

ANZEIGE

Yoga-Matten-Kissen-Bid-Be-Gurte-Klötze-Bolster- +49(0)721376604

B
O
D
H
I

Rollenware 30m
Öko Tex S. 100 P2

Yogabedarf
Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich von
unserem umfangreichen Sortiment
www.yogamatten.net

YogaWalking
Trainer-Ausbildung
in Hamburg

21. & 22.10.2006
Abschluss
mit Prüfung
4.11.2006

Kosten der
Ausbildung 600 €
incl. Unterlagen

Schnuppertag am
14. Oktober 2006
10-14 Uhr
Kosten 49 €

Informationen bei
Irina Modersitzki
YogaWalking Trainerin
und Ausbilderin

040-25 48 32 07
www.Irina-Modersitzki.de

man ein erfüllteres und harmonischeres Leben führen, eine positive Einstellung bewahren und den Herausforderungen des Alltags besser begegnen.

Weitere Benefits

- hilft bei der Bewältigung von Stress
- schafft geistige Klarheit und inneren Frieden
- reduziert Stress und Anspannung
- schenkt Energie
- reduziert Ärger und Frustration
- macht uns geduldiger
- verbessert die Beziehungen zu anderen Menschen
- erhöht die Lernfähigkeit
- steigert Produktivität und Effektivität
- verbessert die Zusammenarbeit von Körper und Intellekt
- stärkt die Gesundheit und das Wohlbefinden
- reduziert Bluthochdruck
- verbessert die Zusammensetzung des Blutes und die Durchblutung
- macht uns erfolgreicher im Leben

Befragt man Teilnehmer von Meditationskursen, warum sie Meditation erlernen möchten, dann wünschen sie sich häufig mehr Ausgeglichenheit, Klarheit, Gelassenheit, möchten Gott näher kommen, Frieden, Unterstützung auf der spirituellen Suche, innere Ruhe, Zentriertheit, Zugang zum Universum, Energie zu tanken, Kontakt zum Höheren Selbst. All das kann sich einstellen, wenn sich Konzentration einstellt, wenn man seine Energie auf etwas Höheres bündeln kann.

Das echte Alleinsein

Meditieren bedeutet nicht, dass man sich von der Welt zurückzieht. Es ist wichtig, dass der Zustand des Alleinseins und der Meditation nicht missverstanden werden. Er bedeutet nicht, sich körperlich allein an einem ruhigen Ort aufzuhalten. Bevor das Gemüt nicht ruhig und still ist, kann man dieses innere Alleinsein nicht finden, weder an einem ruhigen Ort noch in einer schönen Höhle im Himalaya oder in einem abgelegenen Wald. Wo das Gemüt laut ist, ist man seinen Launen ausgeliefert und hat keine Möglichkeit, dieses echte Alleinsein zu erfahren. Auch hierzu gibt es eine Geschichte, die Amma gern zur Verdeutlichung erzählt:

Es gingen einmal drei spirituelle Sucher in die Berge, um sich ernsthaft der spirituellen Praxis zu widmen. Bevor sie aufbrachen, gelobten sie, drei Jahre lang zu schweigen. Dann verbrachten sie zusammen eine lange Zeit der Enthalt-

samkeit. Eines Tages geschah es, dass ein Pferd vorbeitrabte. Es dauerte beinahe ein Jahr, bis eines schönen Morgens einer von ihnen sagte: ‚Das war ein sehr schönes weißes Pferd.‘ Das war alles, was er sprach. Danach redete keiner mehr. Ein weiteres Jahr ging vorbei, bis der zweite Sucher plötzlich bemerkte: ‚Nein, das war kein weißes Pferd. Es war ein schwarzes Pferd.‘ Das war alles. Ein weiteres Jahr lang herrschte Schweigen. Nachdem die drei Jahre endlich vorüber waren, öffnete der dritte Sucher seinen Mund und sagte: ‚Zuviel ist zuviel. Ich verlasse diesen Platz! Ihr habt keine Disziplin und ihr stört auch andere mit eurem Geschwätz.‘“

Ammas Auffassung zufolge kann das innere Alleinsein nur erfahren werden, wenn Gedanken und Gefühle ruhig und still sind. Aus dieser Ruhe wird sich die herrliche Blume des Friedens und der Glückseligkeit entfalten. Ist dieser Zustand einmal erreicht, kann man sich aufhalten wo immer man will, auf diesem Planeten oder in einer anderen Welt. Dann spielt es keine Rolle, ob man alleine ist oder am lautesten Ort der Welt, man wird immer voller Freude und Zufriedenheit sein.

Meditation und konstruktives Handeln

Meditation wird manchmal als „Weltflucht“ abgestempelt – da setzt sich jemand hin und kehrt all den Problemen den Rücken, beschäftigt sich ganz mit sich selbst, wird völlig weltfremd und schwebt nur noch in irgendwelchen höheren Sphären, so denken viele. Doch in der Regel ist Meditation keineswegs der Versuch, sich den Anforderungen des Lebens zu entziehen. Ganz im Gegenteil kann sie sogar dabei helfen, besser mit diesen Anforderungen umzugehen. So bekräftigt Amma immer wieder die Auffassung, dass jeder, der in diese Welt geboren wurde, ihr auch nützen sollte, bevor er sie wieder verlässt, und es ist für sie ganz wesentlich, dass man die Meditation in den Alltag integriert und sie dafür nutzt, besser mit dem Partner oder der Partnerin, den Kindern, den Kollegen und dem Chef auszukommen. Sie betont auch immer wieder, dass die Wenigsten fähig sind, den ganzen Tag zu meditieren, und fragt: „Wenn wir eine Stunde lang sitzen, können wir dann auch nur fünf Minuten Konzentration erreichen?“ Nachdem man also eine Weile meditiert hat, sollte man für die Verbesserung der Welt arbeiten anstatt im Namen der Meditation in einen „Dämmerzustand“ zu verfallen und der Welt eine Last werden.