



chen Eigenschaften in einem Menschen wie Amma drückte Jane Goodall anlässlich der Preisverleihung des Gandhi King Friedenspreises wie folgt aus: „Sie steht hier vor uns, Gottes Liebe in menschlicher Form“. Für viele ist es eine gute Hilfe, großen Seelen zu begegnen, da diese immer in einem Zustand tiefer Meditation (sadhya) verankert sind.

Wir können den Zustand der Meditation kosten und danach ist es für uns sehr viel leichter, alleine zu meditieren. Dies ist vergleichbar damit, dass uns jemand beschreiben will, wie süß Zucker ist und er würde immer wieder sagen, „der Zucker ist so süß, so süß“, dann

wüssten wir dennoch nicht, wie süß Zucker ist. Kosten wir jedoch etwas Zucker, so wissen wir sofort, von welcher Süße die Person spricht. Genauso ist es mit der Meditation. Man kann seinen Freunden lange erklären, wie wunderbar dieser Zustand des „Nicht-Denkens“, der absoluten Stille und Freiheit ist. Solange sie ihn nicht erfahren haben, werden unsere Worte unverstanden bleiben. Doch hat man einmal in der Gegenwart eines Meisters der Meditation gespürt, was tiefe Versenkung ins eigene Sein ist, dann wird man immer wieder danach suchen. Dann beginnt der Teil, da man von seiner eigenen Seite aus die

»Im Spirituellen erhoffen wir uns nach einem Wochenendseminar insgeheim den Wimbledon Sieg. Doch auch hier ist es nicht so viel anders als beim Tennis.«

entsprechende Anstrengung unternehmen muss. Sehr oft haben Menschen im spirituellen Bereich das Gefühl, dass sie hier nicht unbedingt Disziplin und Ausdauer benötigen und dass man „Instant“ Erfolge haben könne. Beim Tennis würde das niemand erwarten. Wir belegen nicht einfach nur einen Wochenendkurs im Tennis und hoffen dann, dass wir Wimbledon gewinnen. Beim Tennis ist es völlig klar, dass jahrelanges Training erforderlich ist.

Im Spirituellen aber erhoffen wir uns nach einem Wochenendseminar insgeheim den Wimbledon Sieg. Doch auch hier ist es nicht so viel anders als beim Tennis. Man benötigt vor allem eine regelmäßige Praxis, Durchhaltevermögen und Disziplin.

Man muss beim Meditieren an den Punkt kommen, wo man spürt, wie gut es einem tut. Dies ist ähnlich wie beim Joggen oder Walken. Nach den ersten anfänglich schwierigen Tagen wird sich nach dem Laufen ein Hochgefühl einstellen. Hat man dies gespürt, dann wird es keinerlei Überwindung mehr kosten, mit dem Joggen oder Walken weiter zu machen. Beim Meditieren ist es ganz ähnlich. Hat man die Anfangsschwierigkeiten überwunden, dann wird einen das Hochgefühl, das Gefühl der Entspannung, Ruhe und inneren Konzentration ganz automatisch weiter meditieren lassen.

Was bewirkt Meditation?

Meditation verhilft dazu, sich mit dem inneren Selbst zu verbinden. Dies wiederum führt zu tieferem Glauben, Frieden und Freude im Leben. Regelmäßiges Meditieren hilft, Körper, Geist, Intellekt und Gefühl zu harmonisieren und zu integrieren. Durch Meditation werden kreative Energien geweckt und kanalisiert, damit sie für das persönliche Wachstum und zum Wohle der Gesellschaft genutzt werden können. Sie schafft innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Dadurch kann