

## **Meditation und Modernes Großstadtleben**

von Swami Durgananda, Dr. Phil

Wenn man sich die Großstädte so ansieht, ist es fast unmöglich zu meditieren, selbst wenn man in einem Yoga-Zentrum lebt. Jedesmal wenn man von draußen zurückkommt, spürt man die Schwingung der Stadt, und es braucht eine Weile, bis man sie wieder loswird. Und so kommen auch Sie hier ins Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, einige mit öffentlichen Verkehrsmitteln, andere zu Fuß. In der Stadt ist es sehr schwer, hohe Meditationen zu praktizieren, und es wird immer schwieriger.

Während der Meditation versuchen wir, unseren Geist in positive und entspannte Gedanken zu versetzen, in einen sehr göttlichen, kosmischen Zustand. Gleichzeitig sollte unser Körper überhaupt keinen Schmerz empfinden. Der Rücken und die Hüften sollten nicht weh tun. Das Verdauungssystem muß in Ordnung sein, denn Verdauungsbeschwerden oder Blähungen, ein überfüllter Magen, Herzklopfen von zuviel Kaffee und Tee, Bluthochdruck wegen vielem rotem Fleisch und schwere, unverdauliche Nahrung, all das macht die Meditation unmöglich.

Oder vielleicht ist Ihre Arbeit so voller Stress, daß Sie sich nur mit Zigaretten entspannen können, oder gelegentlich mit einem Glas Wein, Champagner, oder Kognac. Dann ist es natürlich auch schwierig zu meditieren. Wenn wir aber das Stadtleben und unsere Arbeitsverhältnisse beobachten, sehen wir, daß wir alle irgendetwas zu uns nehmen, um damit zurecht zu kommen. So trinken eben manche abends ein Glas Alkohol, nehmen Beruhigungstabletten oder rauchen, weil sie es sonst einfach nicht aushalten. Es ist nichts Schlimmes, wir sind nur Menschen und versuchen, mit unserer Situation zurechtzukommen. Viele unter uns, die ein normales, hektisches und verantwortungsvolles Leben führen, enden so. Wenn wir aber meditieren wollen, müssen wir verstehen, daß wir unser Leben etwas darauf einstellen müssen. Und in der Stadt ist das schwierig.

Am besten beginnt man eine echte Meditations-Praxis, indem man für 3 – 4 Wochen in einen Ashram geht und dort wirklich einen Rhythmus findet. Dort muß man nicht zur Arbeit gehen, muß seinen Chef nicht sehen, der vielleicht ein übergewichtiger Kettenraucher ist, ständig das Geld zählt und Sie nur anschaut, wenn Sie für ihn produktiv sind. Sie müssen Ihre Wohnung nicht sehen, die ganzen Verantwortungen. Sie vergessen erst einmal Ihren Alltag und begeben sich in ein sehr geregeltes spirituelles Leben.

Um 5.30 Uhr stehen Sie auf, und meditieren dann jeden Morgen um 6.00 Uhr. Der ganze Tag besteht nur aus Aktivitäten, die den Geist beruhigen. Um das Essen brauchen Sie sich nicht zu kümmern, sie bekommen die vegetarischen Mahlzeiten serviert. Sie machen etwas Körperübungen, gehen Spazieren oder Schwimmen, lesen oder haben eine nette Unterhaltung mit Menschen, die dasselbe wie Sie tun, und am Abend meditieren Sie wieder.

Nach 3 – 4 Wochen haben Sie einen Geschmack bekommen, wie es ist, einen ruhigen Geist zu haben, und die Sinne nach innen zurückzuziehen. Denn das kann man nicht mit Worten erklären, so wie man auch einen Geschmack nicht erklären kann. Sie sagen: Das Gemüse sollte einen gewissen Geschmack haben, nicht süß, nicht sauer, etwas würzig, aber mild, nur ein bißchen süß, aber nicht zu süß. Das kann man unmöglich erklären.

Wenn es aber jemand für Sie kocht, der sich im Kombinieren der Gewürze versteht, dann essen Sie es und verstehen dann, welcher Geschmack gemeint ist. Und wenn Sie dann selbst kochen, können Sie versuchen, denselben Geschmack zu erreichen.

Genauso ist es mit dem Geist. Der Meister sagt: gehe nach innen, werde ruhig und konzentriere Dich. Dann wirst Du Dich gut fühlen. Aber Sie wissen nicht, wie sich das anfühlt. Deshalb ist der Anfang der Meditationspraxis für viele Menschen so schwer. Wenn man direkt aus dem normalen Stadtleben zu einem Ort kommt, wo man über Meditation spricht, fällt es schwer, sich darauf einzustellen. Das Thema führt uns tiefer, denn wir sitzen ja nicht einfach nur, sondern wir versuchen, die negativen Kräfte zu überwinden, was mehr Anstrengung benötigt. Wenn Sie die Meditationstechniken zwar kennen, aber noch nie diese tiefe Stille in einem Ashram oder Meditationszentrum erfahren haben, ist es schwierig, dieses Ziel zu verfolgen, genau wie mit dem Geschmack.

Wenn jemand wirklich ernsthaft lernen möchte, sollte er in einen Ashram gehen. Dort hat Swami Vishnu-devananda alles für Sie vorbereitet. Es ist wie ein Waschautomat, man geht hin, drückt auf die Programmwahl und kommt weiß wieder heraus. Und wenn man einmal weiß geworden ist, dann weiß man auch was Schmutz ist. Diese Beispiele sind amüsant, aber ich meine es wirklich so. Wenn man einmal erfahren hat, was Stille ist, was Reinheit ist, was regelmäßige spirituelle Praxis ist, dann fühlt man sich schmutzig, wenn man nicht mehr praktiziert. Das kann Ihnen aber niemand lehren, das müssen Sie selbst tun.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.