

Yoga-Meditation

Meditation ist Schulung des Geistes

Meditation ist ein Übungsweg, der es ermöglicht, den Zustand und die Qualität seines Geistes zu verändern und dessen unerschlossenen Kapazitäten zur Entfaltung zu bringen.

Im Verlauf dieser Schulung lernt man u.a.:

- den Geist zu reinigen - d.h. ihn allmählich von einschränkenden Tendenzen zu befreien. Hierbei übt man sich darin, aus der gewohnheitsmäßigen Tendenz der Zerstreuung und Unruhe herauszufinden und konstruktive Eigenschaften zu kultivieren
- den Geist zu stabilisieren - Ergebnis der Reinigung des Geistes ist die Fähigkeit zu stetiger Ausrichtung der Aufmerksamkeit - bis hin zu einpunktiger Konzentration (ekāgratā). Ein derart gebündelter Geist kann seine schöpferischen Kapazitäten zu wirksamer Entfaltung bringen.

Ergebnisse der Schulung des Geistes

- schrittweise Entwicklung der Erkenntnisfähigkeit (Einsicht) - beispielsweise lernt man sich selbst auf allen Ebenen menschlichen Daseins besser kennen und verstehen
- die noch ungenutzten Kapazitäten des Geistes kommen zur Entfaltung - der Geist wird u.a. zu einem Instrument bewusster Lebensgestaltung
- die Praxis der Meditation, individuell angepasst entwickelt, kann uns schließlich die Erfahrung der Vollständigkeit eröffnen, dessen was uns vom innersten Wesen her ausmacht.

**'Meditation kann dir etwas vermitteln, das du durch nichts anderes finden kannst:
es führt dich zu dir selbst.'**

Swami Rama

Mantra

Raja-yoga - der vollständige klassische Yoga - wird von den Yogis der Himalayas als meditativer Erfahrungsweg und mittels initiatorischer Anleitung übermittelt. Es wird gesagt: ohne diese lebendige Übertragung können die Lehren nicht wirklich verstanden werden.

Die erste Transmission, die Übende dieses Weges erhalten, ist ein Mantra - ein spezifischer innerer Klang als Mittel zur Sammlung des Geistes und als ein Weg nach innen.

Was ist ein Mantra?

Die Weisen aus alter Zeit (Rishis) enthüllten das Wissen, dass die gesamte Existenz aus Schwingungen der Energie besteht, und dass jede Schwingung eine spezifische Qualität und Kraft zur Entfaltung bringt.

Oberflächlich betrachtet besteht ein Mantra aus einer Silbe, einem Wort oder einer Folge von Silben bzw. Worten. Als Schwingungseinheit 'verkörpert' ein mantra jedoch eine spezifische spirituelle Qualität bzw. Präsenz. Durch die Mantrapraxis wird das Geistfeld zunehmend von dieser Kraft durchdrungen. Dabei werden vorhandene Hindernisse geklärt und die inneren spirituellen Dimensionen entfalten sich.

Funktionen und Wirkungen von mantras

Auf dem Übungsweg der Meditation erfüllt ein Mantra verschiedene Funktionen:

- es gibt dem Geist einen inneren Fokus
- es hilft, sich seiner inneren Zustände bewusst zu werden und den Geist von hinderlichen Faktoren zu reinigen
- es ermöglicht, allmählich in einen Zustand der Konzentration und tiefer Ruhe zu finden
- es erschließt den Zugang zum Zentrum des Bewusstseins im eigenen Inneren.

शं श्रीये नमः

Initiation in die Mantra-Praxis

Es gibt viele Mantras für verschiedene Zwecke. Persönliche Mantras werden angepasst an die individuellen Bedingungen übertragen.

Initiation in ein persönliches Mantra

Mit der Initiation in ein persönliches Mantra tritt man in Verbindung mit der lebendigen Tradition der Yogis und Yoginis des Himalaya. Das übermittelte Mantra erhält dadurch besondere Wirksamkeit.

Im Prozess der Initiation in ein persönliches Mantra wird spirituelle Energie übertragen. Durch diese Transmission wird die Kraft des Mantras erweckt und beginnt, seine Wirksamkeit zu entfalten.

Mantra-Meditation

Es gleicht dem Einpflanzen eines Samenkorns, das im Lauf der Zeit durch regelmäßiges Üben zu wachsen beginnt. Die spirituelle Qualität des Mantras wird durch die Meditationspraxis an Kraft gewinnen und allmählich zu voller Blüte kommen.

Ein persönliches Mantra bedarf der Übermittlung durch eine dazu autorisierte Person.

Initiation in ein persönliches Mantra und Mantra-Praxis ist unabhängig von Konfession oder persönlichen Überzeugungen. Jeder Mensch kann daher Mantra praktizieren.

Wie kann ich ein persönliches Mantra erhalten?

Swami Veda Bharati hat eine Anzahl enger Studenten ausgebildet und autorisiert, im Namen der Tradition der Yogis des Himalaya in Mantra zu initiieren. Bei Interesse nutzen Sie bitte den umseitig angegebenen email-Kontakt.

**'Initiation in ein spezifisches Mantra ist
der erste Schritt in spiritueller Begleitung.'**

Swami Rama

Himalaya-Tradition

Die Linie der Lehrer der Himalaya-Tradition reicht mehr als 5000 Jahre zurück zu den frühen 'Sehern' (Rishis) der Vedas und Tantras. Die Überlieferung wird bis heute durch die Weisen der Höhlenklöster der Himalayas lebendig erhalten.

Zu den großen Lehrern dieser Tradition gehören u.a. **Swami Rama**, sein direkter Lehrer **Bengali Baba**, sowie dessen Meister **Mahavatar Baba**, auch als **Babaji der Himalayas** bekannt.

Die Himalaya-Tradition bezieht alle spirituellen Strömungen ein. Als Ursprung aller bedeutenden meditativen Traditionen ist sie bestrebt, alle authentischen Traditionen lebendig zu erhalten.

Die Tradition vermittelt die praktischen Wissenschaften und Methoden des Yoga und Tantra in ihrer Vielfalt. Studierende sind aufgefordert, dieses Wissen und die praktischen Methoden in den Rahmen ihres eigenen kulturellen bzw. religiösen Hintergrunds einzubeziehen, um ihn zu einem lebendigen Weg spiritueller Verwirklichung zu gestalten.

**'Glaube nichts -
überprüfe alles gründlich für dich selbst.'**

Yoga vertritt den Standpunkt, dass man nur dann von Wissen sprechen kann, wenn man es in eigener Erfahrung tiefgründig erfasst hat.

Durch die Vermittlung der praktischen Methoden des Yoga kann der individuelle Forschungsprozess und Erfahrungsweg erschlossen werden.

**Mehr über Meditation, Mantra, Initiation
und die Himalaya-Tradition:**

<https://samaya-yoga.com>
<https://yoga-tirol.at>

**Wer an Mantra-Initiation interessiert ist,
kann per email Kontakt aufnehmen:**

mantra@samaya-yoga.com
info@yoga-tirol.at

सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये
शिवे सर्वार्थसाधिके ।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि
नारायणि नमोऽस्तुते ॥

sarva-maṅgala-māṅgalye
śive sarvārtha-sādhike |
śaraṇye tryambake gauri
nārāyaṇi namo'stute ॥



bindu
yoga · meditation

**Meditation,
Mantra
&
Initiation**

Information

bindu
yoga · meditation

Office: Gartenweg 12, A-6067 Absam
www.yoga-tirol.at - info@yoga-tirol.at

 @binduyogameditation