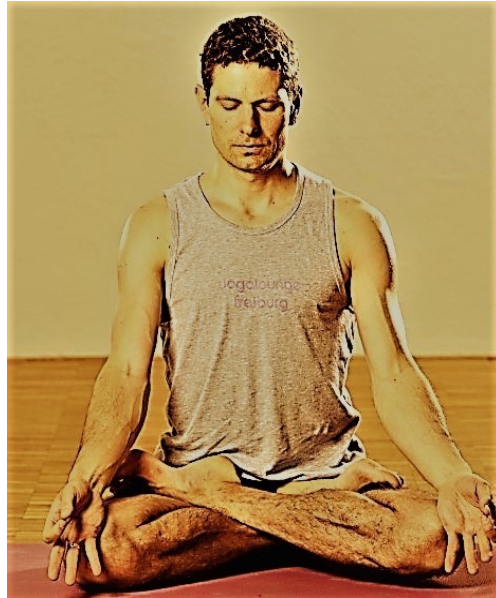


Meditation & die Natur des Geistes



Verschiedene Meditationstechniken:

- **Aufmerksamkeitsmeditation:** Richte die Aufmerksamkeit nacheinander auf die Körperempfindungen, die Geräusche, den Atem, die Gedanken, die Gefühle, die Aufmerksamkeit an sich.
- **Atemmeditation:** Richte den Fokus auf den Atem ohne innerlich abzuschweifen.
- **Mantra Meditation:** Wiederhole immer ein Mantra entweder laut oder in Gedanken, evtl. mit Hilfe einer Mala (Japa) und / oder mit dem Atem.
- **Tratak: Lichtmeditation:** Konzentriere dich auf das Licht einer Kerze ohne zu Zwinkern. Wenn die Augen zu brennen anfangen, schließe sie und konzentriere dich auf das, was du jetzt innerlich siehst. Nicht mit Yogaanfängern üben!

- Vipassana Meditation: Wahrnehmen was ist, ohne zu urteilen, ohne zu werten, ohne Anzuhaften, ohne Abzuwehren, ohne Ignoranz!
Atem beobachten & bodyscan.
- Ausdehnungsmeditation
- Herzmeditation
- Dynamische Meditation
- Eigenschaftsmeditation

Empfehlungen für die Meditationspraxis:

1. Tägliche Praxis ist wichtig (schon mit 5-10 Minuten kann man anfangen), am besten 15 – 20 Minuten.
2. Am besten früh morgens oder abends, aber natürlich auch zu allen anderen Zeiten.
3. Wenn es möglich ist, immer am gleichen Ort meditieren.
4. Altar, Kerze, Bilder, Blumen, Räucherstäbchen können helfen.
5. Setz dich mit geradem Rücken bequem hin, Hände entspannt auf die Oberschenkel.
6. Leite die Aufmerksamkeit über den Atem nach innen.
7. Beginne mit einem Gebet, einer Affirmation oder einem Mantra.

Die Natur des Geistes

Die Basis von Wissen und Erkenntnis aus der Sichtweise der Yoga Traditionen ist das Verstehen und Erforschen des Instruments, welches uns Erkenntnis vermittelt: der Geist

Der Geist ist ein *Objekt*:

- *Der Geist ist ein beobachtbares Phänomen, man kann die Gedanken, Emotionen und innere Bewegungen beobachten.*
- *Der Geist ist nicht was wir in der Essenz wirklich sind (wir sagen "mein Geist")*
- *Der Geist ist ein Objekt und Teil der subtilen natürlichen Welt*

Der Geist ist ein *Instrument*:

- *Der Geist ist ein Instrument und Werkzeug um die Informationen der Sinnesorgane zu verarbeiten*
- *Der Geist erschafft unsere Welt*
- *Das Hauptmittel um in der Welt funktionieren zu können*
- *Der Geist selbst ist nicht Bewusstsein und Achtsamkeit, er ist das Instrument durch welches Achtsamkeit arbeitet.*
- *Unsere wahre Essenz ist nicht der Geist sondern die Quelle des Bewusstseins jenseits von Körper und Geist*

Körper - Geist *Einheit*:

- *Der Geist ist organisch mit dem Körper verbunden und verändert sich mit physischen Veränderungen*
- *Der Körper ist eine Art grobe Form des Geistes, der Körper existiert um dem Geist Wahrnehmung und Aktion zu ermöglichen*
- *Der Geist ist selber eine Art Körper oder Organismus mit eigenem Metabolismus, seine Ernährung, seine Abfallmaterialien und seine Einschränkungen und Krankheiten.*
- *Der Geist kann jenseits des Körperbewusstseins funktionieren wie in Schlaf, Trance, Samadhi und Nachtod Erfahrungen*

Kein spezifischer *Ort oder Platz* des Geistes:

- Der Geist hat keinen festen Platz
- Er bewegt sich mit der Achtsamkeit und dem Fokus
- Der Kopf ist der Sitz des äußeren Geistes welcher mit den Sinnen verbunden ist
- Das Herz ist der Sitz des inneren fühlenden Geistes und transzendiert die Sinne

Punktförmige Aufmerksamkeit – der Geist hat keine feste Gestalt oder Identität

- Der Geist bewegt sich von Fokus zu Fokus, von Punkt zu Punkt und verknüpft diese zu einer konstanten Realität
- Wir sehen mit dem Geist nicht das Ganze sondern nur partiell was in unserem Fokus ist
- Der Geist nimmt die Form und Größe des jeweils beobachteten Objekts an
- er hat keine eigene inhärente Identität
- Jeder individuelle Geist ist immer limitiert und Ignorant
- Jede Perspektive eines Geistes ist einzigartig und valide, ist aber immer auch ein Ausdruck von Limitation

Der Geist bewegt sich ständig:

- Der Geist ist extrem mobil und immer in Bewegung
- Der Geist ist nicht nur in Bewegung, der Geist **ist** die Bewegung, ohne Bewegung ist er ohne Funktion
- Der Geist besteht aus einer ewigen Abfolge von Gedanken, Bewegungen, Empfindungen, Emotionen, Erfahrungen!
- Der Geist selber ist unmöglich ruhig zu bekommen, aber es ist Stille jenseits des Geistes
- Fast unmöglich den Geist zu kontrollieren

Der Geist ist extrem *fein und sensitiv*:

- Fein und mobil wie der Wind und Raum, er ist die subtilste Form von Materie
- Der Geist ist enorm empfindlich, alles färbt und beeinflusst den Geist
- Alles was wir sehen, hören und erfahren hinterlässt einen Eindruck.
- Der Geist ist leicht zu verletzen, zu irritieren, aufzuregen und abzulenken

Die dualistische Natur des Geistes:

- Der Geist besteht aus gegensätzlichen Kräften und tendiert zu dualistischen und extremen Reaktionen von Gut/Böse, Liebe/Hass, Mögen/Nicht mögen
- Was immer wir denken erschafft auch das Gegenteil. Eine Sache hervorzuheben suggeriert auch dessen Gegenteil und stärkt es.
- Deshalb sollte man den Geist entspannen und beobachten lernen und nicht in eine bestimmte Richtung diktieren oder forcieren.

Der Geist besteht aus Gedanken:

- Der Geist ist nichts anderes als Gedankenformen bis in subtilste Ebenen
- Nimmt man die Gedanken weg löst sich der Geist auf
- Wie unsere Gedanken sind so gestaltet sich unsere Realität
- Heilung des Geistes besteht im ändern und transformieren von negativen Gedankenformen
- Nur wenn wir die tiefsten Ebenen des Geistes erreichen können wir uns wirklich ändern und alle Limitierungen des Geistes hinter uns lassen
- Das braucht eine Änderung unserer tiefsten Gefühle, Sichtweisen und Konditionierungen

Your goal is not to battle with the mind,
but to witness the mind.
–Swami Muktananda