

Meditation

Reise zum Selbst

Meditation tut gut – wer es einmal erlebt hat, wird sich nicht so leicht wieder abhalten lassen. **Die indische spirituelle Lehrerin Mata Amritanandamayi (Amma) hat eine effektive Meditationsart initiiert**, die jeder kostenlos erlernen kann. Hier erfahren Sie mehr darüber.

Hunderte von Menschen um mich herum. Ich sitze auf dem Boden in einer großen Veranstaltungshalle in Zürich. Ziemlicher Lärm. Ab und zu werde ich von beiden Seiten angerempelt. Ganz vorne auf einer Bühne sitzt eine kleine Inderin in einem wunderbaren farbigen Sari, eines ihrer Beine vibriert vor Energie.

Nach und nach nimmt sie alle Anwesenden in die Arme. Diese rutschen langsam auf den Knien bis zu ihr hin. Ich verstehe sehr wenig von dem, was um mich herum geschieht. Was jedoch ganz erstaunlich ist: immer wieder bin ich für einen längeren Zeitraum in tiefer Meditation versunken, vergesse alles um mich herum, vergesse mich selbst. Dadurch stellt sich eine Entspannung ein, die ich so noch nie empfunden habe.

Jede Zelle meines Körpers, meine gesamte Seele ist im Hier und Jetzt. Meine Gedanken sind gänzlich verschwunden, die Zeit scheint still zu stehen. Das Interessante dabei ist: ich hatte keinerlei regel-

mäßige Meditationspraxis. Was hier geschah, geschah durch die Gegenwart einer großen spirituellen Meisterin unserer Zeit: Mata Amritanandamayi (Amma).

Mittlerweile ist die gebürtige Inderin auf der ganzen Welt bekannt dafür, dass sie Millionen von Menschen in die Arme nimmt, tröstet und ihnen Ratschläge zur Bewältigung des Lebens gibt. Ihr Name bedeutet soviel wie „Mutter der unsterblichen Glückseligkeit“.

Wenn sich Menschen hinsetzen, um zu meditieren, dann ist das oftmals nur der Versuch, zu meditieren und nicht wirkliche Meditation. Amma verdeutlicht dies mit der Geschichte vom Tee kochen: „Wir stellen Wasser auf und bringen dies zum Kochen, da wir beabsichtigen Tee zu kochen. Fragt uns jedoch jemand während wir dies tun, was wir machen, werden wir immer antworten: „Wir kochen Tee“ – obwohl wir in diesem Moment keinen Tee sondern lediglich Wasser kochen.“

Damit vergleichbar ist auch die Meditation. Wir versuchen zu meditieren, man kann es

jedoch noch nicht wirklich als Meditation bezeichnen, sondern eher als die Bemühung um Konzentration. Gelingt es, den Zustand der Konzentration über einen längeren Zeitraum einzuhalten, sprechen wir von Meditation.



TEXT ■ HEIKE-CHRISTIANE NEDER

Beim Meditieren kann man zwei verschiedene Wege unterscheiden: die Meditation auf eine Form oder auf das Formlose. Da für uns die Welt der Formen und der Materie vertraut ist, ist es schwierig, sich ausschließlich auf etwas Formloses wie Licht oder Liebe zu konzentrieren. Daher sollten insbesondere ungeübte Personen die Meditation auf eine Form wählen, wie zum Beispiel Jesus, Maria, Buddha, Krishna etc. Die Form ist dann die Leiter, die hilft sich auf das Göttliche oder das höhere Prinzip zu konzentrieren, das natürlich eigentlich wieder jenseits der Form ist. Bei der Wahl der entsprechenden Form ist es wichtig, dass man eine starke Affinität zu dieser Form hat. Dann geschieht Meditation mühelos. Das ist übrigens auch einer der Gründe, warum es leicht ist, in der Gegenwart eines Meisters, einer Meisterin zu meditieren, die man sehr verehrt: aufgrund unserer Liebe zu dem Wesen, das für uns die Verkörperung göttlicher Eigenschaften repräsentiert, geschieht Meditation ohne Mühe, ohne Anstrengung. Das Vorhandensein der göttli-