

Konzentration und Meditation

als Mittel zur Entfaltung der höheren
Willens- und Erkenntniskräfte.

Von

Willy Adelman-Hüttula.

Du kannst diesen Pfad nicht wandeln,
Wenn Du nicht selber dieser Pfad wirst.
(Stimme der Stille.)



DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND
WISSENSCHAFTLICHEN
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2010
Verlag: Edition Geheimes Wissen
Internet: www.geheimeswissen.com



Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Photokopie,
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-902756-54-1

Den

S ö h n e n v o n W i l l e u n d Y o g a

gewidmet.

Vorspiel.

Der Mensch mit ruhelosem Herzen und Gemüt besitzt keine Weisheit, noch die Macht der Beschauung; wer keine Überlegung übt, besitzt keine Ruhe; und wie kann ein Mensch ohne Ruhe Glückseligkeit erlangen? Das unbeherrschte Herz folgt den Geboten der Leidenschaft, und dadurch wird die spirituelle Erkenntnis fortgerissen, geradeso wie der Sturm ein Boot auf das Meer verschlägt. Deshalb, o Du Starkarmiger, ist sein Wissen erst dann gesichert, wenn er seine Sinne und Organe von ihren entsprechenden Strebenszielen abhält. Was für alle Nichterleuchteten Nacht ist, das ist für seine Augen heller Tag; und was allen anderen als Tag erscheint, darin erblickt er die Nacht, die Nacht der Nichterkenntnis. *Solcher* Art ist der selbstbeherrschte Weise. Der Mensch, dessen Begierden in sein Herz eintreten, wie Ströme in den dadurch nicht anwachsenden Ozean laufen, welcher letzterer, obgleich stets voll, doch nie sein Bett verlässt — ein solcher Mensch erlangt Glückseligkeit, nicht aber jener, der in seinen Lüsten schwelgt. Der Mensch, welcher all seine Begierden verlassen hat und ohne Habsucht, Selbstsucht oder Stolz handelt und sich weder für den Handelnden noch für den Besitzer ansieht, erlangt Ruhe. Dieses, o Pritha-Sohn, ist Abhängigsein, vom Höchsten Geist

(Âtman), und wer dieses erworben, geht nicht mehr in der Irre; wenn er es erlangt hat und bis zur Todesstunde darin verharret, dann geht er in das Nirvâna des Höchsten ein.

Bhagavad Gîtâ, Kap. II (Judge-Ausgabe).

Dein erstes Bestreben muss sein, alle Deine Gedanken, Deine Gefühle und Sympathien von anderen *abzuziehen*. Die Elementarschule der Weisheit ist, dass Du Dein Selbst und Dein Selbst allein, zu Deinem Studium und zu Deiner Welt machst. . . Dein Vermögen zu vervollkommen, Deine Gefühle zu konzentrieren, muss hinfort Dein einziges Ziel sein . . . Wenn es ein Glück gibt, so muss es seinen Mittelpunkt in einem Ich haben, dem jede Leidenschaft unbekannt ist. Aber Glück ist der *letzte* Zustand des Seins, und bis jetzt stehst Du noch an der Schwelle des ersten. — Nur in seiner Alleinigkeit kann der Geist Monarch und Seher sein, durchleuchtend die Hülle, worin er wohnt, ein reiner, eindruckloser, erhabener Verstand!

Mejnour in Bulwers *Zanoni*.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Widmung	3
Vorspiel	3
Einleitung	7
Von den okkulten Grundkräften im Menschen	12
Erste Winke für die Praxis	16
Ist Askese notwendig?	19
Von der Atmung	23
Die „kleine“ und die „große“ Konzentration	26
Vom wahren Wesen der Meditation	38
Von der Praxis der „großen“ Konzentration	43
Praktische Ergebnisse	51
Von den höheren Yogakräften	58
Bruchstück aus einem Meisterbrief	70
Transzendente Selbsterkenntnis	74
Die Upanishaden	79

