

Sanft und leicht zu meinem Ursprung

Mit Urklangmeditation nach Deepak Chopra

von Robert Brixius

Die Essenz der Erde ist das Wasser.
Die Essenz des Wassers ist die Pflanze
Die Essenz der Pflanze ist der Mensch.
Die Essenz des Menschen ist die Sprache.
Die Essenz der Sprache ist der Gedanke.
Die Essenz des Gedankens ist der Klang.
Die Essenz des Klangs ist der Urklang.

Upanishaden

Warum meditieren?

*„Im Gebet spreche ich mit Gott.
In der Meditation spricht Gott mit mir.“
Deepak Chopra*

In unserem Alltag strömen viele äußere Einflüsse auf uns ein, von denen wir uns oft genug, ob bewusst oder meistens unbewusst, bestimmen lassen. Häufig identifizieren wir uns mit den äußeren Gegebenheiten wie Geldsorgen, Beziehungsproblemen, gesellschaftlichen Erwartungen, Zeitdruck, Ergebnisorientierung oder anderen Umständen oder Ereignissen, wie z.B. die Finanzkrise.

Je mehr wir uns mit der Außenwelt identifizieren und unter Druck setzen lassen, desto mehr wird unser eigentliches Wesen, unser wahres Selbst zurückgedrängt und verkümmert. Das Ergebnis sind häufig Mutlosigkeit, Frustration, fehlende Lebensfreude oder Stress mit allen unangenehmen Auswirkungen.

Unser wahres Selbst, das unseren Lebenssinn und unsere Werte verkörpert, ist von diesen

äußeren Ereignissen völlig unabhängig. Wenn wir das, was wir wirklich sind, stärken und ausdehnen, verringern wir damit den Einfluss äußerer Umstände und Ereignisse auf unser Leben.

Wenn wir aus unserer inneren Stärke heraus handeln, verliert die Außenwelt an Bedeutung, und wir meistern die Herausforderungen um uns herum leichter. Dazu ist es erforderlich, unseren Fokus von außen nach innen zu lenken.

Meditation ist eine der leichtesten und wirkungsvollsten Methoden, um Zugang zu unserer Quelle zu erlangen und die körpereigene Intelligenz wiederzuentdecken. Meditation beruhigt den Verstand, und wir finden die Stille, die bereits in uns ist, um sie zum ständigen Teil unseres Lebens zu machen.

Stille ist die Quelle allen Glücks, aller Kreativität und grenzenloser Möglichkeiten. Aus diesem Feld des reinen Potentials sprudeln unsere Inspiration, unsere intuitiven Gedanken und unsere tiefsinnige Verbindung zum Universum. Tägliche Meditationspraxis erlaubt uns, Ruhe und Stille in unseren Verstand und Körper einzuflechten, für ein leichteres und erfüllteres Leben. Meditation ist eine Reise zu unserem wahren Selbst; eine Reise zu emotionaler Freiheit; und eine Reise, um unser vorbehaltloses Selbst wiederzuerwecken.

Warum Urklangmeditation nach Deepak Chopra?



*„Der Urklang ist die genaueste Schwingung, um individuelles Bewusstsein auf globales Bewusstsein auszuweiten.“
Deepak Chopra*

Deepak Chopra wurde in Indien geboren und arbeitet als Arzt für innere Medizin und Ayurveda in Amerika. Er ist Autor von mehr als 50 Büchern, die alle Bestseller wurden. In seinem ganzheitlichen Ansatz verbindet er östliche Heilverfahren, besonders Meditation, Yoga und Aryuveda, mit westlicher Schulmedizin.

Urklangmeditation ist eine Meditationstechnik, die ihren Ursprung in den uralten Weisheiten Indiens hat. Deepak Chopra, ein Schüler von Maharishi Yogi und der transzendentalen Meditation, hat Urklangmeditation 1991 in Zusammenarbeit mit David Simon und Meditationsmeistern aus der ganzen Welt wiederentdeckt. Mit Hilfe traditioneller vedischer Mathematik ermittelt das Chopra Center in den USA

aufgrund der persönlichen Geburtsdaten des Meditierenden den „Primordial Sound“, den das Universum zum Zeitpunkt seiner Geburt gesummt hat – den persönlichen Urklang!

Der persönliche Urklang hilft uns, um uns von den täglichen Aktivitäten des Lebens abzukoppeln. Denn unsere Gedanken, von denen wir täglich ca. 60.000 haben, bestimmen unser ständiges Selbstgespräch und beeinflussen, was sich in unserem Leben manifestiert. Da die Gedankenwelt im wesentlichen von unserer Außenwelt bestimmt wird, sind unsere Manifestationen ein Spiegelbild dieser Außenwelt. Unsere inneren Werte haben dabei kaum eine Chance durchzukommen.

Der Urklang dient dazu, unseren Verstand zu beruhigen und über die Ebene unserer Gedanken hinauszugehen. Mit Hilfe des Urklangs, der keine spezifische Bedeutung hat, schalten wir die Gedankenwelt weitgehend aus, weil wir dem Verstand eine Ablenkung bieten. Mit jedem stillen Wiederholen des persönlichen Urklangs erhalten wir Zugang zu der Quelle des eigenen Seins, unserem Bewusstsein und Kreativpotential. Regelmäßige Urklangmeditation lässt die Quelle schön sprudeln.

Man kann sich das Ganze wie einen trüben Teich vorstellen. Der aufgewühlte Schlamm ist der Gedankenstrom, den wir permanent haben. Der Urklang hilft uns dabei, durch die Schlammpartikel hindurch auf den Teichboden blicken zu können, um wieder Zugang zu unserer wahren Natur zu erhalten.

Wenn wir Zugang zu unserer spirituellen Natur haben, wissen wir intuitiv, was uns im Leben guttut. Mit diesem Wissen entwickeln wir uns automatisch und spielerisch auf unsere Bestimmung im Leben zu. Wenn wir diese gefunden haben, leben wir im Einklang mit unserem wahren Selbst, und unser Leben wird leichter. Wenn wir im Leben das tun, was wir wirklich wollen, ziehen wir Überfluss und Freude in unser Leben.

Die innere Apotheke aktivieren!

„Der Sinn von Meditation ist spirituell und nicht nur Entspannung. Wenn ich nicht zur Ruhe komme, gehe ich nirgendwohin.“
Deepak Chopra

Viele wissenschaftliche Studien beweisen, dass Meditation einen positiven Einfluss auf Stress hat. Weniger Stress in unserem Leben verbessert unsere Gesundheit, stärkt das Immunsystem, senkt das Herzinfarktrisiko, verbessert Schlaf und Verdauung und normalisiert den Blutdruck. Man fühlt sich körperlich wohler und hat mehr Spaß und Freude im Leben.

Der gesundheitliche Aspekt ist ein sehr großer und bedeutender Nebeneffekt, dennoch ist es nicht das Ziel der Meditation. Der Sinn der Meditation ist es, das wahre Selbst zu erkennen und es in seinem Leben zum Ausdruck zu bringen. Je besser uns das gelingt, umso mehr finden wir den Einklang von Körper, Geist und Seele. Die Verbesserung der Gesundheit erfolgt somit zwangsläufig und ohne Anstrengung.

Wie praktiziere ich Urklangmeditation?

„Deine einzige Aufgabe besteht darin, dich wohl zu fühlen“
Deepak Chopra

Bei der Urklangmeditation gibt es nur zwei Regeln:
Bequem sitzen und Augen zu.

Nur wenn man während der Meditation bequem sitzt, kann man sich ganz fallen lassen. Ansonsten ist unser Verstand die ganze Zeit damit beschäftigt, sich mit der unbequemen Haltung zu beschäftigen, und wir haben große Mühe, die Verstandesebene hinter uns zu lassen. Sollte sich während der Meditation die Sitzposition doch als unbequem erweisen, so darf man sich jederzeit anders hinsetzen.

Es ist nicht notwendig, sich zu konzentrieren, irgendetwas zu kontrollieren oder sich anzustrengen. Es ist auch nicht notwendig, die Gedanken abzustellen oder sie zu verdrängen. Damit erreicht man lediglich das Gegenteil und verstärkt diese Gedanken nur. Wenn es einen juckt, dann darf man sich kratzen. Der gesamte Prozess der Meditation ist sanft und mühelos.

Entscheidend ist nicht, was sich während der Meditation tut, sondern, was sich danach im Leben verändert. Deswegen ist es nicht erforderlich, während der Meditation auf ein Ereignis zu warten oder darauf zu hoffen, in die Lücke zwischen den Gedanken zu gleiten, um damit auf seine Seelenebene zu gelangen. Das

alles können wir nicht willentlich beeinflussen, sondern die Ergebnisse der Meditation zeigen sich hinterher in unserem Leben.

Wer regelmäßig meditiert, wird gegenwärtiger und nimmt mehr wahr. Der Stresslevel reduziert sich, die Gesundheit verbessert sich, Ängste nehmen ab, unsere Intuition wird gestärkt. Das Leben wird harmonischer, Beziehungen verbessern sich, die Zielstrebigkeit nimmt zu und wir werden lebendiger.

Urklangmeditation ist genial einfach in den Lebensablauf zu integrieren. Die Meditation kann in jedem Alter, unabhängig vom Gesundheitszustand und der spirituellen Ausrichtung angewandt werden. Sie können Ihren Lebensstil beibehalten und gewinnen Zeit für die Dinge im Leben, die Sie wirklich möchten.

Urklangmeditation praktizieren ist wie gießen – wenn du das Samenkorn stetig gießt, wird aus dem einen kleinen Samenkorn ein ganzes Feld voller Früchte!



Robert Brixius ist zertifizierter Urklangmeditationslehrer für das Chopra Center.

Urklangmeditation in Köln

21./22.3.2009

13./14.6.2009

Informationen:

KRAFTSONNE

Neuenhöfer Allee 3, 50937 Köln

Tel.: 0221 - 430-9493

E-Mail: rb@kraftsonne.de

Internet: www.kraftsonne.com