott als das Selbst ist die einzige Wirklichkeit für sie. So wie der Wissenschaftler, wenn er die Vielfalt des physischen Universums und der Natur betrachtet - sie auf die eine Grundsubstanz zurückzuführen sucht, und die Welt als Energie in Bewegung oder als Kraftstruktur erklärt - so führen die Menschen, welche die Selbsterkenntnis erreicht haben, die Welt auf das eine Selbst, auf das unendliche Gottbewusstsein zurück. In der Meditation versuchen sie ihr ganzes Wahrnehmungsvermögen in der Erfahrung dieses unendlichen Selbst aufgehen zu lassen.

Die materielle Welt wird in die Substanz des unendlichen Selbst umgewandelt. Sie selbst sind nirgends. Alles löst sich in die wundersame und dynamische Erfahrung des unendlichen Selbst auf. Wenn eine solche Meditation erfolgreich ist, wird ihr ganzes Sein identisch mit dem unendlichen Selbst. Die betreffenden Menschen

erfreuen sich unendlicher Glückseligkeit, unendlichen Friedens, unendlicher Vollkommenheit, unendlicher Macht und unendlichen Lebens.

Sollten diese Menschen nach ihrer Meditationszeit in der Welt tätig sein, dann werden sie die Erfahrung und das Licht, das sie erleben, in ihre Arbeit und in ihr äusseres Leben hineinbringen. Selbst inmitten der täglichen Verhältnisse und Lebenslagen werden sie den durch diese Erfahrung gewonnenen inneren Halt nicht loslassen. Auf der anderen Seite wird das erlangte

Wissen, das Licht, das sie sahen, der Friede, den sie in der Meditation fanden, ihre tägliche Tätigkeit, ihr Benehmen und ihr Auftreten regeln, leiten und bestimmen. Sogar beim Baden, bei der Gartenarbeit, beim Autofahren, oder wenn sie als Direktoren einer Firma oder Fabrik Anweisungen geben, steht etwas in ihrem Herzen im Einklang mit dem Selbst, mit dem sie in den Momenten der Meditation in Verbindung waren.

Wenn Sie dieses Leben der Macht und Vollkommenheit, des Friedens und der Freude, das der von Weisheit und Selbsterkenntnis erfüllte Mensch in den Stunden der Meditation erfährt, mit dem Leben des normalen Menschen auf Erden vergleichen, fragen Sie sich, wie es mit dem Wesen und dem Wert seines Friedens, seiner Freude und Vollkommenheit steht. Das Leben des Durchschnittsmenschen scheint gefährlich abnorm, ein sehr unglücklicher Zustand zu sein.

Unser wirkliches Menschentum, die eigentliche Menschenwürde, die wirkliche Macht, Kraft und Vollkommenheit unseres inneren Wesens erschliesst sich erst, wenn wir Gott berühren und erfahren. Ein Mensch kann in der Welt ein wissenschaftliches Genie, ein unsterblicher Dichter, eine schöpferische Kraft auf irgendeinem Gebiet der Kunst oder der sozialen Wissenschaften sein, aber wenn er nicht durch eine höhere Vision geführt wird, wenn sein Leben nicht vom Glauben an das Unsichtbare und Unendliche erleuchtet, wenn er des Absoluten in ihm nicht bewusst geworden ist, dann ist er nicht besser dran als ein sich fürchtendes Tier, das dem Leiden und dem Tod ausgeliefert ist. Deshalb besteht das wahre Wesen des Menschen und seine Genialität in der Verwandtschaft mit der höchsten Macht in seinem Herzen. Seine wirkliche Würde liegt im Sieg über seine niedere Natur.

Es ist also unsere Aufgabe, unser Wesen fortwährend auf eine höhere Charakter- und Lebensstufe zu bringen, und selbst, wenn wir in diesem Leben vielleicht noch nicht ständige göttliche Vollkommenheit erlangen, so genügt eine bescheidene Bemühung in dieser Richtung, um uns die innere Kraft zu geben, welche uns die Schwierigkeiten des Lebens tragen hilft, die uns einen Frieden finden lässt, den andere nicht finden, uns eine Freude schenkt, die mit nichts auf Erden erkaufte werden kann und uns eine innere Macht und

Kraft gibt, welche verhindert, dass wir den Bürden, Schwierigkeiten und Beanspruchungen des Lebens erliegen und von ihnen zerbrochen werden.

Betrachten wir eine andere Meditationsart, welche Menschen charakterisiert, in denen die Liebesempfindung voll entwickelt ist, deren Leben durch die Liebe, nicht durch Wissen bestimmt wird, die durch die Herzenskraft der Liebe der Gotterfahrung näher kommen. Die Frommen, welche Gott lieben, gehen der Gotterfahrung entgegen mit den verschiedenen Vorzügen und der Macht ihrer geläuterten Herzen. Welches ist ihr Meditationsobjekt? Was finden und erleben sie in den Augenblicken der Meditation? Worin sind sie vertieft? Was hält ihre Aufmerksamkeit gefesselt? Es ist nicht das unendliche Selbst, sondern Gott als Persönlichkeit. Aber Gott als Person, als Einzelwesen, ist dasselbe wie das Unendliche.

Der Hingebungsvolle möchte Gott in einer bestimmten Form sehen und sich Ihm nähern. Deshalb ist der Gegenstand, dem er in der Kontermplation begegnet, und den er erfährt, ein persönlicher Gott. Früher - bevor er mit den Meditationsübungen begann - hat er seine Natur schon so beherrschen gelernt und sein Herz so gereinigt, dass er, wenn er sich jetzt zur Meditation hinsetzt, sich seinem persönlichen Gott von Angesicht zu Angesicht gegenüber sieht. Mit einem Herzen voller Freude und einem Wesen, das von Frieden durchdrungen ist, verweilt sein

Bewusstsein beim Anblick der Schönheit seines unendlich Geliebten. Seine Aufmerksamkeit ist bewusst auf die Gegenwart und Macht Gottes gerichtet, festgehalten und konzentriert. Während der Meditationsstunde ist in seinem Gemüt und Herzen nur Spielraum für die Eigenschaften des höchsten Gottes. Herz und Gemüt sind vom Wesen und der Gegenwart des persönlichen Gottes erfüllt. Und diese Gegenwart ist aus unbegrenzter Liebe und uneingeschränkter Macht gebildet. Wenn sich der Mensch nach einer solchen Meditation einer Haushalts-, Büro oder irgend einer anderen Art von Arbeit zuwendet, wird diese durch die Erfahrung, die er während der Meditationsstunde erlebte, geleitet werden. Sein Blick ist rein. Alles ist liebenswert für ihn. Alle sind für ihn Engel. Alle sind gut gegen ihn, und nie richtet er jemanden. Nie verdammt er einen Menschen, möge dieser noch so böse sein. In jedem einzelnen Herzen erblickt er das Antlitz Gottes. Er arbeitet für den in allen anwesenden Gott. Um ihn und in ihm ist er sich der Gegenwart Gottes bewusst. Etwas in seinem Herzen hält sich immer an der Erfahrung der unmittelbaren Gegenwart Gottes. Während den Stunden der Meditation öffnet dieser Gottliebende sein ganzes inneres Wesen vollkommen der machtvollen, umwandelnden Gegenwart Gottes.

Angenommen, er wisse in den Anfangsstadien seiner Meditation nicht, wie er Gott lieben kann, wie er sich Gott vorstellen und in welcher Weise er an Ihn denken soll, dann wird er sich eine der



traditionellen und persönlichen Gottesdarstellungen wählen. Er kann die Gestalt von ‚Jesus oder Maria nehmen oder irgend eine der hundert und tausend Erscheinungsformen Gottes auf der Welt. Es kommt nicht darauf an, welche Form er Gott gibt. Es spielt keine Rolle, welchen Namen er Ihm gibt. Der antwortende Gott ist ein und derselbe. Ob wir Ihn Jesus, Maria oder die antwortende, unendliche Gottheit nennen, in jener Form und als Reaktion auf jenen Namen wird sofort eine Antwort kommen. Durch diese Form, durch jenen Namen wird der Mensch schliesslich zur Erfahrung der unendlichen Gottheit gelangen.

Da ist ein schönes Licht. Ein inspirierter Dichter sagt: "O mein Licht!" Ein anderer ruft aus: "O meine Liebe!" Ein dritter begeisterter Dichter spricht: "O meine Freude!" Ein Vierter ruft aus: "O mein Leben!" Ein Fünfter sagt: "Mein Frieden und meine Kraft!" Das Licht ist das gleiche. Verschiedene Dichter haben sich Ihm auf verschiedene Weise genähert. Verschiedene Poeten haben Seine Gegenwart mit verschiedenen Worten zum Ausdruck gebracht. Ob

Sie also Gott das unendliche Selbst oder das zeitlose, raumlose, eigenschaftslose Absolute, oder mein Jesus oder meine Maria, meine Wahrheit, meine Schönheit, mein geliebter Gott oder meine allbeschützende und allsegnende Mutter nennen - alles ist dasselbe.



### **ANLEITUNG ZUR DURCHFÜHRUNG DER MEDITATION**

Frage: Ich habe von einem Zen-Mönch gelesen, der in die Meditation eingeweiht war. Unter den Menschen aus allen Gesellschaftskreisen, die durch seinen Ruf als Lehrer angezogen wurden, befand sich ein berühmter Professor der kaiserlichen Universität von Tokyo. Der Professor besuchte den Mönch, der ihm den gewohnten grünen Tee anbot. Er stellte eine Tasse vor den vornehmen Gast hin und goss Tee hinein bis sie voll war und fuhr fort mit Einschenken, bis die Tasse überlief. Als der bestürzte Professor sah, dass sich der Tee über den Tisch und die Bodenmatten ergoss, bat er um eine Erklärung. Der Zen-Mönch sagte: "Ich kann füllen, was leer ist, aber nicht, was bereits voll ist. Sie sind zu mir gekommen mit einem Gemüt, das voll von Ideen, Ehrgeiz und Wünschen ist. Wenn Sie meine Belehrungen begehren, leeren Sie Ihr Gemüt, vergessen Sie alles, was Sie gelernt haben und befreien Sie sich von aller schädlichen und nutzlosen Materie; dann kehren Sie zurück, und ich will Sie lehren."

Lieber Swami, empfehlen Sie mir auch, als erste Bedingung für meine Meditationsübungen, mein Gemüt leer zu machen, alles zu vergessen, was ich gelernt habe, und mich von allem Ehrgeiz und

allen Wünschen zu befreien?

Zehn Jahre habe ich mich hart darum bemüht, einen wirklichen geistigen Fortschritt zu machen, und jetzt möchte ich Sie bitten, mir einen Weg zu zeigen, der Erfolg in der Meditation verspricht.

Antwort.- Nein! Die in mir wirkende Gnade Gottes gestattet mir nicht, den Fehler zu begehen, irgend jemandem zu raten, als erste Bedingung für die Meditation oder als ihr zentrales Ziel, das Gemüt leer zu machen. Es zeugt von einer schlechten Psychologie und einem wirklichen Mangel an Kenntnis der Natur des Gemütes, wenn vorausgesetzt wird, dass man alles, was man gelernt hat, leicht wieder verlernen kann, oder, dass es möglich ist, mit Erfolg alles Verlangen, alle Wünsche und Ideen gänzlich abzustreifen und das Gemüt wirklich leer zu machen. Die Geschichte der geistigen Erfahrung auf der ganzen Welt weist viel zu wenig Beispiele von Menschen auf, die nur durch Leermachen des Gemütes die höchste geistige Erleuchtung erlangt haben. Auf der ganzen Welt zeigt die menschliche Erfahrung in überzeugender Weise, dass es unmöglich ist, die Gedankenleere zu erreichen, und dass diejenigen, welche einige wenige Minuten darin Erfolg haben, nicht fähig sind, sich längere Zeit in diesem Zustand zu halten.

Möge die Praxis der Gedankenleere noch so verbreitet sein, die erlangten Resultate sind zu spärlich, als dass sie die Aufmerksamkeit der wirklichen Sucher nach Wahrheit, Erleuchtung und geistiger Vollkommenheit fesseln könnten. Auch wenn wir für eine Weile im Leermachen des Gemütes Erfolg haben, besteht keine Garantie, dass die Erleuchtung das Vakuum füllen wird. Wahrscheinlich werden die dunkleren Kräfte das Vakuum mühelos und voll ausnützen. Wie dem auch sei, es gibt andere Wege, um zur Erleuchtung zu gelangen.

Ich würde jenen Professor oder irgendeinen anderen geistigen Sucher deswegen nicht wegschicken und ihm sagen, er soll erst dann zurückkommen, wenn er die Gedankenleere erreicht hat. Ich würde die gleiche gefüllte Tasse benützen, um etwas anderes damit zu zeigen. Wenn die Tasse voll Gift ist, wäre es im Zusammenhang mit diesem verwirrend komplexen und schwierigen menschlichen Gemüt am besten, Nektar hineinzulassen, bis alles Gift automatisch verdrängt ist, und nur der Nektar zurückbleibt. Unser Zweck wird erreicht, ohne dass es nötig ist, das Gemüt leer zu machen und es so zu bewahren, um es später mit etwas, das Nektar genannt wird, zu füllen. Wenn des Professors Gemüt voller Wünsche ist, kann er sie nur dann am besten ausscheiden, wenn er seinem Gemüt den grossen und brennenden Wunsch eingiesst, das Wesen der Wahrheit zu erkennen.

Der eine starke und zentrale Wunsch sublimiert hundert andere Wünsche. Die eine wachsende und verzehrende Liebe zu Gott nimmt alle anderen Liebesneigungen in sich auf und sublimiert sie. Der eine

Wunsch, die Wahrheit zu kennen, zu erfahren und auszudrücken, sublimiert in sich alle anderen Wünsche. Was noch wesentlicher ist: dieser Wunsch, diese Liebe und dieses immer vorherrschende, bestimmende und stets gegenwärtige Verlangen sinken in das Unbewusste hinab, wühlen die ganze Horde der verborgenen, versteckten und dunklen Kräfte, Tendenzen, und übrigen Potenzen auf und verbrennen und verwandeln sie. Dann geschieht es, dass der Mensch innerlich und äusserlich vollständig erleuchtet dasteht. Der eine erfüllte Wunsch wird alle anderen Wünsche befriedigen. Wenn der innere Wunsch erlangt ist, erfüllt er alle anderen.

Es ist leichter, die Energien vieler Wünsche in einen starken Wunsch zusammenzufassen, der dann im Gemüt gerade die Bedingung schafft, die für die Erleuchtung erforderlich ist, und die ihrerseits diesen letzten Wunsch aus dem Gemüt verscheucht - als hinzusitzen und zu versuchen, einen Wunsch nach dem anderen auszumerzen, um dann zu erfahren, dass anstelle jedes getöteten Wunsches neue Wünsche aufsteigen. Niemand kann den Anspruch erheben, dass es ihm gelungen ist, alle Gedanken zu vernichten. Die Tatsache einer solchen Behauptung lässt gerade durchblicken, dass man von Gedanken eingefangen ist. Sogar wenn wir die übermenschliche Heldentat vollbringen, alle Gedanken und Wünsche, alles Verlangen aus dem bewussten Gemüt auszuscheiden, so befinden sich darunter die ausgedehnten, unermesslichen, trügerischen Urgründe des Unbewussten, das die auf der bewussten Ebene geschaffene Leere fortwährend aufheben wird. Wer bewältigt die unmögliche Aufgabe, das Unbewusste leer zu machen? Welche Technik vermag diese Aufgabe zu lösen? Und wo haben Sie in der psychologischen Welt oder im Bereich der menschlichen Erfahrung und Klugheit jemals von irgend jemand gehört, der Problemen entronnen ist, indem er das Gemüt leer machte? Befreit die Gedankenleere durch irgendeinen seltsamen Vorgang, ein Wunder oder eine Zauberei, den ganzen Bereich des uralten Unbewussten von dessen Inhalten?

Wir wissen, dass die reinsten Menschen, sogar grosse Heilige, durch den Einfluss ihres Unbewussten, Leiden und harte Erprobungen erlebt haben. Ein vollständig reiner Mensch hat unreine Träume. Wie erklären Sie sich das? Warum hat seine Reinheit sein Unbewusstes nicht völlig geläutert? Ein Mensch, der während Jahrzehnten im täglichen Verhalten untadelig gewesen ist, wird plötzlich von einer moralischen Schwäche befallen. Wie lässt sich ohne Schwierigkeit dieses trügerische Unbewusste leer machen, das zahllose dunkle Kräfte in sich birgt; und wie kann man - ohne dies erreicht zu haben - behaupten, dass dies geschehen ist? Wie können wir das Unbewusst seiner Inhalte entleeren? Nur indem wir fortwährend ins Bewusste all das aufnehmen, was erleuchtend wirkt, kann das, was Tag und Nacht ins Unbewusste einsickert, die dortige Dunkelheit verdrängen.



## **DIE GRUNDLAGEN EINER LOHNENDEN MEDITATION**

Damit eine Meditation wirklich lohnend ist, müssen wir uns einigen speziellen Disziplinen unterziehen. Eine derselben ist die fortwährende Ausübung unserer Liebesfähigkeit. Die Entfaltung eines grossmütigen Herzens ist eine andere Schulungsmethode. Sich in keiner Weise betroffen fühlen, auch nicht von der härtesten Kritik oder einer ungerechten Beleidigung ist eine weitere Disziplin.

Wir sollen freundlich, zurückhaltend im Sprechen, weise und im hohen Masse selbstbeherrscht sein, nie einem Impuls oder Instinkt erlauben, uns irrezuführen, sondern die Selbstkontrolle besitzen, die in Harmonie ist mit der Würde der menschlichen Individuen, die wir sind. Wir sollten nicht von äusseren Umständen beeinflusst werden, sondern im Sinne des Besseren auf sie einwirken durch Festhalten höherer Gedanken und Gefühle und durch Herstellung von Ordnung, Harmonie, Frieden und Freude, dadurch, dass wir sie in uns selbst erschaffen.

Die Intelligenz soll auf viele Arten geschult werden. Sie muss von Engherzigkeit befreit und dazu erzogen werden, jede Spur von Herzensgüte, selbst in bösen und schlechten Dingen zu bewundern. Das Gemüt muss zu ständiger Wahrnehmungsfähigkeit gebracht und für das Wahre und Wertvolle, Schöne und Edle empfindsam werden. Weitherzige Ansichten, eine gütige Natur, ein glühendes geistiges Streben, besser und noch besser zu werden und mit der unendlichen Macht, welche der Ursprung alles Geschaffenen ist, in Verbindung zu treten, sollten unsere charakteristischen Eigenschaften sein.

Die ständige Vergegenwärtigung Gottes, die unausgesetzte, im Inneren und auch im Hintergrund liegende Kenntnis der unendlichen, unsichtbaren und allgütigen Macht, die immer über uns wacht, uns beschützt und erhält, und der Glaube an die grossen Mystiker und Weisen der Welt und an die von universeller Liebe erfüllten Menschen Gottes - bewirken rasche Fortschritte auf dem Pfad der Vollkommenheit.

Das Feuer des Wissens, das die Unreinheiten und Grobheit unserer Natur verbrennt und sie in edlere und göttliche Substanzen des Lebens umwandelt, ist sehr wichtig und muss immer glühend erhalten werden. Ein anderer wesentlicher Umstand für Erfolg und Fortschritt in der Meditationspraxis besteht in der Notwendigkeit, in unser Leben und unsere Erfahrung die grossen Ideen und erleuchtenden, lebensgestaltenden Gedanken aufzunehmen, die uns die bedeutendsten Menschen der vergangenen Jahrhunderte als

Erbe hinterlassen haben.



## **BESONDERE WINKE FÜR DIE MEDITATION**

Bleiben Sie ganz im Lichte Gottes und öffnen Sie die Augen nie vor Beendigung der Meditation. Erleben Sie die Gegenwart Gottes in Ihnen und um Sie herum genau so stark und intensiv, wie Sie jemanden empfinden würden, der in Ihnen oder ganz bei Ihnen ist.

Gott ist nicht fern von Ihnen, nicht einmal einen millionstel Zentimeter. Er ist mitten in Ihrem inneren, nicht von Gedanken und Gefühlen beladenen Bewusstsein, in dem Bewusstsein des Hintergrundes, das völlig frei von Gedanken und Gefühlen ist. Deshalb ist Gott gegenwärtig hier und jetzt.

Beten Sie mit grosser Aufrichtigkeit und Andacht, mit tiefem Glauben und völliger Selbsthingabe. Fühlen Sie, während Sie beten, wie sich die Worte Ihres Herzens in das allhörende Ohr und das all-liebende Herz Gottes ergiessen.

Konzentrieren Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit intensiv auf die allschöne Form Gottes. Empfinden Sie, wie Sie das unendliche, grenzenlose Licht Seines Antlitzes überflutet. Lassen Sie einzig dieses Licht innerlich und äusserlich da sein.

Werden Sie mit Ihrem ganzen Wesen zur lodernden Flamme des Bewusstseins und verehren Sie Gott als die Unendlichkeit allvollkommenen Bewusstseins, allvollkommener Seligkeit, Gnade und Schönheit. Kein anderes als Gottes Bild sollte Ihnen innerlich und äusserlich vor Augen stehen.

Konzentrieren Sie sich ganz stark auf den allesverwandelnden und transzendentalen Gott. Er allein sollte in Ihnen, in Ihrer Wahrnehmung und Erfahrung gegenwärtig sein.

Will etwas Ihre Aufmerksamkeit ablenken, verbrennen Sie es in Gedanken sofort in sich, und lassen Sie das göttliche Licht, die Gegenwart, die Macht und Schönheit Gottes in Ihnen, bei Ihnen und als Sie selbst bleiben.

Swami Omkarananda



**STILLE**

Still ist die ganze Welt in der Stille,  
die ich durch fortwährende  
Meditation empfang.

Schön ist die ganze Welt in der  
Schönheit, die mir die Gnade  
Gottes schenkte.

Gesegnet ist die ganze Welt mit der  
Seligkeit, die ich durch die Liebe  
Gottes gewann.

Müder Pilger auf dem Pfad des  
Lebens, verlange von meinem  
Herzen die Geheimnisse, die Dir  
diese Stille, Schönheit und  
Glückseligkeit zu eigen machen.

Swami Omkarananda



---

World Wide Web (WWW) Auflage: 1999

Copyright by Verlag DLZ-Service

CH-8400 Winterthur