

Innere Mantra-Meditation, IMM

Im Besonderen ist die IMM eine vereinfachte Form der Transzendentalen-Meditation (TM). TM ist seit 50 Jahren die offenbar am tiefsten gehende Meditationsform, die die meisten objektiven Resultate erzielt, wie die moderne Meditationsforschung erkannt hat.

Die Ergebnisse dieser Meditation sind sowohl in körperlichen, emotionalen wie mentalen Bereich zu finden. Nach ein paar Wochen Praxis wirst du vielleicht folgende Effekte merken:

- eine Tendenz zu festeren Gewohnheiten, vor allem der Essens- und Schlafenszeiten, als Folge davon mehr körperliches Wohlbefinden
- eine spontane Tendenz, gesünderes und natürlicheres Essen zu bevorzugen
- spontane Lösungen bisher unlösbar scheinender philosophischer und existentieller Fragen

Die Mantra-Meditation hat eine hohe Erfolgsrate. Der Hautwiderstand geht stark zurück (das ist eine wichtige Variable bei Stress), beim EEG gibt es einen signifikanten Zuwachs von Alpha-Wellen, und die Alpha- und Theta-Aktivität nimmt an Kohärenz bedeutend zu.

Diese Meditationstechnik

- sollte zweimal täglich geübt werden, jeweils etwa 15 min lang
- sollte in bequemer Sitzhaltung und mit geschlossenen Augen geübt werden
- beginnt mit 15 oder 20 Sekunden in Ruhe und Stille, mit geschlossenen Augen
- endet mit 2 – 5 Minuten in Ruhe und Stille (evtl. liegend), mit geschlossenen Augen
- kann überall geübt werden, wo du dich hinsetzen und deine Augen schließen kannst
- sollte nicht nach dem Essen oder vor dem Schlafen geübt werden (für jeweils 2 Stunden)

Die Technik ist ganz einfach. Die einzige „Anstrengung“ ist, immer zu der Silbe zurückzukehren, und auch das wird ganz anstrengungslos gemacht. Du kannst (fast) nichts falsch machen.

Du musst nur **sitzen, deine Augen schließen, und die Silbe entspannt und unschuldig denken**. Das ist es schon. Wichtig ist, dass du wirklich ohne jede Anstrengung praktizierst. Das ist der wichtige Trick, der sie von anderen Meditationsarten unterscheidet.

Lass alles in deinem Verstand geschehen, und mach dir keine Sorgen darüber. Nach ein paar Tagen wird sich dein Nervensystem an diese Technik gewöhnt haben.

Weil das Mantra so ein wichtiges Werkzeug ist, bitte nicht außerhalb der Meditation, in profanen Situationen darüber reden. Nenne es nicht „LAM“, sondern „die Silbe“ oder „das Mantra“.

Wenn nichts Besonderes während einer Meditationssitzung passiert, mache Dir keine Sorgen, mache einfach weiter mit der Sitzung. Ob du dich entspannt fühlst, oder ein bisschen nervös, oder wenn gar nichts Bestimmtes passiert, fahre fort mit deinem anstrengungslosen Denken der Silbe.

Bleibe in einer ruhigen, unschuldigen, passiven, geduldigen Haltung. Akzeptiere, was auch immer passiert. Die Mantra-Technik ist sehr flexibel und es ist kaum möglich, sie fehlerhaft zu praktizieren. Sie ruckelt sich quasi von selber ein.

Nach Ende der Sitzung musst du unbedingt 2-5 Minuten Pause machen. Während der Meditation wird Stress freigesetzt, daher ist es nicht gut, sich danach sofort in anzustrengen.

Natürlich wirst du in den nächsten Wochen auch auf ein paar Schwierigkeiten treffen. Wenn du nun fühlst, mehr Energie zur Verfügung zu haben, stürzt du dich vielleicht in neue Projekte, die den Stress in deinem Leben noch vergrößern! Vorsicht Falle! Was auch passieren kann, ist der sogenannte Autobahn-Effekt: du gewöhnst dich so schnell daran, dass es dir besser geht, dass es dir gar nicht mehr auffällt.

Praktiziere die Technik regelmäßig und versuche nicht, sie zu verändern. Während einer tiefen Entspannung befreit das Nervensystem etwas vom angesammelten Stress, und das kommt als Gedanke oder Emotion an die Oberfläche. Dann kommt es wieder zu einer Ruhephase, die Aufmerksamkeit rutscht tiefer, dann blubbert wieder eine Stress-Blase heraus. Dieser Prozess wird „Transzendieren“ genannt.

Der tiefe Zustand, der nach und nach erreicht wird, ist der paradoxe Zustand einer entspannten Wachheit. Der Körper ruht sich aus, der Geist ist hellwach.

Quelle: Secret-of-Tantra

