

Sally Kempton
Meditation

Sally Kempton

Meditation

Das Tor zum Herzen öffnen

Mit einem Vorwort von Elizabeth Gilbert

Aus dem Amerikanischen von
Gisela Kretzschmar

KAILASH



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2011
unter dem Titel »Meditation for the Love of It«
bei Sounds True, Inc., Boulder, Colorado, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe
Kailash Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2011 Sally Kempton
© 2011 Vorwort von Elizabeth Gilbert
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-63043-5
www.kailash-verlag.de

Meinen Schülern gewidmet

Entzünde dein inneres Selbst
durch die Praxis der Meditation.

Shvetashvatara Upanischad

Inhalt

Vorwort von <i>Elizabeth Gilbert</i>	9
Zum Geleit	13
<i>Einführung: Zur Meditation erwachen</i>	17
1. Der Reiz der Meditation	25
2. Wie erleben wir das innere Selbst?	45
3. Vorbereitung auf die Praxis	73
4. Den richtigen Zugang wählen	97
5. Der Weg nach innen: Die Praxis des Einsseins	139
6. Mit dem Bewusstsein arbeiten, Teil I: Durch den Strom der Gedanken navigieren	157
7. Mit dem Bewusstsein arbeiten, Teil II: Die Gedanken befreien	175
8. Sich von der Shakti führen lassen	197

9. Auf der Suche nach dem Selbst: Eine Landkarte der Meditationsreise	219
10. Nach der Meditation: Kontemplation, Rückbesinnung und Tagebuchaufzeichnungen	275
11. Der Alltag eines Meditierenden: Die innere Achtsamkeit bewahren	287
12. Das Drei-Wochen-Programm für den Durchbruch in der Meditation.	307
13. Der Prozess des Reifens	337
<i>Epilog: Den inneren Tanz zur Entfaltung kommen lassen.</i>	<i>347</i>
<i>Anhang 1: Kundalini</i>	<i>351</i>
<i>Anhang 2: Hindernisse überwinden.</i>	<i>363</i>
Dank.	387
Anmerkungen.	389
Glossar	397
Weiterführende Literatur	409

Vorwort

Eigentlich meditiere ich fast ständig. Wenn Meditation darin besteht, dass man sich hingebungsvoll auf einen einzigen Punkt, einen einzigen Gedanken, eine Idee oder ein Gefühl konzentriert ... ja, dann beherrsche ich es wirklich perfekt. Wollen Sie wissen, worüber ich zum Beispiel heute Morgen meditierte, als ich mit meinem Hund im schönen Sommerwald unterwegs war? Ich hatte mich kürzlich mit einem Freund gestritten und »meditierte« nun darüber, wie unfair er mich behandelt hat. Hingebungsvoll auf einen Punkt konzentriert, richtete ich meine Meditation auf ein einziges Wort aus, das sich endlos in meinem Kopf wiederholte: »Unfair, unfair, unfair, unfair, unfair ...«

Es war somit ein erfolgreicher, erleuchteter Weg, um mich ein paar Stunden intensiv auf eine Sache zu konzentrieren.

Aber das ist nicht mein einziger Erfolg. Manchmal verliere ich mich auch in der tiefen, alten Meditation: »Müde, müde, müde, müde, müde ...« Und an anderen Tagen lautet sie: »Stress, Stress, Stress, Stress, Stress ...« Oder: »Hunger, Hunger, Hunger, Hunger, Hunger ...«

Und obwohl solche Meditationen natürlich *zutiefst* erbaulich sind, fragt man sich nach einer Weile doch, ob man seinen Geist nicht doch irgendwie sinnvoller nutzen könnte. Man beginnt zu überlegen, ob das alles sein soll, was einen ausmacht – eine ewige Litanei voller Klagen, Wünsche, Entrüstung, Frustration und Lustlosigkeit. Wollen Sie Ihr einzigartiges, wunderbares Leben wirklich auf diese Weise verbringen?

In einem geistigen Käfig, der von einem endlosen Blabla widerhallt ...?

Na, sehen Sie, und ich will es auch nicht.

Deshalb habe ich mich im Laufe der Jahre bemüht, meine *zufälligen* meditativen Anwandlungen durch eine *gezielte* Meditationspraxis zu ersetzen. Ich habe danach gestrebt, den weltlichen Lärm in meinem Kopf durch einen von stillen Wundern erfüllten Geist zu ersetzen. Was ich mir wirklich wünsche – und ich glaube, tief in unserem Inneren wünschen wir uns das alle –, das ist die Fähigkeit, meine eigenen Gedanken auszuwählen, statt ewig in dem manchmal weinerlichen, manchmal zornigen, manchmal lethargischen und unablässig plappernden Affenkäfig meines ungezügelten Geistes zu leben.

Meine Reise begann vor über zehn Jahren, als ich mich wegen körperlicher Beschwerden für Hatha-Yoga interessierte und dabei feststellte, dass die kurzen, aber sehr wirksamen geführten Meditationen, die auf jede Übungsstunde folgten, einen wundersam erhebenden Zustand bei mir hervorriefen. Dieses ungewohnte Gefühl der inneren Ruhe und des Wohlbefindens, das mir die Meditation kurzfristig vermittelte, machte mich neugierig, sodass ich nach guten Lehrern suchte, die mir helfen konnten, diese Praxis zu meistern. Meine Suche führte mich glücklicherweise zu Sally Kempton. Was sie zum Thema »Meditation« geschrieben hat, war für mich nicht nur hilfreich, sondern lebensrettend.

Sally hat die wunderbare Gabe, nicht im Geringsten überheblich zu sein. Sie ist nicht nur eine der besten Meditationslehrerinnen der Welt, sondern sie ist auch »eine von uns«. Sie schafft es, furchtlos die äußersten Grenzen des Universums zu erkunden, ohne dabei jemals ihre warmherzige Stimme als

unsere beste Freundin von nebenan zu verlieren. Und vor allem spricht Sally ehrlich über ihre eigenen Unzulänglichkeiten. Sie kennt keine Scheu, von ihren eigenen Enttäuschungen und frustrierenden Phasen zu berichten, in denen die Meditation für sie keine Freude mehr war, sondern nur noch eine trockene Pflicht, zu der sie keinen Zugang mehr fand. Und dann zeigt sie uns, auf welche Weise sie alles zurückgewonnen hat, wie sie sich hartnäckig noch einmal einen Weg zur Quelle dauerhafter Glückseligkeit gebahnt hat. Und schließlich weist sie uns den Weg, wie auch wir dorthin gelangen können.

Sally ist außergewöhnlich geerdet und zugänglich – das ist eine unschätzbare Qualität in einem Betätigungsfeld, in dem manche Lehrer zu herrischen, monologisierenden Dogmatikern werden können, die sich mit einer fehlgedeuteten obskuren Esoterik legitimieren. Wir brauchen nämlich keinen bevormundenden Perfektionisten, wenn wir die Praxis der Meditation erlernen wollen, die ohnehin einen Großteil unserer Achtsamkeit in Anspruch nimmt. Wir brauchen niemanden, der dafür sorgt, dass wir uns angesichts unserer eigenen, ganz normalen und menschlichen Schwächen *noch* schlechter fühlen. Stattdessen benötigen wir authentische, echte Herzenswärme und Mitgefühl, Geduld und Empathie. Sally vertritt all diese Werte in ihrer Person.

Außerdem ist sie natürlich ein wandelndes Weisheitslexikon. Dieses Buch ist wie eine kostbare Landkarte, großzügig zur Verfügung gestellt von einer routinierten und erfahrenen Pilgerin. Dieses Buch können Sie als den wichtigsten Reiseführer betrachten, den Sie je in der Hand gehalten haben, geschrieben von einer leidenschaftlichen Nomadin des Geistes, einer Frau, die jeden Dämon niedergerungen, jede sperrige Tür

geöffnet und jedes Geheimnis gelüftet hat, das unser Bewusstsein bereithält – und die uns nun anbietet, uns den Weg zu weisen.

Nehmen Sie ihren Rat an. Lassen Sie sich von ihr trösten und von ihren Hinweisen animieren. Sie werden jeden einzelnen davon auf Ihrem Weg brauchen können. Aber vor allem kann man sich etwas von Sally Kemptons Haltung zu eigen machen – von ihrer ansteckenden Freude, die uns vermittelt, dass die Meditation nicht nur ein Lebensweg ist oder zur Erlösung führt, sondern dass sie auch ein Abenteuer sein kann, eine spannende Revolution des Selbst, die nichts weniger als eine riesige Welle der Begeisterung auslöst. Was sollten wir denn auch Wichtigeres mit unserem kurzen, wundersamen Leben anfangen, als uns selbst zu verwandeln, Molekül für Molekül, damit wir reine Liebe erfahren können?

Verinnerlichen Sie diese Lehre, und beobachten Sie, wie sich Ihr Geist positiv zu verändern beginnt. Und beobachten Sie dann, dass sich Ihr Leben allmählich zum Besseren wendet. Wie Sally es so anschaulich formulierte: »Lassen Sie den inneren Tanz zur Entfaltung kommen.«

Warum nicht gleich damit beginnen?

Elizabeth Gilbert

Zum Geleit

Ich habe die Meditation von einem indischen Guru gelernt, einem Meister, der die Wirklichkeit als göttliche Energie oder Shakti verehrte. Er war ein Yogi von radikaler Vollendung und furchterregender Disziplin, der das Mysterium im Herzen des Lebens mit abstrakten Worten wie »Bewusstsein«, »Gewahrsein« und »Gott« beschrieb. Aber die großartige Lektion, die ich bei ihm gelernt habe, war die Kunst, mich mit der pulserenden Energie zu verbinden, die das Leben reizvoll und köstlich macht, und mir dabei gleichzeitig einer beobachtenden, distanzierten Präsenz bewusst zu sein, die sich aller Aktivitäten enthält.

In den gemeinsamen Jahren wie auch in der Zeit danach hat mich sein Beispiel dazu angeregt, mein Möglichstes zu tun, um die beiden Seiten meines Wesens zu vereinen: die hingebungs-volle, emotionale Seite mit ihrer Liebe zur schmelzenden Süße eines sich öffnenden Herzens – und die objektive, wissende Seite, die alle Erfahrungen in ihrem ausgedehnten Bewusstsein hält. Die Verschmelzung von Wissen und Liebe bezeichne ich als hingebungsvolles, kontemplatives Tantra. Genau das inspiriert mich zu meditieren. Und genau das versuche ich auch in diesem Buch zu vermitteln.

Diese Art der Meditation ist insofern tantrisch, als sie die Welt und uns selbst als einen Stoff betrachtet, der aus einer einzigen intelligenten Energie gewebt wurde. Sie ist voller Hingabe, weil sie eine liebevolle Aufmerksamkeit uns selbst und der Welt gegenüber fördert. Sie ist kontemplativ, weil sie uns auf-

fordert, uns nach innen zu wenden und in der inneren Weite zur Ruhe zu kommen, wo wir das Selbst als reines transzendentes Bewusstsein wahrnehmen.

Ich möchte auch erklären, was ich mit dem Begriff »Tantra« meine. Es gibt viele Schulen des Tantra, aber die tantrische Tradition, der ich folge, ist im Kern eine Methodologie, eine Reihe yogischer Praktiken, die darauf abzielen, uns mit der göttlichen Energie im Herzen der Dinge zusammenzuspannen. (»Yoga« bedeutet »Joch«. Gemeint ist damit das Zuggeschirr, mit dem zwei Ochsen vor einen Wagen oder Pflug gespannt werden.) Dem Tantra zufolge kann ein geübter Praktizierender alles benutzen – jeden Augenblick, jedes Gefühl, jede Art von Erfahrung –, um sich mit dem Göttlichen zu verbinden.

Bei der tantrischen Strategie geht es im Wesentlichen darum, alle Energien anzuspannen und zu kanalisieren, auch die scheinbar ablenkenden oder hinderlichen, statt dass wir versuchen, sie zu unterdrücken oder zu beseitigen. Auf diese Weise kann sich die Energie in unseren Gedanken, Emotionen oder Stimmungen und sogar in intensiven Gefühlen wie Zorn, Entsetzen oder Verlangen ausdehnen und die Basis offenbaren, auf der alles beruht, das kreative Potenzial des Bewusstseins selbst. Tantrikas nennen dieses kreative Potenzial »Shakti«.

Shakti, der sogenannte weibliche Aspekt der göttlichen Realität (in der Hindu-Tradition oft als Göttin dargestellt), ist das subtil pulsierende kreative Potenzial, das alle Erfahrung durchdringt. Sie ist normalerweise so zart und verborgen, dass wir das Gefühl haben können, als würden unsere Sinne von Schleiern befreit, wenn wir uns auf sie einschwingen. Oder es ist wie in der Geschichte *Der Zauberer von Oz*, in der die Landschaft auf einmal nicht mehr schwarzweiß, sondern farbig erscheint.

In Momenten der Reflexion können wir Zugang zur Shakti finden, indem wir der Lebenskraft nachspüren, die im Atem pulsiert. Häufig nehmen wir sie auch als Energieströme wahr, die sich durch unseren Körper bewegen. In den Yoga-Traditionen bezeichnet man diese innere Shakti als »Kundalini«. Es handelt sich dabei um die Kraft, die unsere spirituelle Evolution vorantreibt. Zwar hat die Kundalini Hunderte von Facetten, aber in ihrer schlichtesten Art erleben wir sie als subtile Energie – manchmal als »Meditationsströmung« bezeichnet –, als Kraft, die den Geist bei der Meditation nach innen zieht. Viele der in diesem Buch dargestellten Praktiken helfen Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit auf diese energetische Präsenz in Geist und Körper zu richten.

Sie finden auf diesen Seiten auch einige Praktiken zur Hingabe sowie Anrufungen. Ich gebe sie aus demselben Grund weiter, aus dem ich sie praktiziere: Sie helfen uns, das Herz zu erwecken, und öffnen uns für die Liebe, die wahre Essenz des Lebens.

EINFÜHRUNG



Zur Meditation erwachen

Es war an einem Sommernachmittag während eines Meditations-Retreats, als ich mit einem Mal entdeckte, dass das gesamte Universum in mir enthalten ist. Es passierte ganz plötzlich und unerwartet. Ich saß mit geschlossenen Augen in einem Raum mit mehreren hundert Menschen, spürte sehr bewusst die Empfindungen in meinem Körper und hörte das leise Rascheln, gelegentliche Husten und andere Geräusche in meinem Umfeld. Und was ich dann auf einmal wahrnahm, war eine Art von Implosion. Der Raum mit allen seinen optischen Eindrücken und Geräuschen war nicht mehr außerhalb von mir, sondern er befand sich in meinem Inneren. Und mein Bewusstsein dehnte sich aus, bis ich die Erde, den Himmel und sogar die Galaxie in meinem Inneren fühlen konnte. In diesem Moment verstand ich mit einer ebenso beglückenden wie erschreckenden Gewissheit, dass es im Universum nichts weiter gibt als Bewusstsein – und dass ich dieses Bewusstsein bin.

Nach etwa einer Stunde nahm die Intensität dieser Erfahrung immer mehr ab, aber das Verständnis, das ich dadurch gewann, blieb dauerhaft.

Zum damaligen Zeitpunkt war ich bereits seit einigen Jahren einem gewundenen spirituellen Weg gefolgt. Wie so viele Men-

schen hatte ich mit der Meditation nicht deshalb begonnen, weil ich mich nach Erleuchtung sehnte, sondern weil ich in einer kleinen Lebenskrise steckte und hoffte, dass die Meditation mir helfen würde, mich besser zu fühlen. Ich lebte in New York, schrieb für den *Esquire*, das *New York Magazine* und die *Village Voice*, führte das Leben, auf das meine linksliberale humanistische Erziehung mich vorbereitet hatte, und war stolz auf meine Erfolge. Äußerlich stimmte alles. Ich hatte einen Vorschuss von einem größeren Verlag bekommen, sah meinen neuen Freund als die Liebe meines Lebens, bewohnte eine mietpreisgebundene Wohnung – und doch wollten meine chronische Unruhe und das Gefühl leichter Verzweiflung nie ganz weichen. Ich hatte mich bereits auf eine Ehe, die Politik, romantische Beziehungen sowie auf eine Psychotherapie eingelassen und zudem viele Dinge ausprobiert, die man mit Geld kaufen kann, ohne dabei irgendein Gegenmittel für meinen leichten emotionalen Schmerz zu entdecken. Die Meditation zog mich an, weil sie mir als eine Möglichkeit erschien, zu meinen eigenen Wurzeln vorzudringen. Schon damals, als man mehrheitlich dachte, die Meditation sei eine Beschäftigung für Heilige, Hippies und andere Exzentriker, galt sie dennoch als großartige Möglichkeit, um den Geist zur Ruhe zu bringen.

Mein neuer Freund war zufälligerweise ein erfahrener »Tourist« auf spirituellem Gebiet. Er ermutigte mich schließlich dazu, an einem dreimonatigen spirituellen Kurs bei einem bolivianischen Lehrer namens Oscar Ichazo teilzunehmen. Dieser Kurs, der zwar Erleuchtung versprochen hatte, die dann allerdings nicht eintrat – zumindest nicht bei mir –, konfrontierte mich immerhin mit einigen inneren Dämonen, die ich bis dahin nach Kräften ignoriert hatte. Und er sorgte dafür, dass ich von

der Weisheit des Yoga ebenso begeistert wurde wie von der läuternden Kraft der spirituellen Gemeinschaft. Ich lernte einige Tricks meines eigenen Egos kennen und begann mich zugleich nach innerer Erfahrung zu sehnen.

Bei besagtem sommerlichem Retreat war ich also bereit, mich von der Meditation verwandeln zu lassen. Ich nahm daran teil, weil es von einem angesehenen spirituellen Meister aus Indien abgehalten wurde, der berühmt dafür war, dass er anderen den Zugang zu meditativen Tiefen erschließen konnte.

Nach meiner bewusstseinsweiternden Meditation hatte sich meine Beziehung zu mir selbst und zu meiner inneren Welt verändert. Ich öffnete die Augen und sah nun eine Welt, die voller Liebe und Sinnhaftigkeit funkelte, und ich war mir sicher, die Antwort für alles gefunden zu haben, was ich mir im Leben wünschte. So wie meine erweiterte Wahrnehmung war allerdings auch dieses Hochgefühl nicht von Dauer, aber nach diesem Erlebnis veränderte sich alles. Der Meditationsmeister, in dessen Gegenwart ich diese Erfahrung gemacht hatte, wurde mein Guru – der Lehrer, dessen Anleitungen und energetische Übertragungen meine Praxis in den kommenden Jahren bestimmen würden. So wurde die Meditation mein Weg.

KUNDALINI UND MEDITATION

Ich hatte an jenem Nachmittag ein Erwachen der *Kundalini Shakti* erlebt, der inneren Energie, die in nahezu jeder esoterischen Tradition als die Kraft hinter der spirituellen Transformation gilt. *Kundalini* bedeutet wörtlich übersetzt »zusammengerollte Energie«, sie wird so bezeichnet, weil es heißt, ihre

inaktive Energie sei »zusammengerollt«. Diese Energie kann auf verschiedene Weise geweckt werden: durch Yogahaltungen, durch tiefe Meditation oder, wie an jenem Nachmittag bei mir, durch die Energieübertragung von einem Lehrer, dessen eigene Kundalini aktiv ist. Das Erwachen der Kundalini kann subtil oder dramatisch sein, aber in jedem Fall rückt es die Energie des höheren Geistes in den Vordergrund unseres Lebens. Es verändert unsere Prioritäten und bringt unsere verborgenen Quellen der Liebe, des Verständnisses und der Erkenntnis in Bewegung.

Die Kundalini-Kraft entfaltet sich, während wir meditieren. Die erwachte Energie zieht uns in meditative Zustände hinein und zeigt uns die Wege durch unsere innere Landschaft, bereits während sie noch dabei ist, Körper und Geist auf eine neue Ebene der Feinstofflichkeit und des Bewusstseins einzustimmen. Im Laufe der Zeit transformiert die Kundalini unsere Sichtweise, bis wir die Welt so sehen, wie sie wirklich ist: nicht als etwas Hartes, Holpriges und unwiderruflich »Anderes«, sondern erfüllt von einer einzigen liebenden Energie, die uns miteinander und mit der Welt verbindet.

Dieses Erwachen hat sich in umfassender und vielfältiger Weise auf mein Leben ausgewirkt. Vor allem hat es mein Seinsgefühl verändert. Egal, wie sehr ich in meinen Gedanken, Emotionen oder Aktivitäten gefangen bin – seitdem ich die unendliche Weite gesehen habe, weiß ein Teil von mir stets, dass in meinem Inneren eine Realität existiert, die über all das hinausgeht, und dass »ich« in Wirklichkeit erweitertes Bewusstsein bin. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, meine spirituellen Fortschritte daran zu messen, wie sehr ich mich in Übereinstimmung mit dieser ursprünglichen Erkenntnis befinde. Wie

gut ich in der Lage bin, mich mit dem höheren Bewusstsein zu identifizieren statt mit der Person, für die ich mich manchmal halte.

Es war ein Weg mit vielen verwirrenden Abzweigungen und Haarnadelkurven. Aber Stück für Stück gelingt es mir, mich immer harmonischer auszurichten. Seit fast vierzig Jahren meditiere ich täglich; und auch wenn es seine Zeit gebraucht hat, kann ich mich inzwischen darauf verlassen, dass ich jeden Tag zumindest für eine Weile den Raum des erweiterten Bewusstseins betrete. Nach und nach hat die Meditation bei mir das Gefühl verdrängt, dass ich nur eine körperliche Person bin, definiert durch meine Geschichte, mein Aussehen, meinen Intellekt, meine Meinungen und Emotionen. Durch die Meditation habe ich gelernt, mich mit dem feinstofflicheren Teil meiner selbst, mit jenem Bereich der Weite hinter den Gedanken, mit der liebevollen Energie in meinem Herzen zu identifizieren – anfangs noch zaghaft, aber dann mit zunehmender Sicherheit. Ich habe gelernt, mich mit der pulsierenden reinen Weite zu verbinden, die aufkommt, wenn die Gedanken verstummen. Mit der Liebe.

Von Anfang an war die Sitzmeditation für mich der zuverlässigste Weg, mit der Zartheit des reinen Seins in Berührung zu kommen. Sie ist mir kostbar. Natürlich gestaltete sich meine Liebesbeziehung mit der Meditation in mancherlei Hinsicht so wie andere sich entfaltende Beziehungen: Sie hatte ihre Auf- und Abs, ihre fruchtbaren und ihre scheinbar unfruchtbaren Zeiten. Mittlerweile treten meditative Zustände bei mir spontan und von selbst auf. Sie kommen zu ihrer eigenen Zeit und auf ihre eigene Weise als Geschenke der sich entfaltenden Kundalini. Manchmal meditiere ich plötzlich beim Gehen, Schreiben

oder während einer Besprechung. Doch es gab auch Wochen, in denen ich keinerlei Zugang zu jedwedem Aspekt im breiten Spektrum der Meditation hatte. Häufig überrascht sie uns, und man kann sie ganz gewiss nicht erzwingen. Aber ebenso wenig kann man sich ihr passiv nähern.

Ebendies soll hier vermittelt werden: Die »Arbeit«, die ein Meditierender leisten muss, ist auf einer recht subtilen Ebene zu erbringen. Es geht darum, sich einzustimmen und achtsam zu werden. Nach und nach lernen wir dies, und wir tun es, indem wir meditieren. Zum Glück können wir anderen vieles von dem vermitteln, was wir uns selbst angeeignet haben. Im Laufe der jahrelangen Arbeit mit Schülern in Kursen und Meditations-Retreats konnte ich feststellen, dass etliche der Einstellungen und Praktiken, die mir geholfen haben, auch für andere nützlich waren. Aus den Erfahrungen hat sich schließlich dieses Buch entwickelt. Es soll ein Angebot für andere engagierte Meditierende sein, und es gibt mir die Möglichkeit, bestimmte sinnvolle und hilfreiche Prinzipien und Einstellungen zum Wohle aller zu vermitteln.

Der wichtigste Grundsatz zum Verständnis der Meditation ist dieser: Wir meditieren, um uns selbst zu erkennen. In der Regel stellen wir uns die Meditation als eine Praxis oder einen Prozess vor, aber sie ist auch eine Beziehung. Wenn die Meditation ein Prozess ist, dann ist es der Prozess, eine liebevolle Beziehung zu unserem eigenen höheren Bewusstsein zu entwickeln. In der *Bhagavad Gita* definiert Krishna die Meditation für seinen Schüler Arjuna mit den Worten: »Dhyānen atmani pashyanti«, »In der Meditation sieht man das Selbst [das reine Bewusstsein, das unser grundlegendes Wesen ist]«¹ – diese Aussage mag im ersten Moment schlicht klingen, aber wenn

wir meditieren, wird uns klar, dass es keineswegs einfach ist, das Selbst zu erkennen. Welchem »Selbst« begegnen wir in der Meditation? Dem höheren Selbst, gewiss, dem *Atman*, wie die indischen Weisen es nennen, dem strahlenden Bewusstsein jenseits des diskursiven Verstandes. Aber wir begegnen auch vielen anderen Aspekten unserer selbst, einschließlich der Teile, die uns offenbar daran hindern, unsere Essenz zu erfahren. Wenn wir uns ganz auf die Meditation einlassen, gehört es zu ihren größten Vorzügen, dass wir nicht nur all dies erkennen, sondern auch lernen, diesen Weg mit Liebe zu gehen. Bei der täglichen Versenkung in unsere innere Welt finden unsere getrennten Teile zueinander. Die losen Enden unserer Persönlichkeit vereinen sich mit unserem höheren Bewusstsein, und wir werden ganz.

Diese Ebene der Transformation erreichen wir natürlich nicht über Nacht, und das kann gelegentlich zur Verwirrung führen. Die meisten gehen nämlich ziemlich naiv an die Meditation heran. Wir bringen unsere eigenen Erwartungen mit. Manchmal stellen wir uns eine erfolgreiche Meditation beispielsweise wie eine verlängerte Hochzeitsreise vor, bei der wir durch Felder der Glückseligkeit streifen und uns in tiefen Lagunen des Friedens treiben lassen. Wenn unsere Beziehung zu unserer inneren Welt dann schwierig, langweilig oder tiefer wird, als wir erwartet hatten, sind wir frustriert und enttäuscht, oder wir schämen uns sogar. Wir meinen dann vielleicht, dass wir die Meditation wirklich nicht besonders gut beherrschen, und das ist oft der Punkt, an dem wir aufgeben.

Der Geist ist so nah, dass du ihn nicht sehen kannst! Doch greife danach ... Sei nicht der Reiter, der durch die Nacht galoppiert, ohne je das Pferd zu sehen, auf dem er sitzt.
RUMI²

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Sally Kempton

Meditation

Das Tor zum Herzen öffnen - Mit einem Vorwort von Elizabeth Gilbert, Autorin von EAT, PRAY, LOVE

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 416 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
 ISBN: 978-3-424-63043-5

Kailash

Erscheinungstermin: März 2012

Freude statt Askese – ein neuer, lustvoller Weg der Meditation

» Sally Kempton ist nicht nur eine der besten Meditationslehrerinnen der Welt, sondern sie ist auch und vor allem eine von uns. Wir brauchen niemanden, der dafür sorgt, dass wir uns angesichts unserer Schwächen noch schlechter fühlen. Stattdessen benötigen wir Herzenswärme und Mitgefühl, Geduld und Empathie. Sally vertritt all diese Werte in ihrer Person. Dieses Buch ist wie eine kostbare Landkarte, großzügig zur Verfügung gestellt von einer erfahrenen Pilgerin. Sie können es als den wichtigsten Reiseführer betrachten, den Sie je in der Hand gehalten haben. Was sollten wir denn auch Wichtigeres mit unserem kurzen, wundersamen Leben anfangen, als uns selbst zu verwandeln, Molekül für Molekül, damit wir reine Liebe erfahren können?«

Elizabeth Gilbert, langjährige Schülerin von Sally Kempton

Die Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens mit Meditation macht, sind in letzter Konsequenz eine Liebesgeschichte. Und wie alle Liebesgeschichten kennt auch diese ihre Höhen und Tiefen, Enttäuschungen wie ekstatische Durchbrüche. Wer dabei bleibt, wird Kostbares – mehr Freude im Alltag und Leben – erfahren.

Sally Kempton lehrt, dass Meditation nicht Askese bedeutet, sondern inneren Genuss – und Liebe. Denn Liebe bestimmt die Motivation und den Prozess der Meditation, ebenso wie sie ihr höchstes Ziel und ihre schönste Belohnung darstellt. Mithilfe vieler Übungsanleitungen aus Yoga und Tantra zeigt die Autorin, wie wir Schritt für Schritt die Panzer zum Schmelzen bringen, die wir zum Schutz unserer Gefühle angelegt haben, und uns mit den pulsierenden Energien verbinden, die sich in unserem Herzen verbergen. Sobald es uns gelingt, uns auf unsere innere Präsenz einzustimmen, gewinnen wir in ungeahnter Weise an Intuition, Spontaneität und Lebensfreude. Einfühlsam und mit der Autorität vierzigjähriger Meditationspraxis bietet uns Sally Kempton den Schlüssel zu dieser neuen, das Herz öffnenden Meditation. Mit einem 30-Tage-Übungsprogramm für den inneren »Durchbruch«.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

 [Der Titel im Katalog](#)