

SALLY KEMPTON

MEDITATION

DAS TOR ZUM HERZEN ÖFFNEN
- MIT EINEM VORWORT VON
ELIZABETH GILBERT, AUTORIN
VON EAT, PRAY, LOVE

KAILASH



EBOOKS

dafür, dass ich von der Weisheit des Yoga ebenso begeistert wurde wie von der läuternden Kraft der spirituellen Gemeinschaft. Ich lernte einige Tricks meines eigenen Egos kennen und begann mich zugleich nach innerer Erfahrung zu sehnen.

Bei besagtem sommerlichem Retreat war ich also bereit, mich von der Meditation verwandeln zu lassen. Ich nahm daran teil, weil es von einem angesehenen spirituellen Meister aus Indien abgehalten wurde, der berühmt dafür war, dass er anderen den Zugang zu meditativen Tiefen erschließen konnte.

Nach meiner bewusstseinsweiternden Meditation hatte sich meine Beziehung zu mir selbst und zu meiner inneren Welt verändert. Ich öffnete die Augen und sah nun eine Welt, die voller Liebe und Sinnhaftigkeit funkelte, und ich war mir sicher, die Antwort für alles

gefunden zu haben, was ich mir im Leben wünschte. So wie meine erweiterte Wahrnehmung war allerdings auch dieses Hochgefühl nicht von Dauer, aber nach diesem Erlebnis veränderte sich alles. Der Meditationsmeister, in dessen Gegenwart ich diese Erfahrung gemacht hatte, wurde mein Guru – der Lehrer, dessen Anleitungen und energetische Übertragungen meine Praxis in den kommenden Jahren bestimmen würden. So wurde die Meditation mein Weg.

Kundalini und Meditation

Ich hatte an jenem Nachmittag ein Erwachen der *Kundalini Shakti* erlebt, der inneren Energie, die in nahezu jeder esoterischen Tradition als die Kraft hinter der spirituellen Transformation gilt. *Kundalini* bedeutet

w ö r t l i c h übersetzt »zusammengerollte Energie«, sie wird so bezeichnet, weil es heißt, ihre inaktive Energie sei »zusammengerollt«. Diese Energie kann auf verschiedene Weise geweckt werden: durch Yogahaltungen, durch tiefe Meditation oder, wie an jenem Nachmittag bei mir, durch die Energieübertragung von einem Lehrer, dessen eigene Kundalini aktiv ist. Das Erwachen der Kundalini kann subtil oder dramatisch sein, aber in jedem Fall rückt es die Energie des höheren Geistes in den Vordergrund unseres Lebens. Es verändert unsere Prioritäten und bringt unsere verborgenen Quellen der Liebe, des Verständnisses und der Erkenntnis in Bewegung.

Die Kundalini-Kraft entfaltet sich, während wir meditieren. Die erwachte Energie zieht uns in meditative Zustände hinein und zeigt uns die

Wege durch unsere innere Landschaft, bereits während sie noch dabei ist, Körper und Geist auf eine neue Ebene der Feinstofflichkeit und des Bewusstseins einzustimmen. Im Laufe der Zeit transformiert die Kundalini unsere Sichtweise, bis wir die Welt so sehen, wie sie wirklich ist: nicht als etwas Hartes, Holpriges und unwiderruflich »Anderes«, sondern erfüllt von einer einzigen liebenden Energie, die uns miteinander und mit der Welt verbindet.

Dieses Erwachen hat sich in umfassender und vielfältiger Weise auf mein Leben ausgewirkt. Vor allem hat es mein Seinsgefühl verändert. Egal, wie sehr ich in meinen Gedanken, Emotionen oder Aktivitäten gefangen bin – seitdem ich die unendliche Weite gesehen habe, weiß ein Teil von mir stets, dass in meinem Inneren eine Realität existiert, die über all das hinausgeht, und dass »ich« in

Wirklichkeit erweitertes Bewusstsein bin. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, meine spirituellen Fortschritte daran zu messen, wie sehr ich mich in Übereinstimmung mit dieser ursprünglichen Erkenntnis befinde. Wie gut ich in der Lage bin, mich mit dem höheren Bewusstsein zu identifizieren statt mit der Person, für die ich mich manchmal halte.

Es war ein Weg mit vielen verwirrenden Abzweigungen und Haarnadelkurven. Aber Stück für Stück gelingt es mir, mich immer harmonischer auszurichten. Seit fast vierzig Jahren meditiere ich täglich; und auch wenn es seine Zeit gebraucht hat, kann ich mich inzwischen darauf verlassen, dass ich jeden Tag zumindest für eine Weile den Raum des erweiterten Bewusstseins betrete. Nach und nach hat die Meditation bei mir das Gefühl verdrängt, dass ich nur eine körperliche Person