



Veröffentlicht auf **Ananda Marga Deutschland / Österreich** (<https://www.anandamarga.de>)

[Startseite](#) > [Printer-friendly PDF](#) > Printer-friendly PDF

# Was bietet speziell die Meditation von Ananda Marga?

Meditation ist ein Prozess, eine Übung, die uns in die Lage versetzt, mit unserem kosmischen Ursprung in Verbindung zu kommen. Alle Bewegungen, die wir im Außen tätigen, um zum Göttlichen zu kommen, alle Pilgerreisen, alle Kraftorte, und Kathedralen, die wir aufsuchen, um dem Absoluten, dem Ursprung näher zu kommen, haben die Wirkung, dass jenes zum tragen kommt, was bereits in uns ist: unser göttlicher Anteil. Es ist der immerwährende innere Dialog der Alltäglichkeiten, der ihn verbirgt.

Freilich kann eine lange Reise zu einem fernen heiligen Ort, diesen inneren Dialog, zur Ruhe bringen und ein heiliger Ort kann durch seine Resonanz unser wahres Selbst zum klingen bringen. Damit sind wir aber abhängig von Orten und haben keine Chance im Alltagsleben aus dieser inneren Kraftquelle zu schöpfen. So war das Verfahren in alter Zeit. Wer meditieren wollte, musste in eine Ashram, um zu Füßen seines Meisters zu lernen.

Im Jahr 1955 hat der Inder P.R. Sarkar, der auch Anandamurti genannt wird, ein fein abgestimmtes System von Körperübungen, Meditationstechniken, spirituellem Gesang, Diäten, Gesundheitsvorsorge, Charakterschulung mentalem Training und eine unfassende spirituelle und soziale Philosophie entwickelt, die in Fachkreisen die höchste Anerkennung trägt.

Diese Schulung ist so gestuft, dass für den Anfänger mit wenig Zeit, wie für den, der in die Tiefe gehen will, jeweils die passende Übungen angeboten werden. Das besondere an dem Yoga System von Ananda Marga ist die soziale Einbindung und die soziale Zuwendung. Gerade im hektischen Alltag der westlichen Welt lassen sich die Übungen besonders gut machen und die positiven Wirkungen einer sich verändernden und tieferen Beziehung zu den Aspekten des persönlichen und beruflichen Lebens ablesen. ( Siehe auch die Selbstzeugnisse von Praktizierenden auf dieser Website).

Im spirituellen Kult (Gesamtheit der Übungen eines spirituellen Systems) geht es nicht nur um Techniken. Yoga und Meditationstechniken ähneln sich häufig. Das aber nur von der Form. Entscheidend ist die Brücke in das spirituelle Feld das dahinter steht und vom Schöpfer des Systems dem Guru gebaut wurde. Eine Meditationstechnik als Initiation durch einen autorisierten Lehrer und die gleiche Technik aus einem Buch gelernt, sind wie eine lebendige Rose und deren Abbildung in einem Buch. Ähnliche Form aber ein unterschiedlicher Grad von Leben darin.

Meditation wirkt langsam und stetig. Der Übende wird in die Lage versetzt seine wachsende Aufnahmefähigkeit, seine erwachende Intuition und den ruhiger und klarer werdende Verstand in den Auswirkungen in das persönliche und berufliche Leben einzupassen. Viele Dinge, die unnötig sind, fallen ab, wie der Missbrauch von Genussgiften, Ängste, Depressionen und Fehleinschätzungen des eigenen Wertes.

Der aufblühenden körperlichen Gesundheit, die schnell von den Menschen der Umgebung wahrgenommen

wird, folgt eine geistige Klärung und Schärfung des Intellekts. Das heißt nicht, dass sich alle psychischen Probleme von selbst lösen, aber der Aspekt der Autopoesis, der Arbeit an sich selbst, der jeder Meditation zu Grunde liegt, ist eine gute Basis, um sich auch eventuellen Problem der Seele zuzuwenden.

Alles was man braucht ist Neugier und Ausdauer. Zwei Mal am Tag 20 Minuten reichen aus, um Erfolge zu sehen. Es gibt Ananda Marga- Zentren in 118 Ländern der Erde und an sieben Orten in Deutschland. Fast überall in diesen Zentren leisten die Mönche und Nonnen von Ananda Marga Sozialarbeit. Es gehört zu ihrer vornehmsten Aufgabe, für die Menschen da zu sein, die ihr Geburtsrecht in Anspruch nehmen wollen, Meditation zu lernen und sich spirituell zu entwickeln. Wenn es Sie interessiert, so wenden Sie sich an das Zentrum, das Ihrem Wohnort am nächsten liegt . Siehe die Liste auf dieser Site.

Ánanda Márga Deutschland e.V. ? "Weg zur vollkommenen Glückseligkeit" Copyright © 1972-2019 Ánanda Márga Pracáraka Sam'gha Nicht-kreditierte Zitate bei P.R. Sarkar Alle Rechte vorbehalten

[Design & Implementation UDialog](#)

---

**Quelle URL:** <https://www.anandamarga.de/was-bietet-speziell-die-meditation-von-ananda-marga>