



Life Bliss Meditation

entspannen... verjüngen... erstrahlen...

NITHYA DHYAAN

(Nithya Dhyaan in German)

Meditation für ein glückseliges Leben

Paramahansa Nithyananda

Eine Methode, um in dir den
Nithyananda-Zustand zu erreichen





Praktiziere die Meditationsmethoden in diesem Büchlein nur nach persönlicher Anweisung eines ordinierten Lehrers der Life Bliss Foundation (LBF) noch Nithyananda Vedic Sciences University (NVSU). Jeder, der diese Methoden ohne vorherige Teilnahme an den Meditationsprogrammen der Foundation praktiziert, macht es gänzlich auf eigene Verantwortung; weder der Autor noch die Life Bliss Foundation noch Nithyananda Vedic Sciences University (NVSU) sind verantwortlich für die Folgen seiner Handlungen.

Veröffentlicht durch NITHYANANDA VEDIC SCIENCES UNIVERSITY PRESS
Eine Abteilung der Nithyananda Vedic Sciences University, USA

Copyright © 2007

Erste Ausgabe: März 2008

ISBN 13: 978-1-934364-87-1

ISBN 10: 1-934364-87-8

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches kann durch irgendeinen mechanischen, fotografischen oder elektronischen Prozeß oder in Form einer phonographischen Aufnahme reproduziert werden; noch kann es in einem Informations-Retrievalsystem gespeichert werden, übertragen werden oder in anderer Weise kopiert werden für den allgemeinen oder privaten Gebrauch ohne vorherige schriftliche Erlaubnis des Verlegers. Im Falle das Sie irgendwelche der Informationen in diesem Buch für sich selbst verwenden, übernehmen der Autor und der Verleger keine Verantwortlichkeit für Ihre Tätigkeiten.

Alle Erlöse von dem Verkauf dieses Büchleins werden für die Wohltätigkeitszwecke der Life Bliss Foundation benutzt.

Gedruckt in Indien von Aditya Printers, Bangalore. Ph.: +91 +80 2660 6776

NITHYA DHYAAN

(Meditation für ein glückseliges Leben)

Zunächst einmal möchte ich einen kurzen Hintergrund darüber geben, wie mir die Nithya Dhyaan Meditation offenbart wurde. Dann erkläre ich, was Nithya Dhyaan ist. Nach meiner Erleuchtung, schwieg ich für eine längere Zeit (vielleicht Monate). Während dieser Zeit nahm ich Forschungen an Meditationsmethoden vor, um zu sehen, wie Ich das gleiche Erlebnis, das mir passierte, in anderen reproduzieren konnte. Das erste Ergebnis aus meinen Forschungen war das Ananda Spurana Program (Life Bliss Program), in dem ich an den sieben Energiezentren arbeitete und eine Meditationsmethode entwickelte, um jedes der Energiezentren mit Energie (Kraft) zu laden oder zu reinigen. Darauf folgte das Nithyananda Spurana Program, in dem ich für jede der sieben Hüllen des Energiekörpers Meditationsmethoden entwickelte. Diese Methoden bringen grosse intellektuelle Klarheit im Leben und helfen uns, Angst und Schmerz während des Todes zu überwinden. Seitdem habe ich verschiedene Programme entwickelt, wie das Dhyana Spurana Program, Atma Spurana Program, u.s.w. Ich versuche, jedem Einzelnen zu helfen, Vollkommenheit zu erreichen und das wahre Selbst auf alle mögliche Weise zu verwirklichen. Infolge aller meiner Programme ergaben sich ungefähr hundert verschiedene Meditationsmethoden. Jede Methode ist ein Versuch, das individuelle Bewußtsein durch Arbeit an einigen Aspekten des Wesens zu erhöhen.

Die Suchenden fragten mich immer wieder, ob ich eine Meditationsmethode hätte, die ich für alle empfehlen könnte - eine, die sie täglich praktizieren könnten. Dann, wenn diese Frage immer wieder aufkam, fing ich an darüber nachzudenken.

Ich dachte zutiefst darüber nach, eine Methode zu entwickeln, die eine vollständige Darstellung meiner Philosophie, Unterrichtungen und meiner Erfahrungen sein würde. Ich hatte mir eine Meditationsmethode vorgestellt, die in sich selbst holistisch und vollständig ist, anstelle sich auf irgendeinen bestimmten Aspekt des Wesens zu konzentrieren. Sie sollte an dem ganzen Wesen arbeiten, um es zu verwandeln und auf die beginnende höchste Erfahrung vorzubereiten. Und eines Tages wurde mir im Nu diese Meditationsmethode, die ich im Begriff bin euch alle zu unterrichten, Nithya Dhyaan (Meditation for Eternal Bliss), offenbart. In einem Augenblick konnte ich klar die verschiedenen Teile dieser Methode sehen. Ich konnte mir in meinem Innern vorstellen, wie jedes Teil mit dem anderen zusammenhängt und hilft, einem das individuelle Bewusstsein zu erhöhen. Ich würde sagen, dass das Nithya Dhyaan der Gipfel meiner Meditationsforschungen ist.

Du musst hier eine wichtige Sache verstehen: Ein Rishi wird auch Mantra Drashta genannt (eine Person, die das Mantra sieht), das bedeutet, dass er durch seine Sicht sich das Mantra oder die Meditationsmethode in dem Zustand des Samadhi vorstellt. Es ist nicht so, dass er das Mantra oder die Methode erschafft. Es wird ihm lediglich enthüllt. Existenz ist vollständig bei sich selbst, und nichts kann erschaffen werden und somit kann keine

Methode oder Mantra irgendjemandes individuelle Schöpfung sein. Lass mich diesen Punkt noch einmal sehr deutlich darstellen: Ich nehme keinen Verdienst in Anspruch für diese Methode, sie zeigte sich mir lediglich, als die Zeit reif war.

Nun lass mich in die Details der Methode gehen. Diese Methode besteht aus 5 Teilen. Ich werde dir jedes Teil eines nach dem anderen erklären.

CHAOTISCHES ATMEN

Dauer: 7 Minuten

Für die ersten 7 Minuten sitze mit geschlossenen Augen in Vajrasana (Diamant Sitz), Hände auf den Hüften und atme chaotisch (hektisch und stossweise). Atme tief und chaotisch ein und aus. Konzentriere dich nur auf die Atmung. Dein ganzes Wesen soll Atmung sein.

Die Energie in unserem Körper fließt normalerweise von dem Sahasrara Chakra (Kronenzentrum) zu dem Muladhara Chakra (Ende der Wirbelsäule). Vajrasana Haltung hilft der Aufwärtsbewegung der Energie.



Jede spirituelle Übung kann am Besten mit Atmung begonnen werden. Es gibt verschiedene Meditationsmethoden. Einige konzentrieren sich auf beobachten und andere auf das Wiederholen eines Wortes oder Mantra. Jedoch kann ich dir sagen, dass jede spirituelle Übung am Besten mit der Atmung angefangen wird.

Es gibt zwei Arten von Systemen in deinem Körper. Eines ist freiwillig und das andere ist unfreiwillig. Die Bewegung der Hände und Füße ist ein Beispiel freiwilliger Bewegung. Wenn notwendig, kannst du deine Hände

und Füße bewegen. Jedoch kannst du nicht direkt deine Gehirnfunktion oder den Herzschlag kontrollieren. Dieses sind unfreiwillige Bewegungen. Atmung jedoch ist ein System, das freiwillig als auch unfreiwillig ist. Auch wenn du dir dessen nicht bewusst bist, der Atmungsmechanismus lässt dich niemals im Stich. Du hörst nicht auf zu atmen, wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes konzentrierst. Das wäre eine Katastrophe. Gleicherweise kannst du auch deine Atmung kontrollieren. Die ganze Wissenschaft des Pranayama hebt Atemkontrolle hervor. Du kannst tief und langsam atmen je nachdem, wie es erforderlich ist. Du kannst deinen Atem für eine lange Zeit anhalten oder sogar für einige Minuten verhindern. Dem zu Folge ist Atem eine Verbindung zwischen deinen freiwilligen und unfreiwilligen Systemen.

Aber du kannst niemals aufhören zu atmen und sterben, weil es dann ein Kampf zwischen deinem Überlebensinstinkt und deinem Willen sein würde. Und dein Überlebensinstinkt ist viel stärker als dein Wille. In Wirklichkeit passieren alle unfreiwilligen Bewegungen in deinem Körper aufgrund des Überlebensinstinkts. Du lebst, weil du zu leben wünschst. Deine Atmung geschieht, weil du zu leben wünschst.

Vielleicht hast du es noch nicht bemerkt, aber die Qualität deiner Atmung ändert sich mit dem Zustand deiner Gefühle. Deine Gefühle haben einen Einfluss auf den Atemvorgang. Deine Atmung ändert sich, wenn du Angst hast. Deine Atmung ändert sich, wenn du wütend bist. Deine Atmung ändert sich, wenn du sexuell stimuliert bist. Wenn du verliebt bist, dann gibt es eine qualitative Änderung in deiner Atmung. Daraus folgert: Deine Atmung ist unmittelbar mit deinen Gefühlen verbunden. Sie ändert sich

immer wieder, da sich der Zustand der Gefühle ändert. Wenn du angespannt bist, ist es normalerweise am Besten, tief einzuatmen. Und in dem Augenblick, in dem du einen tiefen Atemzug genommen hast, fühlst du dich plötzlich leichter und entspannter; die Anspannung lässt nach. Atem und Gefühle sind nahe miteinander verbunden. Wenn du deinen Atem anhältst, kannst du sehen, dass es sehr schwierig wird zu denken. Atem ist die treibende Kraft für den Geist. In Sanskrit benutzen wir sogar das Wort Prana. Prana bedeutet nicht direkt Atem. Es bedeutet die Energie, die durch den Atem fließt. Diese Energie selbst ist die Lebenskraft.

In der Taitereya Upanishad sind 5 Hüllen (Pancha Koshas) erwähnt. Das Annamaya Kosha (Körperhülle), Pranamaya Kosha (Atemhülle), Manomaya Kosha (Mentale Hülle), Vijnanamaya Kosha (Intelligenzhülle) und Anandamaya Kosha (Glückseligkeitshülle). Diese Hüllen sind wie Zwiebelschalen, die das Zentrum, das Selbst, den Atman, verhüllen. Das Pranamaya Kosha oder die Atemhülle, ist die in welcher alle Wünsche gespeichert sind. So, je nachdem wie deine Wünsche sind, wird dein Prana, der Atem, verändert. Deine Atmung und deine Wünsche sind eng miteinander verbunden. Du hast vielleicht beobachtet, dass wenn du zu viele Wünsche hast, deine Atmung sehr schnell und schwer ist. Wenn du wenige Wünsche hast, dann atmest du in einer mehr entspannten Weise.

Weil der Atem und die Gefühle miteinander zusammenhängen, verändert eines automatisch das andere. Wir haben bereits besprochen, wie unsere Gefühle das Atemmuster beeinflussen. Wenn wir unsere Atmung

kontrollieren oder eine Veränderung in unser Atemmuster bringen, wird es ebenso eine direkte Auswirkung auf unsere Gefühle, unsere Geistesverfassung, haben.

Alle unsere Erinnerungen sind in den Muskeln gespeichert. Ich glaube auch sehr, dass wenn ein Körperteil amputiert ist, du schliesslich die Erinnerungen, die mit diesem Körperteil verbunden sind, verlierst. Du kannst folgenden kleinen Versuch machen: Versuche, dich an irgendeinen vergangenen Vorfall in deinem Leben zu erinnern, ohne dich an deine Form zu erinnern. Es ist unmöglich. Deine Form ist notwendig, um dich an jeglichen Vorfall in deinem Leben zu erinnern, weil alle deine Erinnerungen in deiner Form gespeichert sind.

Du hast viele Gefühle in deinem Wesen unterdrückt und als Ergebnis bist du nicht fähig, normal zu atmen. Deine Atmung ist flach. Wenn du oberflächlich atmest, setzt du niemals diese unterdrückten Gefühle und Erinnerungen frei, die in deinen Muskeln gespeichert sind. Die Atmung kommt niemals mit jedem einzelnen Körperteil in Berührung.

Du atmest immer in einem festgelegten Muster. Unsere vergangenen Samskaras, unsere vergangenen Erinnerungen, die in unserem Wesen unterdrückt sind, verursachen ein bestimmtes Atemmuster in unserem System. Als Ergebnis ziehen wir ähnliche Gefühle und Samskaras an. Alles in unserem System hat einen Überlebensinstinkt. Daher, alles was in unserem System unterdrückt wird, erschafft günstige Umstände in unserem System zu bleiben und zu wachsen. Wenn du unterdrückte Wut in deinem System hast, wird sie immer wieder hochkommen und ein

bestimmtes Atemmuster verursachen, um zu überleben. Dies ist ein Teufelskreis. Deine Atmung ist nichts weiter als ein Gesamteffekt der vergangenen Samskaras.

Also, Nithya Dhyaan fängt mit chaotischem Atmen an. Du atmest so tief wie möglich und so chaotisch wie möglich. Dein ganzes Wesen soll die Atmung werden. Verstehe, dass die Atmung tief sein muss. Die chaotische Atmung soll nicht oberflächlich sein. Die tiefe, chaotische Atmung wird anfangen, die Anspannungen in deinen Muskeln und Körperteilen freizusetzen und der Reihe nach alle eingepprägten Erinnerungen, alle Eindrücke. Normalerweise sind unsere Muskeln immer unter Stress. Chaotisches Atmen lockert die Muskeln und fängt an, die Samskaras aufzulösen.

Jedes Gefühl in uns gibt Anlass zu einem bestimmten Atemmuster. Du hast vielleicht beobachtet, dass Kinder tief und selig atmen. Sie atmen nicht oberflächlich. Aber wenn sie aufwachsen, werden sie durch die Gesellschaft, durch Schmerzen, Freuden, Schuldgefühlen, Überzeugungen, Stress und anderen Gefühlen konditioniert; und die Qualität der Atmung ändert sich total. Wenn du jetzt dieses Muster ins Wanken bringen willst, etwas, das aufgrund der unterdrückten Gefühle seit so vielen Jahren in deinem System erschaffen wurde, musst du Chaos reinbringen. Du musst Aufruhr erschaffen. Ein anderes Muster reinzubringen ist nicht die Lösung. Du musst totales Chaos in deinem System erschaffen, um all die vergangenen Eindrücke auszugraben. Ich empfehle nicht irgendein rhythmisches Atemmuster wie Pranayama in

dieser Meditation. Lediglich chaotisches Atmen. Dieses chaotische Atmen wird alle deine vergangenen Samskaras zerstören. Es ist, wie einen Baum mit toten Blättern zu schütteln. All die toten Blätter fallen herunter. Ähnlich ist chaotisches Atmen, als ob dein unterdrücktes System geschüttelt wird. All die vergangenen eingepprägten Erinnerungen werden freigesetzt.

Tiefes, chaotisches Atmen flößt auch enormen Sauerstoff ein und setzt Kohlendioxid aus dem Körper frei. Es verursacht Überbelüftung; als Ergebnis fühlst du dich dynamischer und frischer. Mit zunehmender Sauerstoffaufnahme des Blutes werden alle Körperteile automatisch lebendiger, und das verursacht mehr Bio-Energie in den Körperzellen.

Normalerweise fühlen wir uns immer als schwere, tote Masse. Das kommt daher, weil unser Körper niemals lebendig ist. Er ist immer unter Stress und Anspannung. Etwas, das angespannt ist, kann niemals lebendig sein. Wenn der Körper mit zunehmendem Sauerstoffzufluss lebendig gemacht wird, wirst du anfangen, dich leicht zu fühlen. Dann wirst du anfangen, dich als Energie zu erfahren anstelle von Materie. Aufgrund der eingepprägten Erinnerungen fühlst du dich schwer.

In einigen Buddhistischen Klöstern benutzen sie dieses tatsächlich als eine Methode, um Suchende als Mönche einzuweihen. Nachdem du mit deinen spirituellen Disziplinen fertig bist, gehst du über Gras. Wenn du eine Spur hinterlässt, dann wirst du nicht als Mönch eingeweiht und weitere spirituelle Disziplinen sind vorgeschrieben. Eine Person mit wenigen Samskaras wird niemals eine Spur im Gras hinterlassen wenn er rüber

geht, weil er sich immer leicht fühlt in seinem System. Die Last der eingprägten Erinnerungen ist weniger.

Mit zunehmendem Sauerstoff und reduziertem Kohlendioxid im chaotischen Atmen, wirst du dein unterdrücktes System lebendig machen. Die Atmung soll so tief sein, intensiv und chaotisch, dass dein ganzes Wesen voll mit Atem ist. Die erzeugte Bio-Energie wird deine Muskeln schmelzen lassen und anfangen, deine Samskaras aufzulösen; sie lässt dich sich leicht, energetisch und selig fühlen. Somit gehen wir weiter zum zweiten Schritt.

Wenn du mehr über Methoden, die mit chaotischem Atmen zusammenhängen, wissen möchtest, kannst du auch die Dukkaharana Meditationsmethode praktizieren, welche in dem Life Bliss Program oder Ananda Purana Program unterrichtet wird.

INTENSIVES SUMMEN

Dauer: 7 Minuten

Im zweiten Schritt sitze in Vajrasana, forme das Chin Mudra und lege deine Hände auf deine Knie. In dieser Haltung produziere einen summenden Ton, so intensiv wie möglich, so laut wie möglich und so lang wie möglich.

Lege deine ganze Aufmerksamkeit auf das Summen. Werde das Summen. Summen verringert dein inneres Geschwätz. Da ist fortwährend Geschwätz in unserem Innern. Wir sprechen vielleicht mit niemandem äußerlich, aber innerlich gibt es immer eine fortwährende Geschäftigkeit. Summen ist eine ausgezeichnete Methode, dieses innere Geschwätz zu reduzieren.



Die Menschen finden es normalerweise sehr schwierig, keine Gedanken zu haben. Wenn du dich in deinem mittleren Alter in Meditation wagst, wirst du als Erstes den Widerstand der Gedanken erfahren. Die Gedanken werden rebellieren; sie möchten nicht schweigen. Wenn sie seit so vielen Jahren gewohnt sind, beschäftigt zu sein und plötzlich werden sie dazu

gebracht, still zu sein, werden sie offensichtlich rebellieren. Die Menschen beschwerten sich tatsächlich oft, dass sie in einem Versuch gedankenlos zu sein, immer auf mehr Gedanken stoßen. Der Geist ist es seit so vielen Jahren nicht gewohnt still zu sein. Und jeder anfängliche Versuch ihn zu stillen, ist wie gegen den Strom zu schwimmen.

Dies ist der Moment, an dem viele Suchende ihre Meditation aufgeben. Sie sind entmutigt und sie denken, dass Meditation überhaupt nicht für sie möglich ist. Aber lass mich dir sagen, dass dies anfänglich die Erfahrung aller Suchender ist. Du musst die Anstrengung machen. Und diese bloße Anstrengung ist, was ich Tapas nenne. Wenn du dich von dem anfänglichen Widerstand entmutigt fühlst, dann kannst du niemals erfolgreich sein.

Es gibt eine mythologische Geschichte, in der alle Götter und Dämonen versuchen, gemeinsam das Meer aufzuwühlen, um göttlichen Nektar herauszuholen. Aber das Erste, das zu ihrer Überraschung herauskommt, ist tödliches Gift. Später, als Ergebnis des Aufwühlens, erschienen viele andere Dinge und endlich, zuallerletzt kam der göttliche Nektar. Dies ist eine metaphorische Geschichte, die eine tiefe Bedeutung im Meditationsprozess hat. Das Erste, was herauskommt, wenn der Geist im Meditationsprozess aufgewühlt wird, um die Erfahrung der Erleuchtung herauszuholen, ist immer die Negativität, die in der Vergangenheit unterdrückt wurde. Fühle dich nicht entmutigt. Es ist ein Zeichen für Fortschritt, wenn die Negativität herausgeholt wird. Halte die Meditationsbemühungen aufrecht, bis du den höchsten Zustand erfährst.

In dieser anfänglichen Phase, wenn das innere Geschwätz dich fortwährend stört, kann intensives Summen ein extrem brauchbares Werkzeug sein. Es hilft dir, die Gedanken zu stillen. Unser inneres Geschwätz wird zwischen dem Manipuraka und dem Swadhistana Chakra erzeugt. Diese Gegend wird auch Hara genannt. Wenn wir intensiv summen, so dass wir die Schwingungen des Summens gerade unterhalb des Nabels fühlen, beenden wir diesen Vorgang des fortwährenden inneren Geschwätzes. Es ist, als ob das Hara geschüttelt wird. Das Summen sollte unterhalb des Nabels geschehen.

Das innere Geschwätz ist die einzige Grundlage für den Geist. Geist ist weiter nichts als das innere Geschwätz. Wenn das innere Geschwätz durch Summen reduziert wird, fängst du automatisch an, zu dem gedankenlosen Zustand aufzusteigen. Du fängst an, eine andere Dimension deines Wesens zu erfahren.

Ein guter Autofahrer weiss immer komplizierte Details über sein Auto, wie die Geräusche, die das Auto während verschiedener Geschwindigkeiten macht usw. Wenn das Motorengeräusch sich verändert, spürt ein guter Fahrer sofort, dass eine Störung im Motor vorhanden ist und nimmt Korrekturen vor. Die Beifahrer bemerken nichts, aber ein guter Autofahrer bemerkt es natürlich. Dem ähnlich, wenn du anfängst, diese Meditation regelmäßig auszuüben, basierend auf der Intensität und Qualität deines Summens, wirst du anfangen, deine Körperfunktionen gut zu verstehen. Wenn du zuviel gegessen hast oder bestimmte Arten von Speisen nicht gut verträgst, wirst du einen Unterschied in der Qualität des Summens feststellen. Automatisch wirst du deine Körperbedürfnisse

angleichen, um sicher zu gehen, dass das Summen gut geht. Summen gibt dir Einsicht in die feineren Schwingungen des Körpers und hilft dir, Korrekturen vorzunehmen. Dies passiert automatisch und braucht nicht erzwungen zu werden.

Unser Körper und Geist sind nicht immer synchron. Ich erzähle den Leuten immer, dass wenn dein Körper hier ist, dann ist es fast sicher, dass du nicht hier bist. Deine Gedanken schweben immer woanders. Unser Körper hat seine eigene angeborene Intelligenz, die stets funktioniert. Der Geist lehnt es lediglich ab, mit dieser Intelligenz zu kooperieren. Er zwingt den Körper zu bestimmten Handlungen, die sich später als Krankheit zeigen. Krankheit bedeutet Abwesenheit von Leichtigkeit. Wenn der Körper gezwungen ist ständig auf Trab zu sein, dann wird er früher oder später rebellieren.

Du überisst so viele Male. Der Körper gibt dir die Zeichen, dass er voll ist. Aber der Geist ist nicht zufrieden. Er möchte mehr. Er fährt fort, den Körper zu füllen, dabei erschafft er mehr und mehr Schaden. Die Auswirkungen fühlen wir dann später. Daraus folgt, es ist wichtig, Harmonie zwischen dem Körper und dem Geist zu erschaffen, um über beide hinauszugehen; ansonsten werden wir in diesem geistig-physischen Körper gefangen bleiben und Transzendenz wird schwierig werden zu erlangen. Summen ist eine der besten Methoden, um eine Brücke zwischen dem Körper und dem Geist herzustellen.

Summen lässt dich deinen Körper als Energie fühlen. In dem Augenblick, in dem du anfängst zu summen, fängst du an, dich leicht zu fühlen; als wenn

du schwimmen würdest. Du fühlst nicht die Schwere im Körper, weil Summen die Schwingungen des Geistes mit den Schwingungen des Körpers zusammenbringt. Körper und Geist werden harmonisch. Du fängst an, dich selbst als Energie zu erfahren.

Hier machst du jetzt folgendes: Halte deine Lippen zusammen und erzeuge den Ton "Mmmm..." von innen. Wenn du deinen Kopf in ein leeres Aluminiumgefäß stecken würdest und einen summenden Ton machst, wird der erzeugte Ton ähnlich sein. Beachte, dass dies nicht "Humm..." oder "Omm..." ist. Halte einfach deine Lippen zusammenhalten und produziere den "Mmmm..."

Ton. Das Summen zwischen Atemzügen sollte so lang wie möglich sein, es sollte so tief wie möglich sein (vom Nabelzentrum) und so laut wie möglich. Es ist nicht nötig, tiefe Atemzüge zu machen, der Körper wird dies von selbst tun, wenn er es braucht. Verspanne nicht, mache es nur in einer entspannten Weise. Tauche dein ganzes Wesen und deine Energie in die Erschaffung dieser Schwingung ein. Versuche, die Lücke zwischen den Summtönen zu minimieren. Nach einiger Zeit wirst du fühlen, dass das Summen sich ohne deine Anstrengung fortsetzt und du einfach ein Zuhörer geworden bist. Der Körper und der Geist fangen an, mit den Summschwingungen in Einklang zu kommen.

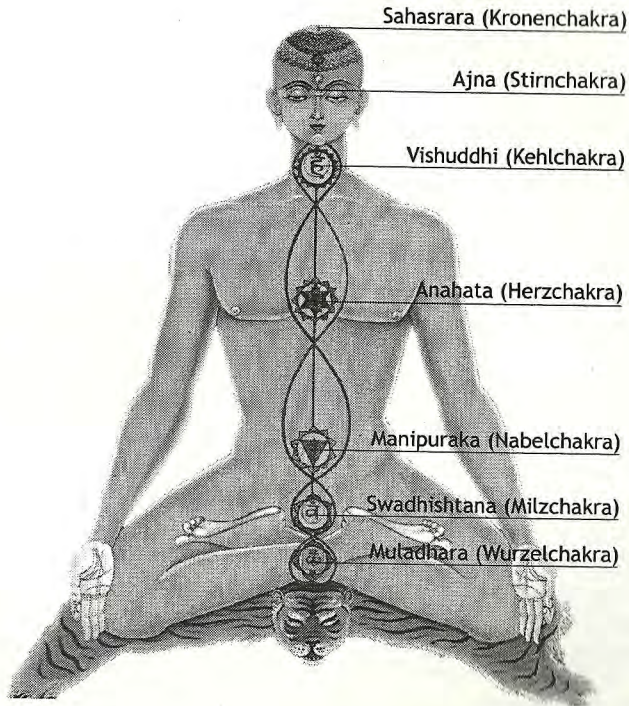


Setze dieses in der Vajrasana Haltung mit Chin Mudra mit Händen auf deinen Knien fort. Chin Mudra, wie es hier gezeigt wird, ist eine Haltung der Hand, in der der Zeigefinger an der Daumenspitze gehalten wird, und die anderen drei Finger sind auseinandergefaltet. Das Chin Mudra hilft,

ein Gleichgewicht im Energiefluss des Körpers zu unterhalten und hält die Energie im Körper wie bei einem geschlossenen Stromkreis. Es verhindert, dass die Energie aus dem Körper heraus fließt.

Nach dem Durchgang der ersten zwei Schritte, der chaotischen Atmung und dem intensiven Summen, gehen wir weiter zum nächsten Schritt, in dem wir beginnen, in die feineren Gebiete unseres Wesens einzutauchen.

Wenn du mehr über Methoden, die mit Summen zusammenhängen, wissen möchtest, kannst du auch die Mahamantra Meditationsmethode praktizieren, welche in dem Life Bliss Program oder Ananda Spurana Program unterrichtet wird.



CHAKRA BEWUSSTSEIN

(FEINSTÖFFLICHE ENERGIEZENTREN AUF METAPHYSISCHER EBENE)

Dauer: 7 Minuten

In diesem Schritt kannst du weiterhin in Vajrasana sitzen oder, wenn du möchtest, sitze im Kreuzsitz. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf jedes Chakra, beginnend mit dem Muladhara Chakra (Wurzelzentrum) bis zu dem Sahasrara Chakra (Kronenzentrum).

Wir haben sieben Energiezentren in unserem Körper. Wir müssen die metaphysischen Orte dieser sieben Energiezentren verstehen.



Unsere Persönlichkeit besteht aus drei Körpern oder Shariras: der physische Körper (Sthul Sharira), geistige Körper (Sukshma Sharira) und der kausale Körper (Karana Sharira). Ähnlich dazu gibt es drei Bewusstseinszustände: den Wachzustand, den Traumzustand und tiefen Schlaf. Jenseits dieser drei Körper und den drei Bewusstseinszuständen liegt das wahre Selbst oder Atman, wie auch immer du es nennen möchtest. In Sanskrit nennen wir den höchsten Zustand Sharira Traivalaxana, Panchakosha Teetha, Avastha Trya Sakshi (Zeuge der drei

Körper, jenseits der fünf Hüllen und der Zeuge der drei Bewusstseinszustände).

Der physische Körper ist der Körper, den wir im Wachzustand kennen, der isst, sich bewegt usw. Der geistige Körper ist der, den wir benutzen, wenn wir träumen. Du bist vielleicht in deinem Haus in Indien, aber deine Gedanken sind in einem anderen Land. In dieser Zeit benutzt du deinen geistigen Körper. Du benutzt deinen geistigen Körper ebenfalls im Wachzustand, weil deine Gedanken nicht nur im Traum, sondern auch im Wachzustand fortwährend weitergehen. Der kausale Körper ist der, den wir benutzen, wenn wir im tiefen, friedlichen, traumlosen Schlaf sind. Während des ganzen Schlafzyklus gibt es Phasen, wo der Geist leer ist und keine Gedanken da sind. Dies ist die Zeit, wo du den kausalen Körper erlebst.

Diese drei Körper sind nicht getrennt, wie wir vielleicht denken. Sie sind eng miteinander verbunden. Ziehe zwei gekrümmte Linien auf einem Stück Papier und beachte dabei, dass sie sich an sieben Punkten überschneiden. Wenn eine der Linien den physischen Körper repräsentiert, die andere Linie repräsentiert den geistigen Körper und das Papier repräsentiert den kausalen Körper, dann sind die sieben Punkte, an dem der physische Körper und der geistige Körper den kausalen Körper treffen, die Orte der sieben Energiezentren. Diese sieben Energiezentren sind an der Kreuzung der physischen, geistigen und kausalen Körper gegenwärtig. Sie existieren auf einer metaphysischen Ebene. Eine kürzliche Forschung in Auraphotographie hat es möglich gemacht, sogar diese Energiezentren zu photographieren.

Diese sieben Energiezentren werden mit bestimmten Gefühlen in unserem Wesen in Verbindung gebracht. Diese Gefühle sind ein Ergebnis der eingprägten Erinnerungen oder Impressionen (Samskaras), die wir in der Vergangenheit angesammelt haben. Diese Samskaras blockieren das bestimmte Energiezentrum und verursachen physische und geistige Störungen.

Die Samskaras sind in unseren Wesen aufgrund der Abwesenheit von Bewusstsein gegenwärtig. Wenn wir diese Energiezentren mit Bewusstsein überschwemmen, fangen die Energiezentren an, von negativen Gefühlen frei zu werden und wir fangen an, positive Gefühle wie Liebe und Mitgefühl auszustrahlen.

Die meisten unserer Krankheiten sind psychosomatisch. Sie haben ihren Ursprung im Geist. Was wir sehen ist nur die Auswirkung, und so verstehen wir niemals richtig diese Körper-Geist Verbindung. Wenn ein bestimmtes Energiezentrum blockiert wird, wird das Körperteil nahe dem Energiezentrum befallen. Du hast vielleicht beobachtet, dass wenn du dir zu viele Sorgen machst, dein Magen verstimmt ist. Daher ist es wichtig, die Energiezentren für gute geistige und körperliche Gesundheit rein zu halten.

Unten habe ich beschrieben, was jedes Energiezentrum blockiert und was das Energiezentrum frei macht.

Alle diese Gefühle wie Fantasien, Einbildungen, Angst, Sorge, Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Eifersucht, Ego und Unzufriedenheit haben eine

negative Existenz. Wenn ein Gegenstand im Raum ist und du wirst gefragt, den Gegenstand aus dem Raum zu entfernen, dann kannst du den Gegenstand aufnehmen und hinaus bringen, weil in diesem Fall der Gegenstand eine positive Existenz hat. Aber lass uns sagen, dass da ein dunkler Raum ist und du gefragt wirst, die Dunkelheit aus dem Raum zu entfernen. Du kannst nicht wirklich die Dunkelheit hinaus bringen, weil die Dunkelheit eine negative Existenz hat. Sie kann nicht heraus gebracht werden. Du musst einfach ein Licht anmachen, und die Dunkelheit wird automatisch beseitigt.

Alle diese Gefühle haben auch eine negative Existenz, genauso wie die Dunkelheit in dem Raum. Du kannst sie nicht wirklich herausnehmen. Alles was du machen kannst, ist das Licht des Bewusstseins in dein Wesen zu bringen - und die negativen Gefühle werden automatisch verschwinden.

Buddha machte einen Knoten und bat einen seiner Schüler, den Knoten aufzulösen. Der Schüler versuchte hart an dem Knoten zu ziehen, und machte alles nur noch schlimmer. Dann bat Buddha einen anderen Schüler, den Knoten aufzulösen. Dieser Schüler sah sich den Knoten zuerst sorgfältig an, dann löste er den Knoten langsam auf. Buddha erklärte dann, dass wenn du den Knoten der Unwissenheit in deinem Wesen auflösen möchtest, musst du zuerst lernen, sorgfältig zu sehen. Du musst dein Wesen mit Bewusstsein überschwemmen und sehen wie es entstand; dann wird die Negativität sofort vernichtet.

So, in diesem Schritt legen wir unser ganzes Bewusstsein auf jedes Energiezentrum, beginnend mit dem Muladhara Chakra bis zu dem Sahasrara Chakra. In dieser Weise, Schritt für Schritt, gehen wir aufwärts,

bis wir das Kronenzentrum erreichen. Du sollst das Energiezentrum werden, wenn du gefragt wirst, Bewusstsein auf das Energiezentrum zu legen. Fühle vollkommen das Energiezentrum, als ob dein ganzes Wesen dieses Energiezentrum geworden ist. Am Ende dieses Schrittes wirst du dich mit Energie geladen und leicht fühlen. Somit gehen wir zum nächsten Schritt.

Wenn du interessiert bist, mehr über die Wissenschaft der Chakras zu erfahren, dann kannst du das Life Bliss Program oder Ananda Spurana Program machen, das ausführlich jedes Chakra diskutiert, die Gefühlsverbundenheit mit dem Chakra und eine Meditationsmethode für jedes Chakra vorschreibt.

Energiezentrum	Blockiert bei	Freigemacht bei
Wurzelchakra	Fantasien und Einbildungen	Realität akzeptieren
Milzchakra	Todesangst	Tod akzeptieren
Nabelchakra	Sorgen	Sorge über Sorgen verhindern
Herzchakra	Aufmerksamkeitsbedürfnis	Selbstlose Liebe
Kehlchakra	Vergleich, Neid und Eifersucht	Besonderheit jedes Einzelnen akzeptieren
Stirnchakra	Ernsthaftigkeit und Ego	Einfachheit und Unschuld
Kronenchakra	Unzufriedenheit	Dankbarkeit

BE UN-CLUTCHED

Dauer: 7 Minuten

Sei lediglich un-clutched für die nächsten sieben Minuten.

Geist ist nichts als eine Ansammlung von Gedanken. In einer Folge kommt ein Gedanke nach dem anderen. Unsere Gedanken sind naturgemäß nicht verbunden. Sie sind wie Luftblasen in einem Aquarium. Die Luftblasen im Aquarium sind nicht verbunden. Sie sind deutlich getrennt; aber sie erscheinen als ob sie verbunden wären. In ähnlicher Weise sind unsere Gedanken nicht verbunden, obwohl sie verbunden erscheinen. Du kannst eine kleine Übung machen.

Schreibe alle deine Gedanken auf, wie sie kommen. Sitze still für 10 Minuten und schreibe einfach deine Gedanken auf. Versuche nicht, dein Denken zu kontrollieren oder anzuhalten. Sei einfach still und beobachte die kommenden Gedanken. In dem Augenblick, in dem ein Gedanke kommt, schreibe ihn schnell auf Papier. Tue es für 10 Minuten. Nach 10 Minuten lese vor, was auch immer aufgeschrieben wurde. Du wirst sehen,



dass es Aufzeichnungen eines Verrückten sind! Da ist äußerstes Chaos. Da ist keine Verbindung zwischen dem einen und anderen Gedanken. Alle Gedanken sind un-clutched und ohne Verbindung. Nur wenn du deine Gedanken niederschreibst, erkennst du, dass die Gedanken keine wirkliche Verbindung haben. Du denkst vielleicht darüber nach, eine Tasse Kaffee zu trinken und im nächsten Augenblick denkst du vielleicht über noch anstehende Büroarbeit nach. Da ist keine wirkliche Verbindung zwischen einer Tasse Kaffee zu trinken und der Büroarbeit. Beides sind unabhängige Ereignisse. Auch wenn da zwei aufeinander folgende Gedanken über das gleiche Ereignis sind, die Gedanken sind nicht verbunden, weil da keine Fortsetzung ist. Es gibt immer eine Pause zwischen diesen Gedanken. Da ist eine Zeit der Stille zwischen den Gedanken. Die Gedanken sind naturgemäß un-clutched.

Das Problem beginnt, wenn wir diese Gedanken verbinden. Wir verbinden diese unverbundenen Gedanken und leiden. Ein Beispiel: Du hast vielleicht vor 10 Jahren Eis gegessen, du hast vielleicht vor 7 Jahren Eis gegessen, du hast vielleicht vor 2 Jahren Eis gegessen und du hast vielleicht gestern Eis gegessen. Alle diese Erlebnisse mögen sehr angenehm für dich gewesen sein. Du hast vielleicht jedes Mal, wenn du das Eis gegessen hast, es genossen. Das Problem ist, dass du diese Erfahrungen verbindest und eine imaginäre Kette verursachst oder ein Verstehen, dass Eis essen dich glücklich macht. So versuchst du diese Erfahrung in der Zukunft zu wiederholen. Du verbindest immer ähnliche Gedanken und verursachst eine Kette. Es kann deine Erfahrung sein, dass du manchmal das Eis nicht so sehr genießt, als du es vor einigen Tagen oder vor einem Jahr genossen hast.

Auch wenn du das Eis nicht genießt, du wirst dir selber glauben machen, dass du das Eis magst. Weil du es gewohnt bist, Gedanken zu verbinden, fängst du unbewusst an zu akzeptieren, dass du Eis genießt.

Ähnlich ist der Fall mit schmerzlichen Erfahrungen. Den Schmerz, den du vor 10 Jahren erfahren hast, den Schmerz den du vor 7 Jahren erfahren hast, den Schmerz den du vor 3 Jahren erfahren hast und den Schmerz, den du gestern erfahren hast, sind unabhängige Ereignisse; da ist keine Verbindung zwischen diesen Ereignissen. Aber du erschaffst diese imaginäre Kette und beginnst zu denken "mein Leben ist schmerzhaft". Wenn du viele angenehme Erfahrungen in deinem Leben hast, sagst du "mein Leben ist Freude", aber keines ist tatsächlich wahr. Dein Leben ist weder Freude noch Schmerz, weil der bloße Vorgang, diese Ereignisse zu verbinden, ein Fehler ist. Die Idee, dass Gedanken verbunden sind, ist eine fälschliche Annahme. Und auch, dass du nicht alle Gedanken verbindest. Du verbindest nur solche Gedanken, an die du dich erinnerst und erschaffst somit die Kette. Ebenso wie du von einer Menge Blumen nur einige Blumen nimmst, um eine Girlande zu machen, so verbindest du wenige Gedanken von Millionen von Gedanken, an die du dich erinnerst und erschaffst eine Kette. Die Erschaffung der Kette ist die Erbsünde. Wenn du die Kette erschaffst, leidest du.

Wenn du eine Kette der Freude erschaffen hast, dann versuchst du die Kette zu verlängern, weil du die gleiche Freude wieder erfahren möchtest. Wenn du eine Kette des Schmerzes erschaffen hast, dann versuchst du die Kette zu brechen, weil du Schmerzen vermeiden möchtest. Du kannst weder die Kette verlängern noch die Kette brechen,

weil die Kette nicht existiert. Die Kette selbst ist ein Mythos. Die Erschaffung der Kette ist eine weitere Kette für dich geworden.

Alle deine Erfahrungen sind unabhängige Erfahrungen. In dem Augenblick, in dem du diese Erfahrungen verbunden hast, hast du eine Hölle für dich erschaffen; du hast Leiden erschaffen. Nun wirst du verstehen, warum Leiden auch Einbildung ist. Es basiert auf etwas Erfundenem. Es basiert auf etwas Unwirklichem. Es ist nur eine Erscheinung. Die Kette ist unwirklich; sie existiert nicht. Daher ist das Leiden, das durch die Kette erschaffen wurde, auch unwirklich. Sobald du dieses realisierst, bist du befreit.

Weil unsere Gedanken so stark sind, haben sie die Fähigkeit, sich mit anderen Gedanken zu verbinden und eine imaginäre Kette zu erschaffen. Dieser Vorgang, die imaginäre Kette zu erschaffen, ist die Funktion des Ich. Das Ich ist nichts Separates von den Gedanken. Stattdessen ist es der Charakter der Gedanken, eine Kette zu erschaffen. Ehrlich gesagt, das Ich existiert nicht, weil die Kette nicht existiert. Die Kette ist imaginär. Ich ist nur ein Name, den wir diesem Vorgang der Erschaffung der Kette geben. Ein Gefühl der Kontinuität wird auf Grund dieser Kette erschaffen. Dieses gibt uns die Illusion des Ich.

Seit sich alle unsere Gedanken sofort verbinden, denken wir, wir haben ein Ich. Aber alle unsere Gedanken sind naturgemäß unabhängig, daher ist die Idee des Ich Einbildung, weil da nichts sein kann, das diese Gedanken verbindet. Naturgemäß sind wir un-clutched. Wir sind erleuchtet und müssen uns dessen nur bewusst sein.

Ein Schüler ging einmal zu einem Zen Meister und fragte ihn: "Wie kann ich Buddha werden?" Der Meister gab ihm einen festen Schlag ins Gesicht und sagte: "Du bist schon Buddha." Wie ist das zu verstehen? Ganz einfach: Wenn Buddha kommen und dich fragen würde, wie er Buddha werden könne, wie würdest du da reagieren? Die Reaktion des Zen Meisters ist so, wie wir reagieren würden. Naturgemäß sind wir un-clutched. Nur das müssen wir wissen.

Eine Person, auf ihr Schicksal beruhend, erfährt Freude und Schmerz. Du hast keine Wahl. Du kannst nicht entweder Freude oder Schmerz wählen. Aber du hast die Wahl, diese Erfahrungen nicht zu verbinden und imaginäre Ketten zu erschaffen. Du hängst an einer Person oder einer Sache, weil du Ketten erschaffst. Die Beziehung, welche du vor drei Jahren erlebt hast, die Beziehung, welche du vor einem Jahr erlebt hast und die Beziehung, die du nun erlebst, sind unabhängige Ereignisse. In dem Augenblick, in dem du diese Ereignisse verbindest, versuchst du diese Kette zu verlängern oder zu brechen. Wenn die Beziehung eine angenehme Beziehung ist, erwartest du, dass die Beziehung auch zukünftig eine angenehme Beziehung sein wird. Wenn die Beziehung eine schmerzhaft Beziehung ist, versuchst du die Beziehung zu beenden oder du bekommst die Idee, dass die Beziehung nicht gut für dich ist. Du bist dir nicht bewusst, dass du in jedem Augenblick eine neue Beziehung erlebst. In jedem Augenblick stellen zwei neue Leute miteinander eine neue Verbindung her, da wir naturgemäß un-clutched sind.

Das wahre Problem wird nicht durch Freude oder Schmerz verursacht. Das wahre Problem besteht aufgrund unseres falschen Verstehens von beiden

und verursacht schließlich die Erschaffung von imaginären Ketten. Zum Beispiel wird ein Heiliger, der Freude erlebt, die Freude genießen und sie vergessen. Wenn er Schmerz verspürt, wird er den Schmerz erleiden und ihn vergessen. Er überträgt diese Erfahrungen nicht in geradliniger Zeit. In dem Augenblick, in dem wir eine Erfahrung in geradliniger Zeit übertragen, leiden wir.

Wir können das Leben in dieser Welt lebend erfahren und trotzdem in Frieden und Harmonie zentriert sein. Es gibt keinen Grund, irgendetwas äußerlich aufzugeben. Das kleinere Selbst muss aufgegeben werden. Wenn wir einmal aufhören die Kette zu erschaffen, werden wir uns bewusst werden, dass die Identität, welche wir versuchten festzuhalten, der bloße Grund für Leiden war. In dem Augenblick, in dem wir diese Identität fallen lassen, gehen wir in Glückseligkeit ein. Dann werden die äußeren Vorfälle sich nicht auf dich auswirken, weil du die Gewohnheit aufgegeben hast, diese Vorfälle zu verbinden. Fazit: Jeder Vorfall ist ein neuer Vorfall für dich. Du beginnst, das Leben in einer viel schöneren Art und Weise zu sehen. Alles erscheint freudig und selig. Du hörst auf, Dinge für selbstverständlich zu halten.

Wenn du einmal anfängst, Leben von Augenblick zu Augenblick zu akzeptieren, geschieht Glückseligkeit ganz natürlich. Äußerlichkeiten können dich nur beeinflussen, wenn du es erlaubst. Niemand kann dich stören ohne dein stilles Einvernehmen. Leute beschwerten sich, dass wir vielleicht unser Leben im Augenblick leben, aber wenn andere um uns herum es nicht tun, dann werden sie uns ausnutzen. Sei dir bewusst, niemand kann dich ausnutzen oder dich stören ohne dein stilles

Einvernehmen. Wenn du einmal verstehst, dass du un-clutched bist, dann folgt Glückseligkeit auf natürliche Art.

Sankara sagt in Nirvanashatkam: "Sada me Samatvam Na Muktir Na Bandhah, Chidananda Roopa Shivoham Shivoham". "Ich bin weder in Gefangenschaft noch befreit, ich bin immer in dem Zustand des Gleichgewichts. Ich bin der Natur nach reiner Segen, die Energie Shiva's". Beide, Gefangenschaft und Befreiung, sind durch den Geist erschaffene Konzepte. Befreiung existiert solange Gefangenschaft da ist. Aber wenn keine Gefangenschaft da ist, wird auch Befreiung seine Bedeutung verlieren. Darauf bezieht sich Sankara.

Solange du irgendwohin gehst, nach innen oder nach aussen, verpasst du die Wahrheit. Das bloße Reisen oder Gehen entfernt dich von der Wahrheit. Wahrheit ist hier und jetzt. Es ist nicht nötig, irgendwohin zu gehen oder irgendwohin zu reisen. Noch einmal, der bloße Akt des Reisens zeigt, dass wir eine Kette erschaffen haben. Wir sehen etwas Fortschritt. Da kann kein Fortschritt sein, weil da niemand ist, der Fortschritt macht. Das Individuum stirbt in jedem Augenblick. Wer wird dann Fortschritt machen? Wenn du un-clutched bist, wirst du automatisch in alle Richtungen explodieren. Dann wird die Frage des spirituell oder materiell sein nicht aufkommen. So, Sankara sagt, dass er weder in Gefangenschaft noch in Freiheit ist. Er ist jenseits beider gegangen. Beides sind nur Konzepte.

Unser Selbst kann niemals verbessert werden. Einige Leute arbeiten an ihrer Selbst-Entwicklung. Welches Selbst willst du entwickeln? Ist da

Erstens überhaupt ein Selbst zu entwickeln? Du bist nur eine Reihe unverbundener (un-clutched) Gedanken. Wenn du versuchst das Selbst zu entwickeln, ist alles, was du schließlich tun würdest, eine Kette zu erschaffen mit der Vorstellung, dass dein Selbst entwickelt ist. Es wird dir ein gutes Gefühl geben. Da mag ein Gedanke sein, der denkt, dass das Selbst entwickelt ist, aber es ist lediglich ein gutes Gefühl. Ehrlich gesagt, das Selbst kann nicht entwickelt werden, das erfundene Selbst kann nur eliminiert werden. Solange du versuchst, dass Selbst zu entwickeln, erschaffst du eine Kette.

Solange der Geist vorhanden ist, setzt sich die Identifizierung mit dem Unwirklichem fort. Sankara sagt: "Brahma Satya Jagat Mithya, Jivo Brahmaiva na parah", was bedeutet, dass Brahman wirklich ist, die Welt nicht wirklich ist und die individuelle Seele nicht verschieden von Brahman ist. Was er hier meint ist, dass nur wenn der Geist aufhört zu existieren, Brahman durchscheint. Die Realität scheint in ihrer eigenen Herrlichkeit. Solange der Geist da ist, sind Gedanken da. Gedanken schweben immer in der Vergangenheit oder Zukunft. Da kann niemals ein Gedanke in der Gegenwart sein. In der Gegenwart kann nur Bewusstsein sein. Solange Gedanken gegenwärtig sind, werden wir fortsetzen, Ketten zu erschaffen. Wir werden diese Gedanken verbinden und entweder imaginäre Freude- oder Schmerzketten erschaffen. In dem Augenblick, in dem eine Kette erschaffen wird, gibt es eine Identifizierung mit dem Unwirklichen. Der Grund ist, dass wir diese unverbundenen Gedanken verbinden. Der bloße Vorgang des Gedankenverbindens ist Grund für Kummer in dieser Samsara Sagara (Welt). Weil wir Gedanken verbinden, kommt die imaginäre Identität (welche Sankara Jiva nennt) in Existenz.

Wenn der Jiva erscheint, erscheint die Welt des Mithya (aus Unwirklichkeit gemacht). Wenn wir un-clutched sind, verschwindet die falsche Identität automatisch und das Brahmanbewusstsein ist enthüllt.

Wir haben zwei Arten der Identität. Eine ist die Identität, die wir der Außenwelt zeigen und die andere ist die Identität, die wir der Innenwelt zeigen. Die Identität, die wir der Außenwelt zeigen, wird Ahankar genannt. Die Identität, die wir der Innenwelt zeigen, wird Mamakar genannt. Beide Identitäten sind fortwährend im Konflikt miteinander. Ein Beispiel: Äußerlich projizieren wir vielleicht, dass wir die und die Person sind, aber innerlich wissen wir, dass wir in der einen oder anderen Weise etwas nicht haben. Da ist immer eine Diskrepanz zwischen diesen beiden Identitäten. Die Identität, die wir zur Außenwelt projizieren, ist immer mehr denn was wir wirklich sind. Eine Person versucht immer, sich besser vor anderen darzustellen. Die Identität, die wir auf uns selbst projizieren, ist immer weniger denn was wir wirklich sind. Du hast vielleicht beobachtet, dass wir niemals mit unserem eigenen Selbst zufrieden sind. Ständig versuchen wir, uns in der einen oder anderen Weise zu verbessern. Entweder sind wir spirituell unzufrieden oder wir sind materiell unzufrieden. Dieser inneren Identität, die wir haben, fehlt immer etwas und die äußere Identität, die wir haben, übersteigt immer das Normale. Daher sind diese beiden Identitäten immer in Konflikt.

Das ist der Grund, warum wir sehr vorsichtig sein müssen wenn wir sprechen, weil wir selten sagen, was wir denken. Wenn wir anfangen, unsere Gedanken direkt in Worte zu wiederholen, dann werden Leute um uns herum anfangen, vor uns wegzulaufen. Ramakrishna sagte, deine

Gedanken und Worte zusammenzubringen ist wahre Spiritualität. Das wird geschehen, wenn wir jenseits dieser zwei Identitäten sind.

Beide diese Identitäten sind falsche Identitäten. Diese Identitäten sind das Ergebnis der Ketten, die wir erschaffen. Sie existieren nicht in Wirklichkeit. Solange wir mit diesen Identitäten assoziieren, sind wir gefangen in Samsara (Kreislauf der Geburten). Wenn wir einmal jenseits dieser beiden Identitäten sind, werden wir erleuchtet. Wir erschaffen, bewahren und zerstören fortwährend Gedanken. Der Vorgang der Erschaffung (Brahma), Bewahrung (Vishnu) und Zerstörung (Mahesh) läuft ständig. Wenn wir aufhören zu erschaffen, zu bewahren und zu zerstören, gehen wir jenseits aller Drei und erreichen den Zustand Parabrahman's (das höchste Absolute).

In diesem Schritt, halte das Verständnis, dass deine Gedanken unverbunden, irrational und un-clutched sind. Da ist keine geradlinige Verbindung zwischen deinen Gedanken. Wenn du Gedanken hast, versuche weder die Gedanken zu unterdrücken, noch auf sie zu reagieren. Beobachte sie nur mit dem Verständnis, dass sie un-clutched sind. Automatisch wirst du anfangen, bewusst zu beobachten; dann wirst du jenseits der zwei Identitäten gehen. Du wirst dir im Klaren sein, dass du weder die Kette der Freude noch die Kette des Schmerzes bist, aber dass du der Hintergrund bist, auf welchem diese Ketten gezeichnet sind.

Verstehe, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht, es akzeptierst oder nicht, du bist bereits erleuchtet. Du bist naturgemäß un-clutched. Behalte dieses Verständnis und sitze für die nächsten sieben Minuten still

und erfahre den Zustand des Un-clutched-seins, den Zustand reinen Seins und reiner Seligkeit. Dies ist die höchste Methode, um den Zustand der Erleuchtung zu erfahren.

Wenn du dich durch diese Wahrheit inspiriert fühlst, kannst du auch das Dhyana Spurana Program machen, welches im Detail über dieses Konzept des Un-clutched-seins spricht.

Das Dhyana Spurana Program ist ein Zwei-Tage Meditationsprogramm, entworfen, uns in unserem Wesen zentrieren zu helfen und uns wieder mit unserer wahren meditativen Natur zu verbinden. Es ist ein Programm, um uns von den Verbindungen unseres Geistes zu befreien; von unseren Gefühlen, die wieder nur ein Nebenprodukt unseres Geistes sind. Es zielt auf das Zerstören unseres erfundenem geistigen Aufbaus des Schmerzes und der Freude, und um Raum für Meditation in uns zu erschaffen.

MANTRA SINGEN

Dauer: 10 Minuten

Im letzten Schritt sitze einfach still in einer seligen Stimmung und höre dem Mantrasingen zu. Fühle dich einfach mit Existenz verbunden und fühle die Schwingungen der kraftvollen Mantras in deinem Wesen. Die Mantras sind ein Weg, Dankbarkeit gegenüber der Existenz oder dem Meister, uns diese große Weisheit zu schenken, auszudrücken, die uns von Unwissenheit befreit und uns hilft, den Zustand der Ewigen Glückseligkeit, Nithyananda, zu erreichen.

Wenn du an Ritualen interessiert bist, kannst du auch die Guru Puja (Ausdruck der Dankbarkeit gegenüber dem Meister) durch Rezitation der Mantras und Ausübung der Rituale in diesem Schritt ausüben.

Wenn du nicht an Ritualen interessiert bist, kannst du einfach still sein und dir die Mantras anhören. Sogar nur das Hören der Mantras wird dir enorm gut tun. Mantras tragen Schwingungen, die dein Wesen transformieren können, um es reiner und seliger zu machen.

Somit übe diese Meditationsmethode täglich, zumindest einmal täglich und du wirst eine neue Dimension deines Wesens zu erfahren beginnen. Diese Methode wird dir helfen, deinen Körper und deinen Geist in den Zustand des reinen Bewusstseins und der Glückseligkeit zu führen, vorzubereiten.

ÜBER DIE NITHYANANDA

Die endlose Suche der Menschheit nach dem Grund des Lebens ended mit diesem Satz: Seligkeit ist der Weg und das Ziel. Dies ist die Erfahrung und Lehre von Paramahansa Nithyananda, ein unter uns erleuchteter Meister und moderner Mystiker unserer Zeit.

Seine Mission ist zu aller erst ein praktisches Verstehen zu geben, dass Seligkeit kein Endziel, aber der Weg selbst ist was soviel bedeutet wie, 24 Stunden am Tag in Seligkeit zu leben! Er versucht dabei zu erklären, dass dies für jeden von uns möglich ist, durch Arbeit an unserem Innern.

Paramahansa wurde in Tiruvannamalai geboren einem geistlichem Epi Zentrum in Südindien. Durch intensive Meditation und dem Studium von Yoga, Tantra und anderer östlicher metaphysischer Wissenschaften erreichte er innere Seligkeit (Erleuchtung). Aus seiner eigenen Erfahrung heraus hat er eine Technology der Seligkeit (inneren Zufriedenheit) formuliert, um das individuelle Bewusstsein zu erforschen und starke spirituelle Individien zu erschaffen.

Er hat unzählige Programme entwickelt, welche einen in die natürliche Phase der Meditation fallen lassen. Er sagt: "Meditation ist der Hauptschlüssel, welcher Erfolg in der materiellen Welt und tiefe Befriedigung im Innern bringen kann."



Über die Life Bliss Foundation (LBF)

Die **Life Bliss Foundation** ist Paramahansa Nithyananda weltweite Bewegung für Meditation und Transformation. Gegründet im Jahre 2003, erstreckt sie sich über 1.300 Zentren in 33 Ländern, die Life Bliss Foundation und die **International Vedic Hindu University (IVHU)**, Florida USA, verändert die Menschheit durch individuelle Transformationen des Einzelnen.

Die **Nithyananda Meditation Academies (NMAs)** dienen weltweit als spirituelle Laboratorien, in denen der innere Wachstum tiefgreifend einen äusseren natürlichen Wachstum zur Folge hat. Diese Akademien bieten eine Vielzahl von Aktivitäten, von Meditation zu Wissenschaft, einen Platz des Erforschens und Explodierens. Sie fördern *Quantum Spiritualität*, in der sich materielle und spirituelle Welten vereinigen, um glückseliges Leben zu erschaffen die Erschaffung von kreativer Intelligenz durch tiefes Bewusstsein.

Ein vielfältiges Angebot an Meditationsprogrammen und sozialen Leistungen wird weltweit durch die Stiftung angeboten. Hierzu zählen weltweit unter anderem kostenfreies Energieheilen durch das *Nithya Spiritual Healing system*, kostenlose Bildung der Jugend, Ermutigung zu Kunst und Kultur, satsang (spirituelle Gemeinschaften), Programme zur Persönlichkeitsentwicklung, Programme für Unternehmen, kostenlose medizinische Versorgung und Augenoperationen, freie Mahlzeiten an allen Ashrams weltweit, ein einjähriges spirituelles Wohnprogramm in Indien, eine hauseigene Schule für Kinder (*gurukul*), and viele weitere Hilfsprogramme.

Ananda Sevaks der **Nithya Dheera Seva Sena (NDSS)** Freiwilligengruppe besteht aus einer wachsenden weltweiten Anzahl freiwilliger Helfer, welche die Mission mit grosser Begeisterung unterstützen.

Gaben der Life Bliss Foundation (LBF)

LBF bietet weltweit spezialisierte Meditationsprogramme an, um Millionen von Menschen in Bereichen von Körper, Geist und Seele zu helfen. Einige sind die folgenden:

LBP Stufe 1 - Life Bliss Program

- Lade dich auf

Ein Chakra Programm, welches entspannt und die sieben Hauptchakren in Deinem System auflädt. Es gibt ein klares intellektuelles Wissen, unterstützt durch direkte experimentelles Verstehen Deiner verschiedenen Emotionen. Es wurde entwickelt, um ein spirituelles Ergebnis auf dem physischen Niveau zu erschaffen. Es ist eine garantierte Lösung zu Lebensproblemen, um die Wirklichkeit Deiner eigenen Glückseligkeit zu erfahren. Es ist einer der effektivsten Workshops, bestätigt von weltweit Millionen von Menschen.

Weiterhin empfehlen wir:

Sein Name ist Nithyananda

Für den Verkauf von Büchern, DVD, CD, und anderen Gegenständen,
besuche www.lifeblissgaleria.com oder kontaktiere uns direkt.
www.youtube.com/lifeblissfoundation

Gefühle und gedanken sind die ursachen unserer geistigen einstellung. Das spiel der gedanken und gefühle zu verstehen, ist der erste und letzte schritt sich jenseits ihrer zu bewegen.

Nithya Dhyaan ist eine 35 minuten dauernde meditation, entworfen von Paramahansa Nithyananda, vom geist loszukommen (un-clutched zu sein) und darüber hinauszugehen.



Life Bliss Foundation, 9720 Central avenue, Montclair, California 911763, USA
Ph: 1-90-625-1400, E-mail : programs@lifebliss.org, shop@lifebliss.org

Nithyananda Dhyanaapeetam, Nithyanandapuri, Kallugopahalli, Off Mysore road.
Bidadi - 562 109, Bangalore district, Karnataka, INDIA
E-mail: mail@nithyananda.org, www.nithyananda.org

ISBN 1-934364-87-8



9 781934 364871