

Urklangmeditation

Ein Brief von Dr. Deepak Chopra
übersetzt von Dr. Joachim Schneider

Liebe Freundinnen und Freunde,

Was war die wichtigste Erfahrung in Ihrem Leben?

Für mich war es meditieren zu lernen. Meditation ist der Schlüssel zu meiner Kreativität, meinem Erfolg und Glück. Es ist auch das wirkungsvollste Heilmittel, das wir hier am Chopra Center anbieten.

Was ist Meditation? Meditation ist alles, was wir im Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks tun. Wenn wir unser Leben bewusst leben, kann das ganze Leben zur Meditation werden. Zum Beispiel, wenn wir beim Spazieren gehen uns des Gehens bewusst werden, dann wird daraus eine "Geh"-meditation. Normalerweise denken wir beim Gehen allerdings nicht über das Gehen nach, sondern darüber, wohin wir wollen, und was wir machen, wenn wir dort ankommen. Wir machen uns das Gehen also nicht groß bewusst. Oder bei Mahlzeiten, wenn wir uns völlig dem Essen widmen, es anschauen, seine Beschaffenheit schmecken, es riechen, und spüren, dann wird daraus eine 'Ess'-meditation. Wer hat nicht schon beim Essen fern gesehen, die Zeitung gelesen, sich unterhalten, ist sogar Auto gefahren, und hat alles nur Mögliche getan, um den gegenwärtigen Augenblick zu vermeiden. Unsere Gedanken führen uns ständig weg von der Gegenwart, in die Zukunft oder die Vergangenheit. Aber gerade in der Gegenwart, in diesem Moment können wir das grenzenlose Bewusstsein, unsere Essenz, die Kraft, die alles mit Leben erfüllt, finden. Wenn wir diesen Augenblick verpassen, verpassen wir unser ganzes Leben.

Wie können wir nun damit aufhören zu denken, und stattdessen in der Gegenwart bleiben? Haben Sie jemals versucht mit dem Denken aufzuhören? Es ist unmöglich. Und je mehr Sie es versuchen, desto mehr Gedanken drängen sich Ihnen auf. Der

einzig Weg, Gedanken los zu werden, besteht darin sie los zu lassen und sie nicht verdrängen zu wollen. Meditation ist daher eine Zeit zum Sein und nicht zum Tun. Nicht umsonst werden wir menschliche Wesen genannt und nicht menschliche Tuer. Das Sein ist unsere wahre Natur.

Die meisten Menschen verbringen ihr Leben damit, die Antworten auf Ihre Fragen von Ratgebern oder Experten einzuholen. Wir kaufen Bücher und Kassetten, wir gehen zu Seminaren und suchen jemanden, der uns sagen kann, wie wir glücklich, gesund und erfolgreicher werden können. Wenn wir uns mit der Gegenwart vereinen, kehren wir damit unsere Aufmerksamkeit nach innen, weg vom Trubel und treten in Verbindung mit der inneren Weisheit. Unsere Seele, das grenzenlose Bewusstsein, das vollkommene Wesen in jedem von uns, wartet darauf, wieder in unser Leben eingeladen zu werden. Es wartet darauf, uns zur Vollkommenheit zurückzuführen.

Meditation ist eine spirituelle Reise, die uns mit unserer wahren Essenz wieder vereint. im Westen wird Meditation jedoch als Hilfe zum Abbau von Stress verstanden. Leistungsdruck, familiäre Verpflichtungen, Umwelteinflüsse, ein ungesunder Lebensstil, unharmonische Beziehungen und andere Ablenkungen können zu Stress führen. Aus diesem Grund ist das Abbauen von Stress unerlässlich für ein gesundes Leben. Meditation führt uns vom Trubel in die Stille, und gibt dem Körper eine tiefe Beruhigung. Mit dieser Ruhe heilt sich der Körper, indem er Stress, Müdigkeit und Gifte, die sich ein Leben lang aufgestaut haben, abwirft. Meditation bewirkt daher zweierlei: Sie gibt uns eine direkte Erfahrung des grenzenlosen Bewusstseins, und löst dadurch die Unreinheiten auf, die die Seele davon abhalten, in unserem Leben lebendig zu werden.

Da es unmöglich ist, Gedanken daran zu hindern, uns aus dem gegenwärtigen Augenblick herauszuziehen, verwenden wir einen Anker. Ein Anker ist etwas, das uns mühelos in die Gegenwart zurückbringt, sobald wir bemerken, dass wir davon abgeschweift sind. Dieser Anker kann beispielsweise der Atem oder ein Mantra sein.

Hier am Chopra-Center ist Meditation die Grundlage all unserer Seminare. Sich mit dem grenzenlosen Bewusstsein wieder zu vereinen ist die Grundlage für jegliche persönliche Weiterentwicklung. Wir empfehlen Urklangmeditation, eine Praktik, die ihre Wurzeln in der jahrtausende alten Vedischen Tradition Indiens hat. Vor mehreren Jahren habe ich mit Vedischen Wissenschaftlern zusammengearbeitet, und diese Technik aus alten Indischen Schriften wiederbelebt.

Urklangmeditation ist sanft und natürlich, und kann von jedem Menschen leicht erlernt und ausgeübt werden. Urklangmeditation verwendet Mantras. Das Wort "Mantra" bedeutet 'Gefährt des Geistes'. Das Mantra ist wie ein Anker, der uns immer wieder in den jetzigen Augenblick zurückführt und uns auf die Reise nach innen führt. Ihr Mantra wird individuell ausgewählt, auf der Basis der Schwingung im Weltall, die zurzeit Ihrer Geburt, im Moment des Übergangs von Bewusstsein zu Materie, vorhanden war.

Ich möchte die Gelegenheit wahrnehmen, Ihnen **Dr. Joachim Schneider** vorzustellen, einem Meditationslehrer, der von mir persönlich ausgebildet wurde, dieses Wissen mit anderen zu teilen. Wenn Sie für Ihre eigene Weiterentwicklung oder die Ihrer Bekannten, Familienmitglieder, Klienten oder Patienten an dieser Meditation Interesse haben, empfehle ich Ihnen, mit Dr. Schneider Verbindung aufzunehmen.

Mit freundlichen Grüßen,

Deepak Chopra