

Gehe im Klang deines Namens auf

Anleitung für eine stille Meditation, die den eigenen Namen als Tor zu Göttlichkeit nutzt.

Gehe im Klang deines Namens auf - Meditation

Gehe im Klang deines Namens auf,

und durch diesen Klang –

jeglicher Klang.

Nichts dringt so tief in dich wie dein eigener Name

„Dein eigener Name lässt sich sehr leicht als Mantra verwenden. Das ist eine große Hilfe, weil dein Name dir sehr tief ins Unterbewusstsein gedrungen ist. Nichts anderes dringt so tief ein.

Es ist dein Name und du hast ihn schon so oft gehört, dein ganzes Leben lang so viele unzählige Male, dass er tief in dich eingedrungen ist. Noch dazu ist es der Name Gottes. Man sagt, alle mohammedanischen Namen seien eigentlich Namen Gottes!

Wenn du deinen Namen also innerlich wiederholst und dir plötzlich bewusst wird: „Dieser Name ist getrennt von meiner Persönlichkeit“, dann wird für dich dein Name allmählich zu etwas Heiligem werden. Dann wirst du dich irgendwann daran erinnern, dass beispielsweise „Rama“ auch ein Name für Gott ist. Dann hat sich dein Name in ein Mantra verwandelt.

Benutze den Namen als Mantra.

(Ein Mantra ist laut Wikipedia „...eine meist kurze, formelhafte Wortfolge, die oft repetitiv rezitiert wird. Diese Wiederholungen des Mantras oder des Namens einer Gottheit werden manchmal auch Japa genannt.“)

Diese Meditationstechnik besagt:

Gehe im Klang deines Namens auf und durch diesen Klang – jeglicher Klang. Dann wird dein Name zu einer Tür für Göttlichkeit. Aber du musst in dem Klang aufgehen.

Wenn du deinen Namen innerlich schnell wiederholst, ist es bald kein Wort mehr; es wird zu einem reinen Klang, der keine Bedeutung mehr hat. Und dann ist kein Unterschied mehr zwischen Rama oder Mara oder irgendeinem anderen Namen – überhaupt kein Unterschied. Das Wort wird einfach zum Klang und allein der Klang zählt.

Den Klang im Körper fühlen

Gehe im Klang deines Namens auf! Vergiss seine Bedeutung und gehe ganz in dem Klang auf. Bedeutung gehört zum Verstand, Klang gehört zum Körper. Bedeutung ist nur im Kopf, doch Klang breitet sich über den ganzen Körper aus. Vergiss die Bedeutung.

Wiederhole deinen Namen als wäre es ein völlig bedeutungsloser Klang und durch diesen Klang wirst du in alle Klänge eingehen. Dieser Klang wird zur Tür für jeglichen Klang. Und „jeglicher Klang“ bedeutet: alles Existierende.“