



DHYANA

EINFÜHRUNG

Kontemplation bedeutet „sich vertiefen“, loslassen und einlassen, um ins eigene Innere zu schauen. Es ist die geistige Übung, die heute viele als Meditation verstehen. Aber die Meditation ist die Erfahrung, die sich erst durch die Kontemplation eröffnet. In der Kontemplation schulen wir unseren Geist, um unser Sein von der überlagerten Dominanz unseres Egos, unserem vergänglichen Verstandes-Ich zu befreien. Dann erst zeigt sich das dahinterliegende, „wahre Selbst“, der Atman, wie es die alten indischen Weisen nannten. Auch sie nutzten damals schon die Praxis der Kontemplation, niedergeschrieben beispielsweise in den Upanishaden, den ältesten dokumentierten Weisheitslehren der Welt. Kontemplationen sind keine Lehren, sondern Geistesübungen, die uns vom Ballast unserer Irrungen und Trugbilder befreien. Es geht nicht um den Konsum von Informationen, sondern um deren Verinnerlichung. Das Ziel war und ist, sich durch die

Übungen den Zugang zur eigenen, inneren Wahrheit zu öffnen. Die Wisdom-Kontemplationen wurden zusammengeführt aus den beiden großen östlichen Schöpfungsmythen, dem Alten Testament („Am Anfang war das Wort“) und den indischen Veden („Nada Brahma, die Welt ist Klang“). Sie bestehen aus diesen beiden Elementen, Wort und Klang, aus denen alles hervorgeht, verschmolzen zu einem neuen Ganzen. Eins geworden. Kontemplationen, die Dich tief im Innern inspirieren und ganz sanft auf Deinem Weg zur Meditation begleiten. Worte, eingebettet in sphärischen Klängen und Schwingungen der javanischen Gongs und der Bambusflöte, die Dich sanft weit über Dich selbst hinaus tragen. Geschöpft aus tiefen Quellen, Ausdruck uralter Weisheit, wiedergeboren in neuer Form. In der Tradition östlicher Mystik, verwirklicht im PADMA TEMPEL in Yogyakarta auf der Insel Java, in monatelanger Versenkung.

PADMA-TEMPEL, YOGYAKARTA



JAWA

Jawa, mit „w“ geschrieben, ist eine der ältesten Kulturen der Menschheit und gab der indonesischen Insel ihren Namen. Auch wenn nicht viel überliefert und das meiste (aus gutem Grund) geschickt (vor den Kolonialisten) verborgen wurde, findet man durch tiefes Graben wahre Schätze menschlicher Weisheit. Das vielleicht wichtigste, noch erhaltene Kulturerbe ist das Gamelan, uralte javanische Klangkunst, die das Vergängliche im Unvergänglichen ausdrückt. In monoton anmutenden Wiederholungen von Tonreihen werden das Zyklische in unserer Natur, das immer wiederkehrende Sterben und Werden, die ewigen Kreisläufe versinnbildlicht, deren Anfang und Ende Eins sind. Nichts kann dies besser veranschaulichen als Klang, der sich aus dem Nichts erhebt und wieder im Nichts vergeht. Und dieses Eins-Sein von Anfang und Ende, die

Schöpfung, wird ausgedrückt im Klang des javanischen Gongs, das älteste Instrument, aus der all die anderen Instrumente des Gamelan als Variationen hervorgingen. So stammt auch das Wort „Gong“ selbst aus der javanischen Sprache. Er war einst Symbol und Werkzeug zugleich, eingesetzt in der Meditation, die den Meditierenden aus der weltlichen Wirklichkeit der Dualität in die Transzendenz der Einheitserfahrung, des höchsten Bewusstseins begleitete. Im javanischen Mythos wird der Gong als das Instrument der Götter beschrieben, um im Klang das Göttliche selbst zum Ausdruck zu bringen. Man sagt, das Schlagen des Gongs sei „the beginning of becoming“ – der Beginn des Werdens, genauer gesagt des Selbst-Werdens. Weil es den eigenen Schöpfungsprozess wiedererleben lässt, nur diesmal umgekehrt. Wir gehen dahin, wo wir hergekommen sind, hinein in die innere Welt des Formlosen, um aus dieser Perspektive die Welt der Formen zu erkennen als das, was sie

in Wahrheit sind: Nichts als endliche Vorstellungen unseres sterblichen, vergänglichen Ichs. So erklärt sich auch das Wort JAWA, der Name dieser alten Kultur. Zusammengefügt und Eins geworden aus den beiden javanischen Worten JAWI (außen) und JIWA (innen). Wer in der Meditation von außen (JAWI) nach innen (JIWA) geht, um dann von innen nach außen zu schauen, erkennt die Wahrheit allen Seins, das Formlose und die Form. Das ist JAWA, innen und außen.

Wenn man den Gong zum Schwingen bringt, erzeugt er Frequenzen, auf denen man in der Meditation durch das Tor aus der Welt des Vergänglichen in die Welt des Unvergänglichen getragen wird. Also von außen nach innen. Ich habe mich lange damit beschäftigt, um die spürbare Magie der javanischen Gongs zu ergründen. Im Padma-Tempel haben wir vier der großen, etwa 40 bis 50 kg schweren javanischen

Bronze-Gongs, die für uns in uralter, ritueller Handwerkskunst hergestellt wurden. Seitdem experimentieren wir mit diesen geheimnisvollen Klangkörpern.

ERMITAGE

Die Corona-Pandemie war im Frühjahr 2020 ausgebrochen und die Quarantäne zwang uns in eine monatelange Ermitage (wörtlich: Ort der Kontemplation). Dadurch waren wir im Padma Tempel von Yogyakarta, in dem ich zusammen mit Freunden wohne, ohne äußere Ablenkung Tag und Nacht zusammen, um gemeinsam wundervolle Entdeckungen und Erfahrungen zu machen. Während die Klänge unserer Gongs in den stillen Nächten durch den Tempel schwebten, erwachten Worte in mir, und ich begann, sie niederzuschreiben. Es fühlte sich an, als würden all die östlichen Weisheiten, denen ich auf



meiner langen Reise in den unterschiedlichen Kulturen Asiens begegnet war, auf einmal in mir lebendig werden, in Form von Versen. Die alten Übungen und Praktiken, die ich von den Meistern lernen durfte, entfalteten sich in einer wundervollen Sprache vollkommener Klarheit. All das, was mich einst tief hinein in mein Innerstes, mein wahres Selbst führte, verwirklichte sich absichtslos in diesen Poesien auf magische, unerklärliche Weise. Es war tatsächlich wie eine Wiedergeburt der alten Weisheitslehren, die sich wie von selbst in neuer Form zum Ausdruck brachten.

Anfangs waren wir zu viert: Gin Gigin, ein junger javanischer Gelehrter der alten javanischen Klangkunst, der in Yogyakarta auf der renommierten Universität der Künste ISI während seines Studiums der Ethnomusikologie ein breites Wissen über die Entwicklung von Gong und Gamelan erworben hatte und

heute zeitgenössische Gamelan-Stücke komponiert, Asah, ein Multimedia-Künstler, mit dem ich zuvor schon meine Filme produziert hatte, und Bayu, ein Tontechniker. Wir begannen damit, meine Stimme und den Klang und die Schwingungen unserer Gongs aufzunehmen. Dies kombinierten wir mit einem Teppich sphärischer Klänge, und es fügte sich wie von Zauberhand zu einem Ganzen zusammen. Etwas später nahmen wir noch ein zweites Instrument dazu, das in ganz Asien zum Symbol und Ausdruck der östlichen Weisheitslehren wurde: die Bambusflöte. Der hohle Bambus, der uns den göttlichen Klang hören lässt. Das Lebendige, das aus dem Inneren, aus der Leere, aus dem „Nichts“ entsteht. Gin Gigin kennt einen der bekanntesten Flötenspieler Indonesiens, Jaeko, mit dem er gemeinsam studiert hatte. Er rief ihn an und erzählte ihm von unserem ungewöhnlichen Projekt, und so wurde Jaeko Teil unserer Gruppe. Sein Flötenspiel war bezaubernd und fügte



sich so einfühlsam in unsere Kontemplationen, als hätten sie schon immer dazugehört.

Dann kam Bernd Gössling dazu. Unter seinem Künstlernamen Bernhard Lloyd ist er bekannt als eines der drei Gründungsmitglieder der Band Alphaville und der Mitkomponist der Hits „Forever Young“, „Big In Japan“, „Sounds Like a Melody“. Eine Musiker-Legende und noch heute aktiver Musikproduzent mit eigenem Studio in Berlin. Was ich nicht wusste war, dass der öffentlichkeitsscheue Weltstar mit seinem Familiennamen Gössling im Jahr 2018 an einem meiner „Wisdom Days“ teilgenommen und meinen Newsletter abonniert hatte, so dass wir darüber regelmäßig in Kontakt waren. Als das beim Schreiben „zufällig“ herauskam, fragte ich ihn, ob er uns bei der Produktion helfen könne. Er willigte sofort ein, und so wurde Bernd also unser

Klangmeister und technischer Mentor. Seitdem sind wir ein festes Team. Und wir lernten viel von ihm. Alle Aufnahmen wurden in Yogyakarta gemacht und in seinem Studio in Berlin fertiggestellt. Unsere Zusammenarbeit ist sehr intensiv und getragen von unserer Begeisterung an dem, was wir da gemeinsam zur Welt brachten. Schlüssel in Form von geistigen Übungen, die Dich inspirieren und leiten. Die Deinen Blick auf Dein Da-Sein erweitern. Die Dich aus der Knechtschaft Deiner Gedankenwelt befreien, und Dir den inneren Frieden schenken, um Dich in Deine volle Kraft zu bringen. Oder zu heilen, indem sie Dich lehren, Deinen Schmerz und Deine Emotionen annehmen zu können, um an jeder Situation, in die Dich das Leben bringt, zu wachsen und Dein Da-Sein zur Blüte zu bringen, ganz so, wie es die Natur für Dich vorgesehen hat.





Diese Übung lehrt die offene, unvoreingenommene Haltung, mit der wir dem Leben begegnen. SHOSHIN bedeutet Anfängergeist und ist das Fundament des japanischen Zen-Buddhismus. Jesus nennt es „werden wie ein Kind“, um uns von unseren eigenen Vorurteilen und Glaubenssätzen zu befreien, damit wir uns wieder dem Ganzen und damit auch uns selbst öffnen. Lernen, sich jedes Mal neu einlassen zu können, unvorbelastet von Erinnerungen und Urteilen, macht SHOSHIN zur Übung vor der Übung. Eine Vorbereitung zur Praxis der Kontemplation.



Diese Übung lehrt die Kunst des inneren Hörens. SHRAVANA kommt aus den indischen Upanishaden und bedeutet „ganz Ohr sein“. Nur hören, ohne zu urteilen, und ganz da sein. Die alten Meister lehrten ihre Schüler vor dem Beginn der eigentlichen Unterweisung das rechte Hören, denn nur dann lässt sich empfangen, was dem Geist verschlossen bleibt. Dies lehrt darüber hinaus das Zuhören in jeder Gesprächssituation, um wirklich zu erfassen, was das Gegenüber sagen will. Miteinander reden, anstatt aneinander vorbei zu reden.



DHYANA



DHYANA ist die Königsdisziplin der Kontemplation. Ursprünglich ebenfalls aus Indien, findet man die Übung auch in den javanischen Königshäusern wieder, wo sie der Schulung des reinen Geistes der Herrschenden diene. DHYANA bedeutet beständiges Fließen, das unabgelenkte Da-Sein im Hier und Jetzt. Dies ermöglicht das Schöpfen unseres höchsten Potenzials, der maximalen Kraft und das für unsere Gesundheit entscheidende Ordnen und Reinigen des Geistes.



HINWENDUNG



INNERE BERUHIGUNG



GELASSENHEIT



REINHEIT



Damit es möglich wird, jede der vier DHYANA-Übungen einzeln zu praktizieren, haben wir jede für sich nochmals gesondert hinzugefügt:

Kontemplation 3.1:
HINWENDUNG

Kontemplation 3.2:
INNERE BERUHIGUNG

Kontemplation 3.3:
GELASSENHEIT

Kontemplation 3.4:
REINHEIT



DIE TECHNIK DER ÜBUNG:

Kontemplation heißt sich vertiefen
und ins eigene Innere schauen.

SICH EINLASSEN.

Auf Wort und Klang.

Die WISDOM KONTEMPLATIONEN
sind geistige Übungen zur inneren Einkehr,
geschöpft aus tiefen Quellen der Innenschau,
wie sie bereits seit Tausenden von Jahren
in den Weisheitslehren des Ostens praktiziert werden.

Ein Yoga für innen:

SICH EINLASSEN heißt,
ins Vertrauen zu gehen,
sich ganz zu öffnen,
alles loszulassen
und ohne Erwartung zu empfangen.
Die Übung besteht darin,
Wort und Klang als Ganzes im tiefen Inneren aufzunehmen,
wo es sanft durch Deinen ganzen Körper strömt
und sich das denkende, vergängliche Ich langsam auflöst.

Es sind Übungen für die tägliche Praxis.
Übungen, die den Geist entlasten
und Dein Bewusstes-Sein schulen.

Übungen, die Dir den Weg zu Deinem wahren Selbst öffnen.

Begib Dich dazu an einen ruhigen Ort,
drinnen oder in der freien Natur,
an dem Du von nichts abgelenkt wirst.

Du kannst die Übung nach dem Erwachen praktizieren,
bevor Du in den Tag einsteigst.
Oder auch am Abend,
wenn das Tagwerk getan ist und Ruhe einkehrt.

Wenn Du sie beginnst, setze Dich bequem,
aber in aufrechter Haltung.
Falte Deine Hände, und spüre,
wie sich Deine Handflächen berühren und EINS werden.

Achte auf Deinen Atem,
beobachte, wie Du ganz ruhig
tief hinein in Dein Becken einatmest
und ganz ruhig und gelassen bis in die Haarspitzen ausatmest,
ohne Dich anzustrengen.
Schließe die Augen, dann kann die Übung beginnen.

Bleib wach und aufmerksam,
aber benutze nicht Deinen Verstand,
empfange, ruhig und gelassen.
Bleib während der ganzen Übung da.
Wenn Dich Gedanken heimsuchen und ablenken wollen,
lass sie vorbeiziehen,
wie Wolken am Himmel,
aber folge ihnen nicht.

Lass alles gehen.
Vertrau hinein in jeden Moment
und fühle die Geborgenheit,
während ich mit Dir spreche,
hier, in diesem grenzenlosen Raum des Da-Seins.

Wenn die Kontemplation langsam ausklingt, führt sie
Dich in die Stille. Folge ihr und lausche dem Nachhall,
für mindestens ein paar Minuten (oder länger).
Dies ist ein untrennbarer, elementarer Teil der Übung.



CD MIT 36-SEITIGEM BOOKLET

ERHÄLTICH AUF
WWW.WISDOMWAY.DE (DEUTSCHLAND)
WWW.WISDOMWAY.CH (SCHWEIZ)

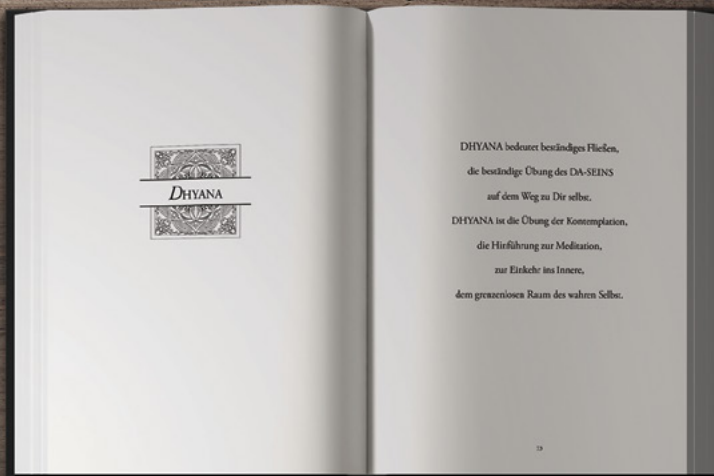
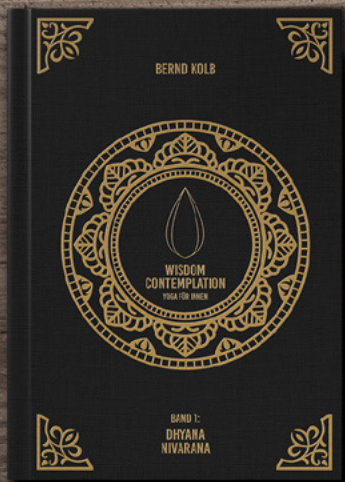


YOGA FÜR INNEN -
FOLGE 2

WISDOM CONTEMPLATION NIVARANA

IN DIESER FOLGE SIND 4 ÜBUNGEN
ENTHALTEN:

NIVARANA
GANZ SEIN
FREI SEIN
DAS ENDE DER SUCHE



YOGA FÜR INNEN - 1998
BAND 1

WISDOM CONTEMPLATION DHYANA NIVARANA

IN DIESEM BAND SIND ALLE ÜBUNGEN
AUS „DHYANA“ UND „NIVARANA“
SOWIE EINE AUSFÜHRLICHE
EINFÜHRUNG ENTHALTEN.

“

„Jeder Satz ist so wirksam und berührt mich tief.
Es ist so hilfreich in diesen Zeiten zu mir selbst
und zum großen Ganzen zu finden.
Ich sage: Es ist ein Meisterwerk!“

Uwe Cohrs



DER WEG ZUM INNEREN FRIEDEN

WISDOM MEDITATION

MEDITATIONS-SET MIT FÜNF MOTIVEN
UND MANTREN, FÜR DIE TÄGLICHE
PRAXIS. MEHR INFORMATIONEN UND
EINFÜHRUNGS-VIDEO GIBT ES AUF

WWW.WISDOMWAY.DE SOWIE
WWW.WISDOMWAY.CH



BERND KOLB

**WISDOM
WAY**

WWW.WISDOMWAY.DE