

# **Meditationskurs 4. Abend**

Yoga-Studio-Minden, 15. Februar 2013

## **Was hat dich in der letzten Woche daran gehindert zu meditieren?**

Hindernisse sind geistige Strukturen, die dich daran hindern, dich besser kennenzulernen, zu verstehen. Was heißt das? Welche Strukturen sind es?

1. Äußere Strukturen bedeutet, du lebst in *deiner* Umgebung:

- Familie oder Single etc.
- In deinem Beruf
- In deiner Stadt
- In deiner Region
- In deinem Land (Deutschland)

Diese Elemente liefern einen Teil deines psychologischen Make-up. Machen u.a. die beschränkte Welt aus, in der du lebst!

Denn: Was weiß ein Fisch, der in den Tiefen des Ozeans lebt, von dem Leben in den Bergdörfern der Alpen oder des Himalaya?

2. Innere Bedingungen (das sind genetische, biologische, psychologische (z.B. „Schwarze Flecken, unterbewußte Strömungen und emotionale Strukturen) bedeutet, du hast individuelle spezifische Eigenschaften

- Du bist Mann oder Frau
- Du hast eine individuelle Persönlichkeitsstruktur, d. h. du neigst eher zu Ärger oder neurotischer Gier oder zu Irritation)
- Du hast *deine individuelle* Begabung, die kein anderer Mensch auf der Welt hat
- Du hast einen Körper mit entsprechenden Merkmalen, den niemand sonst hat
- Du hast Ansichten und Glaubenssätze, die nie exakt deckungsgleich mit denen anderer Menschen sind

Doch es gibt Gemeinsamkeiten mit allen anderen Lebewesen:

Du möchtest nicht leiden. Du möchtest zufrieden und glücklich sein!

**Die einzige Basis um glücklich, zufrieden, gelassen zu sein,  
ist ein positiver klarer Geist, also ein gesammelter Geist.**

Nun etwas genauer:

Du wirst nur zufrieden, wenn du deine Hindernisse, die der Zufriedenheit im Wege stehen, auflöst, beseitigst!

Ganz konkret sind das:

1. Das neurotische Begehren nach Sinneseindrücken
2. Abneigung, Übelwollen, Ärger, Zorn, Bosheit
3. Unruhe, Besorgtheit, Aufgeregtheit
4. Trägheit, Stumpfheit, Mattheit
5. Zweifel<sup>1</sup>, Zwiespältigkeit, Unentschlossenheit, sich nicht auf etwas festlegen *wollen*

---

<sup>1</sup> Zweifel bedeutet geteilt sein! Zweifel ist der gefühlsmäßige Zustand der Unentschiedenheit, des Schwankens zwischen mehreren Ansichten

## **Man kann diese Hindernissen auch etwas anders formulieren:**

### **1. Setz dich nicht unter Druck. Sei nicht verzweifelt, wenn nichts passiert**

### **2. Du brauchst dich nicht zu quälen**

Nur ein entspanntes Bewusstsein kann tiefer und tiefer nach innen fließen.

"In der normalen äußeren Reise sind die Menschen Sadisten, sie genießen es, sich gegenseitig zu quälen und Steine in den Weg zu legen; sie genießen es, miteinander im Wettbewerb zu sein und sich gegenseitig zu besiegen. Die ganze Freude liegt darin, die anderen unterlegen zu sehen. Wenn ein Mensch dann nach innen geht, entsteht das gleiche Problem: Er geht voller Ärger und Aggression nach innen und wird beginnen, sich selbst zu quälen."<sup>2</sup>

### **3. Nicht nach besonderen Erfahrungen suchen, Frage nicht nach sofortigen Erfolgen**

Es ist so ähnlich, wie einen Samen in die Erde zu pflanzen. Er braucht Fürsorge, du musst ihn wässern und düngen und dann wird eines Tages das Wunder geschehen: Zwei kleine Blättchen werden aus dem Boden herauswachsen... Ähnlich verhält es sich mit der Meditation.

### **4. Meditation keinen Raum geben**

Halte dich in richtigen Bedingungen auf

Wenn du einen Rosengarten anlegst, dann nimmst du die Steine aus dem Boden und ziehst alte Wurzeln heraus. Du musst die richtige Umgebung vorbereiten, einen Zaun ziehen und die sprießenden Rosen schützen.

### **5. Zu aktiv oder zu passiv sein**

In der Mitte bleiben

Viele Meditierende werden entweder zu aktiv oder sie tun überhaupt nichts mehr. Wenn du zu schnell bist und zuviel tust, dann erschaffst du in dir Unruhe. Wenn du nichts mehr tust, dann wirst du verschlafen und lethargisch. Bleibe am besten in der Mitte. Iss nicht zuviel und hungere nicht zuviel. Schlafe nicht zuviel und schlafe nicht zu wenig. Jede Art von Extremen sollten vermieden werden.

"Wenn jemand diese Art von Balance zwischen Anstrengung und Anstrengungslosigkeit erreicht, zwischen Zweck und Zwecklosigkeit, zwischen Sein und Nicht-Sein, zwischen Denken und Nicht-Denken, zwischen Handeln und Nicht-Handeln... dann kann er sich erlauben, mit dem Gang der Dinge zu fließen. Dann kann er sich selbst loslassen."<sup>3</sup>

### **6. Meditation nicht zu ernst nehmen**

Behalte dir deinen Humor

Es passiert leicht, dass man beim Meditieren zu ernst wird. Religiöse Menschen werden oft traurig und lebensverneinend. Wenn du zu ernst wirst, versinkst du in deiner eigenen Dunkelheit, in deiner Negativität. Eine wirklich religiöse Person hat Sinn für Humor, ist lebensbejahend und freudig. Sie geht völlig in ihrer "Arbeit" auf, doch ist nicht zwanghaft und kalt. Achte darauf, warm zu bleiben und dich nicht mehr als andere zu dünken.

---

<sup>2</sup> Auszug aus *Secret of Secrets, Vol. II*

<sup>3</sup> Osho, Auszug aus 'Secret of Secrets', Vol. I

## **7. kämpfen und psychoanalysieren**

Bleibe im Beobachten

Durch Meditation wirst du dir vieler Gedanken bewusst. Gedanken werden überall um dich herum sein. Der normale Instinkt ist, mit ihnen zu kämpfen und sie zu unterdrücken. Durch Kampf wird man niemals frei von Gedanken. Gedanken sind nicht existent und du kannst nicht mit Schatten kämpfen.

**UND:  
Glaube nicht alles, was du denkst!**