



Kreis des Guten Willens

Meditation - Experiment und Erfahrung

Themen zur östlichen Weisheitslehre
und Alltagspraxis, Teil 1

Grundlagen - Der Prozess der Meditation

Diese Powerpoint-Präsentation ist Teil einer Reihe von vier Präsentationen.

Sie wurden vom Kreis des Guten Willens anlässlich einer Reihe von öffentlichen Vorträge erstellt.

Die Präsentationen basieren auf der Grundlage der Lehren der Ewigen Weisheit, wie sie vom World Teacher Trust vermittelt werden.

Hierzu wurden vor allem Seminar-Transkriptionen von Dr. K. Parvathi Kumar verwendet.

www.good-will.ch



Der Kreis des Guten Willens

setzt sich ein für die Förderung rechter Beziehungen,
für die geistige Synthese zwischen Ost und West, auf der
Grundlage der Lehren der zeitlosen Weisheit.

Mai 2000 in Muri gegründet

kleine Gruppe gleichgesinnter Menschen

Wir suchen auf verschiedene Weisen, guten Willen in
unserem Leben zum Ausdruck bringen und in unserer
Umgebung zu fördern.

Newsletter: „Der Mond-Bote“ in 4 Sprachen

Website: www.good-will.ch



***Kreis des Guten Willens
Círculo de Buena Voluntad***



***Circle of Good Will
Cercle de Bonne Volonté***



Good Will is contagious !

Guter Wille ist ansteckend !

¡ La Buena Voluntad es contagiosa !

La Bonne Volonté est contagieuse !

Please enter

Bitte eintreten

Entre, por favor

Entrez s.v.p.



Ehrenamtlich und unentgeltlich

Alle Tätigkeiten sind ehrenamtlich und unentgeltlich.

Sie werden von Freunden durch Spenden unterstützt.

Im Rahmen unserer Möglichkeiten unterstützen wir auch Tätigkeiten anderer Gruppen und Personen, die sich für die Förderung rechter menschlicher Werte einsetzen.

So ist auch der Eintritt der Themenabende frei.

Die Organisation (Inserate, Raummiete...) kostet einiges an Geld, daher sind Unkostenbeiträge willkommen.



Inspiration



Inspiration



Dr. K. Parvathi Kumar

Lehren der ewigen Weisheit



Das Zeichen

Ein uraltes Symbol für die Gesamtheit der Existenz

Es symbolisiert die 4 Ebenen der Existenz:

- reine Existenz
- Existenz als Gewährsein
- Existenz als Denken
- Existenz als Handeln



Wohin? Die Themenabende

wollen inspirieren, sich selbst auf den Weg zu machen, zu meditieren und zu vertiefen
ein erstes, allgemeines Verständnis geben
erste Schritte zur Erfahrung anleiten
ein paar Steine aus dem Weg räumen



Schätze entdecken...

Es gibt viel zu entdecken, doch es braucht Zeit und Geduld.

Das innere Verstehen öffnet sich langsam.

Nicht mit dem Kopf, sondern:

Übung, Übung, Übung

„Ein bisschen Wissen, ein bisschen Erfahrung“

Ein Schritt ist klein, doch ein Schritt nach dem anderen...



Weisheitslehren und Alltagspraxis

Kein Mensch hat jemals Weisheit erfunden, er kann sie auch nicht besitzen oder geben, höchstens übermitteln.

Weisheit ist nicht östlich oder westlich, sondern jenseits aller Dualität – das Licht der Seele.

Die Weisheit ist einfach da - für jene, die sich auf sie ausrichten.

Die Weisheit besteht dabei darin, nicht den Dingen nachzulaufen, sondern warten zu lernen, bis die Zeit für etwas heranreift und das zu tun, was gerade jetzt getan werden muss.

Die Inspiration der Weisheit muss in die einfachen Handlungen des Alltags einfließen:

Wie und was esse ich? Wie halte ich es mit der Reinheit und meinem Tagesrhythmus? Mit dem Gleichgewicht von Meditation, Studium und Aktivität?



Meditation ...

Meditation ist kein Tun, sondern ein Geschehen, ein Sein, um für höhere Impulse empfänglich zu sein.

Die Quelle der Gedanken zurückzuverfolgen und nachzuspüren: „Wer bin ich?“ ist die grundlegende Meditation.

Das Geheimnis bezüglich der Meditation ist: wir müssen nicht einen Zustand der Meditation erreichen, sondern die anderen Zustände, die nicht Meditation sind, beiseite lassen.



Experiment ...

Jedes Experiment erfordert eine gewisse Vorbereitung.
Es müssen bestimmte Vorbedingungen erfüllt sein.

Ohne rechte Vorbereitung bekommen wir
Schwierigkeiten.

Der Pfad der Meditation ist ein Experiment mit sich
selbst, ein Prozess der Selbst-Transformation.



... und Erfahrung

Meditation bringt uns über die Barrieren unserer Vorstellungen und Konzepte hinaus zur reinen Erfahrung.

Dies wird erlebt wie eine Zunahme von elektrischer Spannung.

Im Zustand der Erfahrung gibt es kein Bewusstsein als Beobachter, der das Geschehen betrachten könnte.

Die reine Erfahrung gestattet keinen Gedanken. Von der Zeitspanne des Erlebens selbst wissen wir nichts.



Absorbiert in die Erfahrung

Auch wir einer schönen Musik zuhören, werden wir nach einer Weile in die Musik absorbiert.

Ein Gedanke dient dazu, etwas über die Erfahrung zu erklären, nachdem sie vorbei ist.

Menschen mit einem ausgeprägten Intellekt finden es schwierig, sich auf einen Umwandlungsprozess einzulassen, der über die Erfahrung und nicht über die Bedeutung geht.

Das konkrete Denken sucht zu systematisieren und kristallisiert.



Erwachen

Der Zustand des Gewahrseins wird mit dem Übergang vom Schlaf zum Erwachen verglichen:

Im Schlaf sind wir mit der Existenz verschmolzen.

Wenn wir erwachen, wissen wir, dass wir aus dem Schlaf kommen, doch wir wissen nicht, wie wir erwachen.

Es ist nicht unsere Entscheidung, aufzuwachen:

Wie eine Welle aus dem Meer tauchen wir aus der Existenz in das Gewahrsein auf und erwachen.

Dann kommen Gedanken und wir beginnen mit unserer täglichen Aktivität.



Hinaus und Zurück

Durch die tägliche Aktivität gehen wir hinaus in den Alltag.

Unsere Sinne und das Denken sind mit einer Vielfalt von Dingen beschäftigt, die uns absorbieren.

Wir verlieren im Tätigsein das Gewahrsein unseres Selbst.

Durch die Meditation sammeln wir uns und kehren zur inneren Quelle zurück.

Eine Bewegung von Ebbe und Flut.



Gedanken und «Ich Bin»

Woher entstehen die Gedanken?

Der Ursprung des Lebens ist die Quelle der Gedanken.

Die Gedanken bitten nicht um Erlaubnis, kommen zu dürfen.

Sie kommen, sobald wir aufgewacht sind, selbst wenn wir sie nicht wollen.

Wir können die Gedanken beobachten, aber nicht in den Griff bekommen.

Alles, was wir denken, auch über uns selbst, sind nicht wirklich wir.

Woher kommt das «Ich Bin»?



Die grundlegende Meditation

Die Quelle der Gedanken zurückzuverfolgen und nachzuspüren: «Wer bin ich?» ist die grundlegende Meditation.

Wir sind nicht die Gedanken, nicht die Gefühle und auch nicht der Körper.

Wir existieren als Seele, die aus der einen Existenz hervorgegangen ist und unsere ursprüngliche Identität ist.

«Ich bin Bewusstsein und funktioniere als Bewusstsein durch die Gedanken.»

Wir haben einen Namen und eine Form angenommen, wir gehören zu einem Geschlecht, einer Nation und treten durch die fünf Sinne in die äussere Welt.



Der Weg ins Innere

Die beste Zeit für die tägliche Meditationen sind die Dämmerungsstunden oder ein Zeitpunkt in einem Abstand von 12 Stunden.

Wir bereiten uns einen ungestörten Platz zum Meditieren.

Wir setzen uns mit geschlossenen Augen in eine bequeme Position, das Rückgrat aufrecht, am besten Richtung Norden oder Osten.

Dazu können wir eine Kerze und ein Räucherstäbchen entzünden.

Der Körper ist völlig entspannt.



Der Prozess

Die Augen schliessen und 3 oder 7 Mal das OM in einer sanften und gleichförmigen Weise äussern und auf den Klang lauschen.

Einen goldenen Lotus im Herzen oder auf der Stirn visualisieren, der sich entfaltet und im Inneren leuchtet.

Für 15 Minuten still beobachten, was im Inneren geschieht.

Im Körper geschehen Anpassungen. Blockaden werden bereinigt für den freien Fluss der Energie.

Tauchen Gedanken auf, beobachten wir sie.

Langsam verringert sich die Geschwindigkeit der Gedankenproduktion.

Das Denken kehrt in sein Zentrum ein.



Klang, Mantra, OM

Klang ist der kraftvollste Weg, um die mentalen, emotionalen und physischen Ebenen zu reinigen.

Ein Mantra erzeugt einen heilenden Magnetismus.

Bei einem Mantra sind die Tonschwingungen das Wesentliche, nicht aber die Sprache und Bedeutung.

Beim Sprechen gehen wir hinaus, beim Zuhören bewegen wir uns zurück zum Ursprung des Klangs.

Das OM, das wir äussern, hilft, uns auf das stille OM einzustimmen, die Stimme der Stille.

Wir sollten das OM nicht mechanisch äussern.



Atmung

Wenn das Denken geschwätzig und aufgeregt ist, ist die Atmung verstärkt.

Indem wir das Denken bewusst auf die Atmung ausrichten, verlangsamt sich der Atemrhythmus.

Je langsamer die Atmung, desto mehr wird auch das Denken verlangsamt.

Das Atmen ist ein Geschehen in uns und nicht ein Tun.

Wir müssen beobachten, wie sich die Einatmung an einem bestimmten Punkt in die Ausatmung umwandelt, und wie die Ausatmung in die Einatmung.

Dort stehen die Gedanken still.

Wenn Denken und Atmung mit der Pulsierung verschmelzen, bleibt nur noch die Stille der Existenz.



Entfaltung

Die Wirkung der Meditation kommt nicht durch Verstehen, sondern durch Üben.

Singen wir täglich das heilige Wort OM, hören ihm zu und meditieren für 5 oder 15 Minuten, so werden wir nach einigen Monaten ein inneres Wachstum feststellen, das andere nicht kennen.

Mit der Zeit wird das äussere Leben organisiert, mit dem inneren Leben verbunden und Lichtblicke von Harmonie zeigen sich im eigenen Leben.



Die Präsentationen können gerne weiterverbreitet und benutzt werden, um die Weisheitslehren den Menschen zugänglich zu machen.

Die Bilder wurden uns freundlicherweise von Freunden überlassen oder stammen von uns.

Sie finden die Präsentationen zum Download auf der Website www.good-will.ch unter „Publikationen“.

Kreis des Guten Willens: www.good-will.ch /
guter-wille@good-will.ch

The World Teacher Trust: www.worldteachertrust.org /
info@worldteachertrust.org

Muri / Bern, Schweiz 2007



