

Mantras als Vorbereitung

Als Vorbereitung zur Meditation empfiehlt Amma wie viele andere spirituelle Lehrer das Wiederholen eines Mantras. Diese Praxis ist eine der einfachsten spirituellen Übungen. Ein Mantra kann immer und überall wiederholt werden: beim Gemüseschneiden, Autowaschen, auf dem Weg zum Bad, zur Arbeit, etc. Durch das permanente Wiederholen der positiven Worte des Mantras ersetzt man die negativen Gedanken, die man beständig im Kopf hat. Ein Mantra wurde dem Schüler traditionell nach entsprechenden Prüfungen vom Meister gegeben. Amma z.B. vergibt heutzutage Mantra, ohne dass die Empfänger spezielle Voraussetzungen erfüllen müssen. Selbstverständlich kann man sich ein einfaches Mantra auch selbst aussuchen. Gemäß der Tradition wird jedoch ein spezielles Band zwischen dem Meister und dem Schüler geknüpft und erhält dieser das Mantra vom Meister.

Welche Meditation?

Man sollte eine Meditationsform wählen, die der eigenen Konstitution entspricht. Es ist förderlich, wenn man bei dieser dann bleibt und nicht bei den ersten auftretenden Schwierigkeiten die Meditationsform wechselt. Nach Anfangserfolgen können Probleme auftauchen, durch die man aber unbedingt hindurchgehen sollte. Amma vergleicht dies mit der Suche nach Wasser: "Wir graben verschiedene Löcher in unserem Garten, doch stoßen wir bei keinem auf Wasser. Graben wir ein Loch wirklich tief, sprudelt uns das Wasser entgegen."

Eine der vielen Meditationstechniken stellt die von Amma selbst initiierte, speziell auf den aktiven westlichen Menschen abgestimmte Methode dar, die als sehr effektiv gilt. Ziel dieser besonderen Meditationstechnik ist die Integration von Körper, Geist und Seele. Um den Körper

vorzubereiten und insbesondere die Wirbelsäule, die eine wichtige Rolle beim Meditieren spielt, sind Yogaübungen sowie eine intensive Entspannung Elemente der Meditation. Des Weiteren sind die Beobachtung des Atems, das Visualisieren und das Arbeiten mit Klang wesentliche Teile der Meditation. Sie dauert weniger als 30 Minuten und führt den Praktizierenden dennoch innerhalb dieser kurzen Zeit in tiefe Konzentration und Entspannung. Die Meditation richtet sich vor allem an Menschen, die eine sehr fundierte Praxis der Meditation kennen lernen möchten und anstreben, regelmäßig eine spirituelle Praxis auszuüben.

Gemäß der indischen Tradition von Meister und Schüler bestand Amma darauf, dieses uralte Wissen kostenlos zu vermitteln. Deshalb werden von Ammas Institution in Deutschland und auch in ganz Europa Meditationskurse für alle Interessierten auf Spendenbasis angeboten. Auch alle Mitarbeiter, die an der Durchführung der Kurse und Seminare beteiligt sind, arbeiten ehrenamtlich. Die Erlöse kommen den umfangreichen karitativen Projekten der Amma Institutionen zu Gute, wie dem Tsunami Aufbauprojekt, einem Waisenhaus, Häusern von Obdachlosen in Indien und vielem mehr. ■

Mehr Info

Heike-Christiane Neder ist Schülerin von Amma und lebt in Kerala, Indien und in Deutschland.

Meditations-Kurstermine

- 15.-17. Dezember 2006
- 26.-28. Januar 2007
- 23.-25. Februar
- 23.-25. März 2007

Hof Herrenberg, 64753 Brombachtal, Tel. 06063-579933, e-Mail: zentrum@amma.de

Amma in Europa:

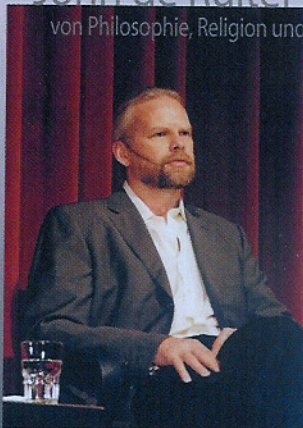
- 06.10. - 08.10.2006 München (Zenith-Kulturhalle); Infos: 089-40287683
- 17.10. - 19.10.2006 Winterthur, CH (Eulachhalle); Infos: 0043 (0)44 853 04 29
- 21.10. - 23.10.2006 Mannheim (Hof Herrenberg); Infos: 06063-579933

Internet: www.amma.de

His profoundly gentled and stilled inner way of being re-awakens the same in those he encounters.

John de Ruiter enthüllt die Essenz von Philosophie, Religion und Psychologie...

Who is the real you? What is Truth?



Through audience initiated discourse and by example of being, philosopher and author John de Ruiter conveys in Meetings what is most profound philosophy:

An entire body of principles of being, knowledge and conduct that can be known and unequivocally realized by everyone... the living way of Truth.

Each Meeting an unscripted, variable event including audience initiated dialogue, profound discussion of Truth and the related principles and contemplation, present awareness, informed by the living foundation of profound Reality.

INTERNATIONAL INTEGRATED PHILOSOPHY SEMINARS 2006 Public Seminar with Integrative Philosopher and Author JOHN de RUIITER

Wolf-Ferrari-Haus
Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn
Kern-Kooperationspartner - Kontakt: 0224666166
Integriertes Seminar - Sonntag 23. September


München DEUTSCHLAND

2006 SEMINARS - INTERNATIONAL

- TORONTO, CANADA (SEMINAR)
- WÜRZBURG, DEUTSCHLAND
- BRISTOL, ENGLAND
- LONDON, ENGLAND
- BERLIN, DEUTSCHLAND
- COLOGNE, DEUTSCHLAND
- SYDNEY, AUSTRALIEN
- MELBOURNE, AUSTRALIEN

27-30 Okt.
14:00-17:00
19:00-22:00

COLLEGE OF INTEGRATED PHILOSOPHY



www.johndeRuiter.com



Integral Yoga Center

- Yoga und Meditations-Kurse
- Yogalehrerausbildung
- Qi Gong & Tai Chi
- Sanskrit Kurse
- Ayurveda Kurse & Massage
- Vorträge & Workshops
- Yoga-Ayurveda Shop

IYAVEL Zürich
Dorfstrasse 40, CH-8037 Zürich
Tel.: +41 44 845 19 66
Fax: +41 44 845 19 69
info@iavel.ch | www.iavel.ch

IYAVEL Dielsdorf
Sägemstrasse 14 CH-8157 Dielsdorf
Administration, kleinen Gruppen Unterricht, Sommer "Open Air Akademien", Privatstunden

IYAVEL Institut asiatischer-vedischer Lehren
Schweizerischer Sitz der „European Yoga Alliance“

Integral Yoga



Santulan Ayurveda

Leben in Balance

AYURVEDA
YOGA
GESUNDHEIT

2 x in München:
Haidhausen • Wörthstraße 13
Schwabing • Kurfürstenstraße 49

www.santulan.com • Tel. 089-98 37 73