

Die Kunst der Mantra-Meditation als Weg durch die heutige Zeit

Ein 3-tägiges Seminar mit Andreas Mahartha Dittrich

Der Weg jedes Menschen führt früher oder später zur Suche nach Sinnhaftigkeit im Leben, die sich verwandelt hinein in eine uralte Sehnsucht nach unserer spirituellen Essenz und schließlich in unserem spirituellen Herzen (**Ura**) mündet, welches sowohl der Ursprung als auch das Ziel dieser Sehnsucht ist.

In diesem Moment erkennen wir, dass wir bereits Teil von etwas Größerem sind (yogas – Einheit ist), einer Ausdehnung von reinem, unendlichem ewiglichem Potential, welches als Basis unseres Lebens fungiert, dem **Anantya Sarvata**, den uranfänglichen Gewässern, der unendlichen Ganzheit. Sie ist der ewigliche nichtlokale Aspekt von uns, in dem wir, wenn wir uns in ihm wiederfinden, unseren bereits erleuchteten Zustand realisieren.

In ihm finden wir auch unser **Svadharm**a, unseren göttlich beabsichtigten Lebensweg, welcher untrennbar verknüpft ist mit dem **Sarvadharm**a, dem beabsichtigten Ausdruck allen Lebens, dem **Dharma** des Universums.

Mantra-Meditation als Weg kann uns in diese Bewusstseinsweite führen, von der aus die gesamte Schöpfung in das Sein hineingeboren wird und von deren „Oberfläche“ aus wir in die Schöpfung blicken. Im Jahre 180 v. Chr. formulierte dies **Maharishi Patanjali** im 2., 3. u. 4. Sutra seiner 196 Sutras umfassenden ontologischen Abhandlung wie folgt:

„Yogas Chitta Vritti Nirodha. Tadà Drastuh Svarùpe Vasthànam. Vritti Svárúpyam Itaratra“.

Wenn die wahrnehmungsverzerrenden mentalen Muster, welche die Funktionsprinzipien des minds beeinflussen, in einem Zustand vollkommenen Stillstands aufgelöst wurden, realisiert der Wahrnehmende die Einheit. Nur dann kann der Wahrnehmende seine erleuchtete Natur wiedererlangen. Andernfalls verursachen diese wahrnehmungsverzerrenden Muster, dass der Wahrnehmende weiterhin den Verzerrungen gleicht.

Aaravindha Himadra, 2012, ergänzt in diesem Zusammenhang:

„Yogas isn't something you do, it's something that is. There is unity, there is oneness. It already is. But we don't realize it until we let go of all of our vrittis, all of our efforts and emotions“.

Vor diesem Hintergrund ist Mantra-Meditation eine Kunst, die weit mehr ist als eine Methode zur Entspannung oder Stressreduktion. In diesem Seminar beschäftigen wir uns ausführlich mit dem für diesen Weg zugrundeliegenden Wissen und dessen korrekter wie müheloser Umsetzung in der Meditation sowie im alltäglichen Leben (**Kriyavat**).

Beginnend mit den Schritten zu **Shamatha** (bringing peace to the now) werden wir sowohl stille als auch laute **Mantra**-Techniken, eine **Kriya**-Technik (**Ana Prasadhana Kriya**) sowie eine Technik zum Umgang mit Emotionen (**Cittavritti Pariputi**) während der Meditation sowie im Leben, erlernen und gemeinsam praktizieren.

Die Kunst der achtsamen Transzendenz, **Nirodhyama**, sowie deren grundlegenden Kernhandlungen **Vairagya**, ein unangehafter, unschuldiger sowie müheloser Zustand des Beobachtens unserer mentalen Aktivität, und **Viveka**, die intuitive Unterscheidung von Wahrheit über Illusion, stehen dabei im Zentrum.

Weitere Aspekte, die mit dem Prozess der Transzendenz verknüpft sind, wie zum Beispiel **Dharana, Dhyana, Samadhi, Asamprajnata Samadhi, Samprajnata Samadhi und Vritti** wollen wir klären und einbetten in die allem zugrundeliegende Erkenntnis, zu der sowohl die alten tiefgründigen spirituellen Wissenschaften als auch die moderne Wissenschaft der Quantenphysik kommt, dass alles Bewusstsein ist.

Durch das regelmäßige Praktizieren kann Mantra-Meditation Veränderungen in unserem Leben bewirken: Unser Bewusstsein verfeinert sich für das was gerade ist und der Umgang mit Emotionen, Stress und Druck wird dadurch leichter. Intuitive Wahrnehmung sowie intuitives Handeln werden deutlicher. Uns im Weg stehende Muster und Verhaltensweisen können sich verändern und an Stärke verlieren. So beginnt unsere spirituelle Reise über die Zeit, über Lebenszeiten, bis wir schließlich im **Ura**, unserem spirituellen Herzen, das in die Individualisierung gesät wurde, erwachen.

Die Quelle dieses uralten Wissens liegt in der Tradition der Surah Parampara, der zeitlosen Linie der spirituellen Sonne, welche für die zeitlose Linie von Amartya-Meistern steht. Zurückgezogen in einem Tal im Himalaya existiert sie noch heute und bewahrt dort das tiefste spirituelle Wissen unserer Welt. Im Außen wird die Solare Linie durch Aaravindha Himadra, Autor des Buches „Das Tal der Unsterblichen Meister“ vertreten. Er unterrichtet das spirituelle Kernwissen dieser Tradition. Mein Anliegen ist es, diese tiefgründige Wissenschaft mit ihren wundervollen und präzisen Techniken weiter zu geben an diejenigen, die sich davon angesprochen fühlen.

Andreas Mahartha Dittrich
Autorisierter Meditationslehrer
(Zehn-jährige Ausbildung bei Aaravindha Himadra)
Dipl. Musiktherapeut (Univ.), Dipl. Soz.päd. (FH), Psychotherapie (HPG)

Termine: Samstag, 21. Mai, 23. Juli und 24. September 2022
Dauer: 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Ort: Vijñāna Yoga Studio in München-Haidhausen, Orleansstr. 45 a, Rückgebäude
Kosten pro Tag: 120,00 €
Kosten für 3 Tage: 315,00 €

Voraussetzungen: Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortlichkeit und ist nur möglich, wenn Sie weder an einer psychiatrischen Erkrankung oder Epilepsie leiden noch unter einer gesetzlichen Betreuung stehen. Körperliche Erkrankungen oder Einschränkungen, das Gefühl von psychischer Instabilität sowie die Einnahme von Medikamenten sind bitte im Vorfeld mitzuteilen (auch wenn Sie diese als geringfügig erachten), um die Möglichkeit der Teilnahme zu klären.

Mitzubringen: Meditationskissen, -hocker oder -stuhl, Decke
3-G Nachweis

Die Teilnahme an allen Terminen ist sinnvoll, ist aber auch nur an einzelnen Terminen möglich. Neueinsteiger in die Meditation wie auch bereits Meditierende sind herzlich Willkommen. Zu jedem Seminartag gibt es ein Skript zu den Techniken sowie Wissensseinheiten.

Bitte vor Seminarbeginn Anmeldung unter: a.m.m.dittrich@t-online.de