

# Wie meditieren ?

„Die Kundalini heilt euch, sie verbessert euch, sie schenkt euch segensreiche Dinge. Sie führt euch fort von den Sorgen um die grobstoffliche Ebene.“

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

Bombay, 29.05.1976

..Aber mit Sahaja Yoga gibt es eine Revolution in uns. Ihr seid in ein neues Bewusstsein eingetreten. Ihr versteht die Vibrationen, ihr wisst, wo die Kundalini der anderen ist, ihr könnt anderen die Realisation geben.

...Ihr seid in eine neue Energie eingedrungen, die euch aufblühen lässt. Aber um das zu erreichen, habt ihr etwas nicht getan: ihr habt euch nicht angestrengt. Ihr habt alles ohne Anstrengung bekommen! Darum ist es so, dass viele Leute, obwohl sie Vibrationen absorbieren und ihr Inneres sich verbessert hat, immer noch nicht ihre Aufmerksamkeit zu Gott gelenkt haben, nicht zur Kundalini und nicht zum Spirit, sondern sehr oft noch zu den künstlichen und unnötigen Dingen... Genauso wie ihr jeden morgen eure Morgentoilette vornehmt - und das jeden Tag - ist es sehr wichtig, ein Fußbad zu nehmen - wenigstens 5 Minuten. Jeden Abend - ehe man ins Bett geht. Egal, wer ihr seid, auch wenn ihr sehr fortgeschritten seid.. Vor das Foto stellt ihr eine Kerze, ihr setzt euch hin und stellt die Füße ins Salzwasser mit Kumkum auf der Stirn, die Hände zum Foto haltend. Alle Sahaja Yogis sollten sich in diese Position setzen. Mehr als die Hälfte eurer Probleme werden gelöst, wenn ihr das tut, egal unter welchen Umständen. 5 Minuten - das ist nicht lang, das ist wenig Zeit.

..Morgens früh aufstehen! Unser Sahaja Yoga ist eine tägliche Arbeit, keine Nacharbeit. Dafür sollte man jeden Abend früh ins Bett gehen. Ich will nicht sagen, dass man um 18.00 Uhr schlafen gehen sollte, sondern gegen 22.00 Uhr, weil man morgens früh aufstehen will. Morgens soll man früh aufstehen, seine Morgentoilette machen und meditieren. Man soll morgens in Meditation gehen. Jeden Morgen, wenn man aufsteht, wäscht man seinen Mund und putzt man seine Zähne. Man macht es automatisch seit Jahren und wird es sein ganzes Leben lang tun. So muss ein Sahaja Yogi morgens früh aufstehen und



meditieren. Es ist eine Gewohnheitssache...Morgens früh ist die Aufnahmefähigkeit der Menschen viel stärker, und dann sind in dem Moment auf der Erde sehr schöne Vibrationen ...

..Wie sollen wir meditieren? ..In aller Demut muss man hinunter in sein Herz gehen. Demütig zu sein, ist das erste, was man zu tun hat. Wenn jemand denkt „Ich bin auf einem hohen Niveau“ oder „Ich bin ein sehr großer Heiliger“, müsst ihr verstehen, dass er für Sahaja Yoga verloren ist. In aller Demut, mit unserer Aufmerksamkeit in unserem Herzen, beide Hände zum Foto haltend, setzt man sich in Ruhe hin.. Man muss um Verzeihung bitten, indem man sagt: „Wenn ich einen Fehler gemacht habe, bitte verzeihe mir und bringe mich in die Tiefe der Meditation.“ Dann schließt eure Augen und meditiert eine Weile.

Wie lange muss man meditieren? Das ist überhaupt nicht wichtig. Diese Frage ist total absurd. Ihr sollt 5 oder 10 Minuten meditieren. Versucht, in einem guten Zustand 5 oder 10 Minuten in Demut zu meditieren.. gebt euch ein Bandhan. Gebt ein Bandhan siebenmal um euren Körper, gebt ein Bandhan zum Foto, z. B. mit Incense. Es sind automatische Gesten, aber man muss sie mit Hingabe machen, nicht mechanisch wie manche Leute.

..Meditieren ist Hingabe, entweder 10 Minuten oder 30 Minuten, das ist überhaupt nicht wichtig. Während der Meditation solltet ihr euch nicht bewegen. Bevor ihr in die Meditation geht, schließt sanft eure Augen, indem ihr das Foto anschaut. Man braucht die Beine nicht zu bewegen, die Arme und die Hände auch nicht. In dem Moment, wo es ein Problem in einem Chakra gibt, legt einfach nur eure Aufmerksamkeit darauf, und es wird dann schon besser gehen. (Anmerkung der Übersetzer: d.h. nicht, dass wir gar nicht auf uns arbeiten sollen, S.M. bezieht sich hier explizit auf die frühe Morgenmeditation) Ich habe es euch schon gesagt, dass es morgens eine sehr große Kraft gibt.

..Denkt mal über das Atmatattwa nach. Das Atmatattwa ist das Prinzip des Geistes. Legt eure Aufmerksamkeit auf das Atma. Wo ist das Atma? Bis heute hat niemand die Frage gestellt: "Mutter, wo ist das Atma?" Das Atma ist in unserem Herzen. Aber sein Sitz ist im Sahasrara..Legt eure Aufmerksamkeit auf das Sahasrara, d. h. sich komplett dem Atma hingeben, nur mit der Aufmerksamkeit. Was ist das Prinzip des Atmatattwas? Es ist nichts als Reinheit, „nirmal“ (Sanskrit: rein). Belasst eure Aufmerksamkeit auf ihr. Sie ist vollkommen losgelöst. Sie ist an nichts gebunden. Wegen eurer Bindungen seid ihr weit vom Atma entfernt. Denkt mal über das Atmatattwa nach. Es ist Liebe..Die Liebe ist genau dieselbe Energie, die in euren Händen fließt.

..Was sollen wir nun in unserem alltäglichen Leben tun? Ihr sollt wissen, dass im alltäglichen Leben das Prinzip der Energie, die in uns ist, die Liebe ist. Für jede Arbeit, die ihr tut, sollt ihr euch die Frage stellen: "Tue ich es mit Liebe? Oder tue ich es, um den anderen zu zeigen, was ich für ein großer Yogi bin? Ich sehe, wenn ich mit jemand schimpfe, kommt er am anderen Tag und fängt an, die anderen Yogis zu kritisieren. Und dann kommt er und fragt mich: "Warum sind meine Vibrationen gesunken?"

..Versucht in eurem alltäglichen Leben zu sehen: "Was sind meine Schwächen? Gebe ich Liebe, oder schlage ich mich mit jedem oder fange Streit mit jedem an? Lebe ich ganz in der Liebe?..."

..Versucht, euch gegenüber immer wie vor einem Spiegel zu leben, d. h. beobachtet euch ständig. Wenn ich Schmutz auf dem Kopf habe, werdet ihr zu mir sagen: "Shri Mataji, es ist Schmutz auf Deinem Kopf, putze ihn ab." In derselben Art schaut euch selbst an und sagt: "Da oder an einer anderen Stelle habe ich Schmutz, und ich reinige es."

..Vollkommenheit, das Wohlergehen sollen in unserem täglichen Leben vorhanden sein. Euer Gesicht sollte leuchtend sein. Wenn ihr trocken seid, hart, ohne Freude, dann seid ihr kein Sahaja Yogi.

..Die Leute sagen, man muss zu einem Sannyasi (Asket) werden. Aber ich sage euch: "Fangt bei eurem Hochmut und eurem Zorn an. Nehmt es nicht physisch auf mit euren Gewohnheiten, Kleidern. Denn wenn ihr es derart aufnehmt, bedeutet es überhaupt nichts.. Das Wort Sannyasa heißt „etwas von uns entfernen“ - die Wollust am Mooladhara, den Zorn am Swadisthan, die Gier am Nabhi, die Bindungen am Herzen, die Eifersucht am Vishuddhi, die Eitelkeit am Agnya Chakra.

Dies sind die 6 Feinde, die in uns wohnen. Der Wunsch, asketisch (enthaltssam) zu werden gegenüber diesen 6 Feinden, bedeutet, ein Sannyasi zu sein.