

The Sovereign Secret of Meditation by Swami Shyam

Copyright: International Meditation Institut, IMI, Shyamspace, Kullu H.P. India 1974

Deutsche Übersetzung: Sabine Breit

Auszug aus diesem Text, Hrsg.: Dr. Guido Peltzer, durchgesehen von Veena

Diese Realität, die rein und absolut ist, und die jeder Form und jeder Erscheinung zugrunde liegt, einschließlich den aus Gedanken und Erfahrungen entstandenen Formen, lässt sich erfahren, wenn man die Veränderungen im stofflichen Geist und im stofflichen Körper nach der Meditation wahrnimmt. Folgendes sind die Zeichen für einen Geist, der sich selbst erkennt, das selbsterfüllte Wesen:

1. Du bist entspannt.
2. Du spürst Frieden.
3. Du empfindest Freude. Eine Freude, die nichts mit der Erregung gemein hat, die man nach einem Sieg oder einem Erfolg empfindet. Es ist vielmehr ein Glückszustand, der nicht vom Erreichen eines angestrebten Ziels abhängt.
4. Du fühlst Dich, als hättest Du einen eigenartigen Nektar aufgesogen, der mit nichts vergleichbar ist. Kein Getränk auf der stofflichen Ebene ist mit diesem Nektar vergleichbar.
5. Du beginnst zu erkennen, dass die Meditationsarbeit das ist, für was Du eigentlich geboren wurdest. Alle anderen Beschäftigungen und deren Ergebnisse werden zweitrangig. Zwar sind sie wichtig, aber Du spürst, dass man ihnen nur dann Aufmerksamkeit und Mühe widmen sollte, wenn sie ausreichend Zeit für die Meditation lassen.
6. Dein inneres Bewusstsein wird so klar und rein, dass Du jede Person, die dir begegnet, sofort erkennst. Es gibt keine Missverständnisse mehr. Du wirst sein wie ein blanker Spiegel, der stets jedes Objekt erkennt, das auf seiner Oberfläche reflektiert wird.
7. Du spürst eine große Ausgewogenheit in dir und bist nicht mehr deinen Gefühlen ausgeliefert, verfängst dich nicht mehr in ihnen und ärgerst dich nicht mehr über andere.
8. Du besitzt mehr Liebe, Mitgefühl und Sorge für alle Mitmenschen, ungeachtet dessen, ob sie eine andere Hautfarbe haben, anders gekleidet sind, anderen Geschlechts oder anderer Nationalität sind oder ob sie andere Gepflogenheiten, Anschauungen oder Beschränkungen haben. Keiner dieser Unterschiede wird dich mehr ärgern oder kränken.
9. Dein Geist erlangt im Laufe der Zeit eine universelle Sicht, die dich mit allen und allem eins werden lässt. Du wirst so großzügig, dass Du nicht an Verlust denkst, wenn man Dich ruft, einem Menschen in Not zu helfen. Du weißt mit Bestimmtheit, dass diese andere Person eins ist mit deinem Selbst. Du spürst, dass Du von Tag zu Tag weniger selbstsüchtig wirst. Es wird dir unmöglich, bei dem was Du tust nur noch an den eigenen Nutzen zu denken. Selbst wenn Du für dich selbst sorgst, wirst Du immer darauf achten, dass das was Du tust, dem Leben zuträglich, gesund und fair ist und dass Du dir selbst und deiner Umwelt – allen Männern, Frauen und Tieren - Gerechtigkeit widerfahren lässt.
10. Du bist nicht mehr in der Lage, zu hassen. Trotzdem bist Du dir stets bewusst, was zu Deinem eigenen Leben gehört und was nicht und hast die Stärke, danach zu handeln. Du wirst handeln, ohne dich dabei in Gedanken an Gewinn oder Verlust zu verlieren.

11. Du fühlst, dass sich dein körperlicher und geistiger Zustand spürbar verbessert; jeden Tag fühlst Du mehr Frieden.
12. Du entwickelst die Fähigkeit, loszulassen ohne die dir bereits innewohnende Fähigkeit zu bewahren zu verlieren. Alles, was dich gebunden hat, scheint seine fesselnde Wirkung zu verlieren und wird in dem Maße schwächer, in dem deine Stärke wächst. So wird es Dir möglich, jedem Angriff zu begegnen.
13. Du fühlst dich befreit von den Fesseln der Begierde, des Zorns, der Gier, der Abhängigkeit und des Stolzes. Sogar die Fesseln des Egos legst Du ab.
14. Du spürst, wie Geist und Herz sich weiten, und wie sich die Wahrheit der Welt, der Seele und die Wahrheit Gottes offenbart, eine Wahrheit, die eins ist mit der Wahrheit deines Selbst.
15. Du spürst, dass Du dich zur Unendlichkeit bewegst und dass alles Endliche dir keine Angst oder Sorge macht, selbst wenn es sich ändert oder auflöst.
16. In deinem Innersten entstehen nur noch Wünsche und Sehnsüchte, deren Verwirklichung anderen dient und dir Frieden bringt.
17. Du bist entschlossener, tatkräftiger, furchtloser, zuversichtlicher und sicherer und wirst von allem, was andere Menschen aus der Fassung bringt, nicht mehr berührt.
18. Du wirst weniger essen und schlafen, und Du spürst das Bedürfnis, eher in der Nacht als am Tage aktiv zu sein.
19. Du verstehst die Bedeutung von „Annehmen“, „Sein Lassen“ und „Loslassen“, und zwar nicht nur in Bezug auf dich selbst, sondern auf die ganze Welt. Das bedeutet nicht, dass Du in der Position des passiven Beobachters verharrst. Vielmehr bist Du stets aufmerksam. Du bist dir den dynamischen Gedanken, die Gestalt annehmen, bewusst. Wenn sich deine Gedanken offenbaren, weißt Du mit ihrem Entstehen, ihrem Verweilen und ihrem Verschwinden umzugehen oder sie zu nutzen, wenn es erforderlich sein sollte.
20. Du wirst spüren, dass du allein gelassen wirst, und trotzdem bist Du nicht traurig. Ob es still ist oder nicht hat keine große Bedeutung. Wann immer Du willst, kannst Du in die Stille eintauchen oder außerhalb der Stille sein.
21. Die ganze Welt scheint wie eine sichtbare, konkrete, feste Masse oder Energieform, und Du bist selbst ein Teil davon. Alles was in der Welt passiert, ist eine energetische Bewegung: Es ist für dich nicht relevant, ob die Bewegung in einer geraden Linie verläuft, im Kreis oder in Kurven. Alles ist reine Bewegung. Selbst die Vibrationen der Gedanken und Emotionen sind Teil dieser energetischen Bewegung. Du nimmst sie wahr und kannst sie berühren.
22. Du fühlst dich, als wärst Du der Allmächtige Schöpfer und eine Manifestation der Kreativen Intelligenz; so beginnst Du, deine eigene Schöpfung zu lieben, auch deinen Körper.
23. Für Dich spielt es keine Rolle, ob das Leben stabil ist oder in Bewegung. Es ist ein und dasselbe Leben.
24. Du erkennst, dass jedes Atom im Universum untrennbar mit jedem anderen Atom verbunden ist, und dass jede Handlung oder Bewegung einer Form oder Masse von Atomen mit allen anderen Formen oder Massen von Atomen im Universum reagiert, egal ob sie sichtbar sind oder nicht.

25. Somit ist dir auch bewusst, dass es sich bei deinen eigenen stofflichen Atomen um eine menschliche Energiemasse handelt, die in ständiger Beziehung zu anderen Lebewesen steht. Deine eigenen Handlungen werden deshalb immer das Leben unterstützen. Du wirst nie unbewusst handeln.
26. Du lebst in dieser Energieform, deinem eigenen Körper, um alle Menschen um dich herum zu einem höheren Bewusstsein zu führen. Dabei wirst Du Wegbereiter hervorbringen, so dass das Reine Bewusstsein von Generation zu Generation immer höher steigt und wächst.
27. Für dich gibt es keinen Tod mehr. Du weißt, dass Du unsterblich bist.
28. Du fühlst dich immun gegen alle Krankheiten und Leiden. Auch wenn dein physischer Körper verfällt, kennt das innere Bewusstsein keinen Verfall.
29. Du fließt im Einklang mit dem universellen Willen, d. h. mit der Kreativen Intelligenz, die mit Hilfe ihres eigenen, immer und ewig gerechten kosmischen Gesetzes, wieder und wieder erschafft, bewahrt, auflöst und neu erschafft.
30. All diese Eigenschaften und Erfahrungen sind für dich keine Theorie, sondern Du lebst sie jeden Tag in deinem physischen Leben.
 Wenn Du in diesem Zustand bist, werden deine Meditationen von Tag zu Tag reifer. Die anderen Erfahrungen, die dir auf dem Weg zu einem reinen Bewusstsein begegnen, sind lediglich Erfahrungen, wenngleich nicht Erfahrungen eines gewöhnlichen Bewusstseins. Vielmehr sind sie Erfahrungen eines Bewusstseins, das über das profane irdische Leben hinaus wächst.
 Meditation ist ein Weg zu einem anderen Bewusstseinszustand, der als „der vierte Zustand“ bezeichnet wird. Wenn sich dieser Zustand einstellt, sollst Du nicht mit geschlossenen Augen und unbeweglichen Händen und Füßen sitzenbleiben. Wenn Du diesen Zustand erreicht hast, kannst Du alles machen, was Du willst, ohne dabei Angst zu empfinden oder auf einen Gewinn zu hoffen. Das wird eine Freude und ein Spiel. Der Sport des selbsterfüllten Wesens. Es wird Dir ein Bedürfnis sein, auch andere in diesen Zustand zu führen, damit Du mit ihnen kommunizieren kannst.

Vielen Dank
 Shyam

Weitere Informationen über Swami Shyam unter: www.shyamspace.com

Die Übersetzerin Sabine Breit: E-Mail: sabinebreit@aol.com
 Website: www.language-connection.de

Praxisadresse:

Dr. Guido Peltzer
 Christiane Peltzer
 Ärzte für Psychiatrie, Psychotherapie und
 Psychotherapeutische Medizin

Fahrenholzer Str. 16
 21423 Drage
 Tel.:049(0)41797505177
 Fax:049(0)41797505186

Homepage: www.peltzerundpeltzer.de
 Email: cg.peltzer@web.de

www.parasamvit.de