

# OM meditace = slovní meditace – Pentra meditace – veršová meditace – větná meditace

## Výňatek z knihy »Meditace z jasného pohledu« (Meditation aus klarer Sicht)

**Autor: »Billy« Eduard A. Meier**

Provádí-li člověk slovní meditaci, pak je výhoda, činí-li tak vsedě, v pohodlném a vzpřímeném držení těla na nějakém klidném místě. Je přitom vhodné, když se palce dotýkají prostředníčků na jeho špičkách, zatímco ruce leží na stehnech. Pohodlný sed může být jak v lotosovém květu, tak i v tureckém sedu, či v jiné podobě, ale plně postačuje i sezení na malé stoličce, přičemž nohy jsou kolem ní skrčené dozadu. Možné i praktické je dřepění na kolenech dle situace či potřeby, přičemž nohy jsou skrčené a sedí se na patách. Lze zvolit i pohodlný sed na židli, v křesle či na pohovce atd., neboť možnostem, jak se posadit, nejsou fakticky stanoveny žádné hranice, za předpokladu, že sed je pohodlný, vzpřímený a na nějakém klidném místě.

Meditace probíhá tím, že se meditativní pozornost směřuje na příjemně znějící slovo, skládající se optimálně z jedné či ze dvou slabik, jako např. nejznámější meditační slovo OM. Slovo si lze ovšem vybrat dle libosti a meditace může mít i jinou a víceslabičnou podobu, jako např. při Pentra meditaci, kdy se meditativní pozornost koncentruje na slovo »Pentra«. Na začátku meditace, jakmile se člověk usadí, je vhodné vybrané meditační slovo pronést několikrát pomalu šepem a zkoncentrovat se na něj – nejvhodnější je OM (což pak odpovídá i OM meditaci). Pak se na OM buď už jen myslí, anebo se – dle typu meditace – polohlasitě mumlá, což je obzvláště výhoda při skupinové meditaci, ve které se OM využívá coby společný meditační objekt. Medituje-li někdo sám za pomoci slovní, resp. OM meditace, pak i zde existuje možnost polohlasného mumlání, jakož i ryziho myšlení na meditační slovo. K tomu celému lze tedy přistoupit ryze individuálně. Je tu také možnost, že si meditující směrodatné slovo či slabiku nemumlá či na něj/ni nemyslí, ale prostě si ho/ji obrazně představuje, což vede ke stejnému meditačnímu efektu. Další možnost spočívá v představě, že meditační slovo je odněkud akusticky vnímáno, resp. slyšeno, což ale odpovídá větší dovednosti ve věci meditace. V podstatě tedy není důležité, jak je meditativní pozornost na OM směřována, důležité je jen a pouze to, že meditace probíhá koncentrovaně na OM.

Tak, jako je tomu při každé meditaci – dříve než se meditace v dokonalé míře zvládne – dochází přirozeně i k odklonu myšlenek a pocitů od slovní- či OM-meditace, takže vstupují do meditativního cvičení nechtěně vlastní myšlenky a pocity, které jsou vůči meditaci cizí. Tento výskyt se ovšem v průběhu času snižuje, takže se tyto narušitelé klidu stávají vzácnější. To se ovšem nestane ze dne na den, neboť to vpravdě zabere velmi dlouhý čas; totiž měsíce a podle okolností roky – či dokonce desetiletí, a sice podle toho, jak výrazně a intenzivně si člověk vybuduje meditativní koncentraci. Takže je tedy také možné dosáhnout ve věci meditace plnou koncentraci v několika málo dnech či týdnech, načež lze vůči meditaci cizí myšlenky a cizí pocity rozsáhle vyloučit. Při meditování se tedy náhle zákonitě zjistí – přinejmenším v začátcích meditativních cvičení –, že při cvičení dojde k přemýšlení o, či vcítění do, nějaké věci – anebo jak neobyčejně dobře funguje koncentrace na OM nebo na jiné meditační slovo. Také se mohou vyskytnout jak myšlenky a pocity pochybností, strachu a obav, tak i nějaká zasnění, vzpomínky, přání, naděje atd. Dojde-li ovšem náhle k vědomému zjištění, že se pozornost na OM či jiné meditativní slovo odklání, pak se opět jemně ale jistě pozornost nasměřuje zpět na objekt či meditační slovo. Všechna tato zasnění, pochybnosti, starosti, naděje a myšlenková přání mají zůstat bez povšimnutí a mají se poslat mimo veškeré vnímání, neboť o tom lze přemýšlet později, kdy bude dostatek času, tedy až bude meditace

ukončena, je-li nad tím ještě nutno přemýšlet. Meditující člověk odstraní z myšlenek vše, co nepatří k meditaci, ale co patří k cizím myšlenkám a cizím pocitům. Důležitá je během meditace jen pozornost, kterou je nutno meditativně koncentrovaně směřovat na meditační slovo či na OM. To je vše, co je nutno udělat. Více totiž není zapotřebí.

Čím častěji se cvičí meditace slovní či OM meditace, tím více stoupá schopnost umět prodlévat u dotyčného slova či slabiky OM, a o to více zůstanou stranou vůči meditaci cizí myšlenky a pocity. V začátcích učení se medítovat to může být nejprve jen několik málo vteřin, během kterých lze provést cvičení bez rušivých myšlenek a pocitů, ale postupně toto trvání stoupá a bude z toho deset či patnáct vteřin. Při dalším vědomém cvičení tento čas stoupá stále více, a tak se z toho stane vteřin třicet, pak jedna minuta a stále více. Přirozeně je k tomu zapotřebí nezbytná vytrvalost a otevřenost vůči vlastnímu meditačnímu potenciálu, který musí každý, chápatost obdařený člověk nastavit velmi vysoko.

Slovní meditace stejně jako OM meditace vytváří velmi silný faktor ve věci meditativní pozornosti, kvůli čemuž se jedná o velice cenné meditační formy a lze je snadno cvičit. Když člověk jednou začne a dostaví-li se první úspěchy, pak se vyvine v meditačním cvičení stále se prohlubující radost. To pak zase vede k možnosti, že si lze vybrat poněkud větší a obtížnější formu slovní meditace a lze ji použít ke cvičení. Pak je tímto způsobem i možné využít namísto jednotlivých slov naučený verš nějaké básničky či písničky, jakož i jednoduše z paměti naučenou větu atd. Nokodemion ve své doběrazil jednu takovou meditační větu, která přetrvala miliony let a využívala se dále v jeho celé prorocké linii a dokonce ještě i v dnešní době nachází využití v poněkud zkomolené podobě, totiž jako: »Svěřuji se univerzálnímu zákonu vědomí« či »Svěřuji se zákonu univerzálního vědomí«, jak to v podobné formě převzal a vyučoval Siddharta Gautama Buddha. Podle Nokodemiona, Henoka, Henocha a zbývajících zvěstovatelů z této prorocké řady zní správné pořadí slov meditační věty takto: »Má úcta platí zákonům universálního vědomí«. Takže se meditační věta Nokodemiona rozsáhle uchovala do současné doby, a to jen s malými změnami, které ovšem meditační větě a její hodnotě nejsou na škodu.

### **OM-Meditation = Wortmeditation – Pentrameditation – Versmeditation – Satzmeditation**

Für die Wortmeditation ist es von Vorteil, sie in sitzender, bequemer, aufrechter Haltung an einem ruhigen Ort zu üben. Dazu ist es ratsam, eine bestimmte Fingerhaltung einzunehmen, und zwar indem Daumen und Mittelfinger sich an den Spitzen berühren, während die Hände auf den Oberschenkeln liegen. Die bequeme Sitzstellung kann sowohl ein Lotussitz oder ein Schneidersitz oder ähnliches sein, doch genügt es auch vollumfänglich, auf einem kleinen Schemel zu sitzen und die Beine angewinkelt an diesem nach hinten zu strecken. Auch eine Knie-Hockstellung kann je nach Bedürfnis oder Vermögen patent sein, wobei die Beine angewinkelt werden und auf den Fersen gesessen wird. Auch bequem auf einem Stuhl, in einem Sessel oder auf einem Diwan usw. sitzend kann gewählt werden, denn tatsächlich sind den Sitzmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt, wenn die Sitzstellung nur bequem, aufrecht und an einem ruhigen Ort eingenommen werden kann.

Der Meditationsvorgang erfolgt dadurch, dass die meditative Aufmerksamkeit auf ein angenehm klingendes Wort gelenkt wird, das bevorzugterweise aus einer oder aus zwei Silben besteht, wie z.B. das bekannteste Meditationswort OM. Das Wort kann jedoch nach Belieben gewählt werden und die Meditation auch andere und mehrsilbige Formen haben, wie z.B. die Pentrameditation, bei der die meditative Aufmerksamkeit auf den Begriff «Pentra» konzentriert wird. Zu Beginn der Meditation ist es wertvoll, nach der Einnahme der Sitzstellung das gewählte Meditationswort – am geeignetsten ist ein OM (was damit der OM-Meditation entspricht) – einige Male langsam vor sich

hin zu flüstern und sich darauf zu konzentrieren. Danach wird entweder das OM nur noch gedacht, oder – je nach Meditationsform – halblaut gemurmelt, was besonders dann von Vorteil ist, wenn in einer Gruppe meditiert wird, bei der das OM als Meditationsobjekt gemeinsam Verwendung findet. Wird die Wort- resp. OM-Meditation alleine durchgeführt, dann besteht natürlich auch hier die Möglichkeit des halblauten Murrens, wie aber auch die Möglichkeit des reinen Denkens des Meditationswortes. Also kann das Ganze rein individuell durchgeführt werden. Es besteht auch die Möglichkeit, dass das Wort oder die Silbe nicht gedacht oder gemurmelt, sondern einfach bildlich vorgestellt wird, was zum selben Meditationseffekt führt. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Vorstellung, das Meditationswort akustisch von irgendwoher wahrzunehmen resp. zu hören, was jedoch einer grösseren Fertigkeit der Meditation entspricht. Also ist es grundlegend nicht von Bedeutung, worauf die meditative Aufmerksamkeit des <OM> gerichtet wird, denn die Wichtigkeit liegt einzig und allein darin, dass die Meditation konzentriert auf das <OM> erfolgt.

Wie bei jeder Meditation – ehe diese in vollendeter Weise beherrscht wird – schweifen natürlich auch bei der Wortmeditation oder OM-Meditation erstlich die Gedanken und Gefühle ab, folglich also ungewollt Fremdgedanken und Fremdgefühle in die meditative Übung Einlass finden. Das jedoch vermindert sich im Laufe der Zeit, folglich diese Störenfriede immer seltener werden. Das geschieht jedoch nicht von heute auf morgen, denn wahrheitlich nimmt das sehr lange Zeit in Anspruch; nämlich Monate und unter Umständen Jahre – oder gar Jahrzehnte, und zwar je nachdem, wie intensiv und ausgeprägt die meditative Konzentration aufgebaut wird, folglich es also auch möglich ist, in wenigen Tagen oder wenigen Wochen eine Vollkonzentration in bezug auf die Meditation zu erreichen, wodurch Fremdgedanken und Fremdgefühle weitgehend ausgeschlossen werden können. Also wird beim Meditieren zwangsläufig plötzlich bemerkt – zumindest in der Erstzeit der Meditationsübungen –, dass bei den Übungen über irgendwelche Dinge nachgedacht und nachgeföhlt wird – oder wie ausnehmend gut die Konzentration auf das OM oder das sonstige Meditationswort funktioniert. Es mögen sowohl Gedanken und Geföhle der Zweifel als auch Ängste und Sorgen in Erscheinung treten, wie aber auch Tagträumereien, Erinnerungen, Wünsche und Hoffnungen usw. Doch wird plötzlich bewusst festgestellt, dass die Aufmerksamkeit vom <OM> oder vom sonstigen Meditationswort abschweift, dann wird diese einfach sanft aber bestimmt wieder auf das Meditationsobjekt OM oder das Meditationswort zurückgebracht. All die Tagträumereien, die Zweifel, Sorgen, Hoffnungen und Wunschgedanken werden ausser acht gelassen und weitest in den Hintergrund jeder Wahrnehmung geschickt, denn über diese nachzudenken ist später noch genügend Zeit, wenn die Meditation beendet und das Nachdenken darüber noch nötig ist. Vom meditierenden Menschen wird alles ausgesondert, was nicht zur Meditation, sondern zu den Fremdgedanken und Fremdgeföhlen gehört. Wichtig ist während der Meditation nur die Aufmerksamkeit, die meditativ konzentriert auf das Meditationswort oder auf das OM gerichtet sein muss. Das ist alles, was getan werden muss, denn mehr gehört nicht dazu.

Je öfter die Wort- oder OM-Meditation geübt wird, desto mehr steigt das Vermögen, beim betreffenden Wort oder bei der Silbe OM verweilen zu können, und um so mehr bleiben Fremdgedanken und Fremdgeföhle fern. Beim anfänglichen Erlernen der Meditation mögen es erstlich nur einige wenige Sekunden sein, während denen die Übungen ohne störende Gedanken und Geföhle durchgeführt werden können, doch nach und nach steigert sich die Dauer und es werden zehn oder fünfzehn Sekunden. Und bei weiterem bewussten Üben steigert sich die Zeit immer mehr, und so werden es dreissig Sekunden, dann eine Minute und immer mehr. Natürlich bedarf es dazu der notwendigen Ausdauer und der Offenheit gegenüber dem eigenen Meditationspotential, das bei jedem vernunftbegabten Menschen sehr hoch anzusetzen ist.

Die Wortmeditation sowie die OM-Meditation bilden einen sehr starken Faktor in bezug auf meditative Aufmerksamkeit, weshalb sie äusserst wertvollen Meditationsformen entsprechen und leicht zu üben sind. Und ist einmal der Anfang gemacht und treten die ersten Erfolge in

Erscheinung, dann entwickelt sich hinsichtlich der Meditationsausübung auch eine sich stetig steigernde Freude. Das wiederum führt zur Möglichkeit, dass eine etwas grössere und schwierigere Form eines Meditationswortes gewählt und zur Übung verwendet werden kann. In dieser Weise ist es dann auch möglich, statt einzelne Worte einen bestimmten erlernten Vers eines Gedichtes oder Liedes zu verwenden, wie aber auch einen einfachen auswendig gelernten Satz usw. Nokodemion prägte zu seiner Zeit einen solchen Meditationssatz, der Millionen von Jahren überdauerte und in seiner gesamten Prophetenlinie weiter verwendet wurde, und der gar in der heutigen Zeit noch in etwas verstümmelter Form Anwendung findet, nämlich als «Ich vertraue mich dem universalen Bewusstseinsgesetz an», oder «Ich vertraue mich dem Gesetz des universalen Bewusstseins an», wie es in ähnlicher Form von Siddharta Gautama Buddha übernommen und gelehrt wurde. Gemäss Nokodemion, Henok und Henoch sowie den restlichen Kündern aus dieser Prophetenreihe lautet die richtige Wortfolge des Meditationssatzes: «Meine Achtung gilt den Gesetzen des universalen Bewusstseins.» Also hat sich Nokodemions Meditationssatz bis in die heutige Zeit weitgehend und mit nur kleinen Änderungen erhalten, die jedoch der Satzmeditation und deren Wert keinen Abbruch tun.