

## Leseproben *Meditation Yoga Spiritualität*

Auszug aus Anne Cushman, *Der Buddha als Yogi*

... Tatsächlich entspringen Yoga und Buddhismus derselben Quelle und haben einander im Verlaufe ihrer Geschichte tief beeinflusst, wobei Techniken und Erkenntnisse beidseitig getauscht wurden. Sie sind wie Zweige, die einander auf demselben kontemplativen Baum umschlingen, dessen Wurzeln Tausende Jahre zurückreichen bis zur alten Zivilisation des Indusflußtales.

„Es gab eine gemeinsame Yoga-Kultur zu Zeiten Buddhas, die Befreiung anstrebte“, kommentiert der buddhistische Gelehrte Robert Thurman, Autor des Buches *Inner Revolution*, der jüngst begonnen hat, Ashtanga Vinyasa Yoga zu praktizieren. „Einige Unterschiede beginnen sich abzuzeichnen, wenn man eine Version des Buddhismus oder eine Version des Hinduismus nimmt, wo es erhebliche doktrinäre Regeln oder vorgeschriebene Ziele für den Yoga gibt, wie Einssein mit einer bestimmten Gottheit oder einen bestimmten meditativen Zustand. Aber die Ziele, die Modifikationen des Geistes zu kontrollieren und sich von negativen Modifikationen zu lösen und Befreiung von ihnen zu suchen – sie sind im Prinzip dieselben. Yogis und buddhistische Meditierende kommen gut miteinander aus.“

\*

Auszug aus: Bhavana, *Vipassana-Meditation*

*Bhavana lebt schon seit langer Zeit in Auroville. Aber seit 13 Jahren praktiziert sie täglich Vipassana-Meditation und verbringt ungefähr einen Monat im Jahr in einem Retreat in einem Vipassana-Zentrum. Wie kam sie zu dieser Technik? Bhavana berichtet:*

Ich war ungefähr zehn Jahre in Auroville und betrieb zunächst eine Leder-Manufaktur im Greenbelt, arbeitete dann am Matrimandir [dem spirituellen Zentrum Aurovilles]. Eine innere Stimme schien mir zu sagen: „Gut, jetzt hast du es von der Peripherie Aurovilles bis zum Zentrum geschafft, du arbeitest morgens an der Seele Aurovilles, nachmittags an alternativen Energie-Projekten – aber jetzt ist es an der Zeit, daß du mit deiner inneren Arbeit vorankommst.“

Eines Tages gab mir dann eine Besucherin namens Juliana (der ich ewig dankbar bin) ein Programmheft für zehntägige Kurse in Vipassana-Meditation. Die Broschüre sagte, wir sollten zehn Tage lang *still* sein und würden eine alte Meditationstechnik lernen. Ich fühlte mich zur Stille hingezogen und dachte schon immer, ich sollte meditieren, aber wenn ich mich setzte, geschah nie irgend etwas, was mich veranlaßt hätte, weiterzumachen... Also meldete ich mich für den Kurs an und fuhr nach Hyderabad.“

\*

Auszug aus: Arnaud Desjardins, Erinnerungen an Anandamayi Ma

... Recht einfach könnte ich konstatieren: Obgleich ich im Verlaufe meiner Suche und meiner Reisen das Privileg hatte, einer Reihe außergewöhnlicher Persönlichkeiten nahe zu kommen – Tibetern, Sufis, Hindu-Gurus und Zen-Meistern, von denen viele einen tiefen Eindruck in mir hinterließen -, war und bleibt Anandamayi Ma für mich die Verkörperung von Transzendenz, der lebendige Beweis der tatsächlichen Existenz einer transzendenten Wirklichkeit. „Außergewöhnlich“, „übermenschlich“, „göttlich“... Ich fühle auch heute noch, daß kein Adjektiv reicht, um ihre Gegenwart zu beschreiben, besonders wenn ich sie im vollen Glanz ihrer Ausstrahlung traf. Ich vermochte kaum zu glauben, daß ein solches Wesen in menschlicher Form auf Erden wandeln konnte, und kann ohne weiteres verstehen, wie eine ganze Theologie um ihre Person entwickelt wurde. Ich bin niemals einem weisen Menschen begegnet, dessen göttliche Erscheinung ich so sehr bewunderte.