



TIPPS ZUR VERTIEFUNG DER EIGENEN YOGA- UND MEDITATIONSPRAXIS

UWE VAMDEV FRANZ © 2002

Räumlichkeit

Suche dir, wenn irgend möglich, einen Platz in deiner Wohnung (deinem Haus), den du nur für deine Yoga- und Meditationsübungen verwenden wirst. Sollte das nicht möglich sein, dann stelle dir einen Meditationsplatz (Decke/Teppich, Kissen/Hocker) zusammen, den du jeden Tag (wenn du willst, mit einer Zeremonie) neu aufbaust, in der gleichen Art und Weise Atmosphäre schaffen. Wenn möglich, brenne ein Räucherstäbchen (einfache, natürliche Düfte sind am besten: Sandelholz (Chandan) oder Nag Champa (ein Blütenöl aus Indien) ab oder zünde eine Duftlampe (reines ätherisches Öl) an. Versuch dir einen Ablauf zurechtzulegen, der, regelmäßig zelebriert, in dir mit der Zeit Meditation auslöst, auch wenn du dich noch gar nicht hingesetzt hast.

Zeit: Mein Meister sagte immer, »jede Zeit ist eine gute Zeit für die Meditation«. Aber, da der Mensch sich gerne an regelmäßige Abläufe gewöhnt, bringt es Erleichterung, wenn wir unseren eigenen Zeitraum finden. Hierzu gibt es zwei Möglichkeiten:

Zeitpunkt: Wenn du ein sehr regelmäßiges Leben hast, dann mag es am besten für dich sein, jeden Tag zur selben Zeit zu üben. Der Morgen hat den Vorteil, dass der Verstand vom Nachtschlaf noch sehr ruhig ist und schneller zur Ruhe kommt. Aber auch der Abend ist gut geeignet, wenn du dir den Zeitraum freihalten kannst.

Ereignis: Wenn du ein eher unregelmäßiges Leben hast, wie das heute immer öfter vorkommt, dann kopple deine Praxis an ein mit Sicherheit regelmäßig wiederkehrendes Tagesereignis, wie zum Beispiel das Aufwachen und das Schlafengehen. Diese beiden Aktivitäten passieren jeden Tag, auch wenn nicht immer zur gleichen Zeit. Du könntest also deine Praxis gleich nach dem Aufstehen oder vor dem Insbettgehen legen, wann auch immer da ist.

Wie lange?: Das liegt wirklich bei dir. 30-60 Minuten am Tag scheinen für die meisten von uns gut zu sein. Wenn du 60 Minuten üben kannst, dann wären 25 Min. Yogaübungen, 5-10 Min Mantrasingen (so, wie wir das im Workshop gemacht haben) und 25 Min. Meditation eine gute Aufteilung. Wenn du weniger Zeit hast, dann kürze einfach deine Yogaübungen und die Me-

ditionation entsprechen. Die Zeit für das Singen würde ich beibehalten. Wenn du länger meditieren willst, über 90 Min. pro Tag, dann wirst du größere Veränderungen in deinem Lebensalltag einbringen müssen. Wenn du das vorhast, kontaktiere mich doch persönlich. Am besten misst du deine Meditationszeit mit einer Methode außerhalb von dir: entweder du meditierst mit einer CD (die du auf eine bestimmte Zeit einstellst) und/oder mit einem Wecker. Sich dabei auf das innere Gefühl zu verlassen, ist nicht so gut, weil der Verstand mit allen möglichen Gründen ankommen wird, warum du jetzt schon genug hat, warum du jetzt aufhören solltest, etc. Also, nimm dir die Zeit, mach dich frei für diese Zeit und höre erst auf, wenn die vorher festgelegte Zeit vorbei ist.

Meditationsplatz

Der Sitzplatz für die Meditation (asana, wie die Yogastellung) sollte etwas Besonderes sein. Die Schwingungen der Meditation werden sich dort festsetzen. Es wäre gut, ihn nur ganz selten zu waschen. Ein weißes Wolltuch ist als oberste Lage wäre gut. Es ist wichtig, dass du bequem dort sitzen und dich eventuell auch anlehnen kannst. Benutze ein Kissen. Wenn das Sitzen für dich zu unbequem ist, dann kannst du dich auch auf den Rücken legen in Schavasana oder mit gekreuzten Beinen.

Musik, Bücher, etc.

Generell mahne ich zur Vorsicht beim Lesen. Yogis müssen darauf achten, dass ihr Verstand nicht verwirrt wird mit scheinbar widersprüchlichen Informationen.

Ich finde ein Buch über die innere Kraft, die mit Meditation und Initiation in uns zu wirken beginnt, sehr wichtig: das Beste auf dem Markt ist von Swami Kripananda: Kundalini Shakti. Die göttliche Kraft, von Swami Muktananda: Meditiere - das Glück liegt in dir auch noch vom gleichen Autor: Der Weg und sein Ziel - Ein Handbuch für die spirituelle Reise

Meditationsmusik sollte einfach sein, schlicht. Klassische Musik ist nicht geeignet. Das Mantra, oder ähnliche CDs, wären sehr gut. Die Musik hat auch den Vorteil, dass sie störende Außengeräusche ausblendet.

Kleidung fürs Meditieren sollte bequem und auch etwas Besonderes sein. Sie muss auch nicht häufig gewaschen werden.

Pflanzen am Meditationsplatz wären auch eine schöne atmosphärische Ergänzung.