

Sonntag, 17. Februar 2008

# ***Die Wichtigkeit der Meditation***

## **Warum es so wichtig ist zu meditieren**

von Christopher Benjamin

Der geistige, indische Lehrer Paramahansa Yogananda sagt es in einfachen und klaren Worten:

### **MEDITATION IST DER WEG ZU GOTT**

Um innerlich und äußerlich ein wirklich glückliches Leben führen zu können, musst du von der gottgegebenen Kraft der Konzentration Gebrauch machen und das verlorene Ebenbild Gottes in dir wachrufen. Nur dann kannst du das Rätsel des Lebens lösen und dein Schicksal meistern. Durch die Kunst der Meditation und die regelmäßige Anwendung der wissenschaftlich-geistigen Gesetze kann man jene göttliche Glückseligkeit, die Gott ist, tatsächlich erleben. Der Physiker macht von Gottes Gesetzen Gebrauch, um die Geheimnisse der Natur zu erforschen; und der geistige Wissenschaftler sollte wissen, wie er seine gottgegebenen Kräfte der Konzentration, Meditation und Intuition anwenden kann, um die Geheimnisse des GEISTES zu erforschen!

In der universellen Bruderschaft des Lichts wird Meditation gerne mit den folgenden Beispielen verglichen:

Ein Taucher, der in die Tiefe des Meeres hinabsteigt, braucht eine ausreichende Menge Sauerstoff, um seinen Aufenthalt unter Wasser zu verlängern. Um ganz sicher zu sein, ist er mit seinen Freunden oben verbunden, die ihn versorgen und auch bereit sind, ihn bei der geringsten Gefahr wieder herauszuziehen. Nur unter dieser Bedingung kann er arbeiten.

Genau wie Taucher sind auch wir in einen Ozean getaucht, den man Welt nennt. Dieser Ozean ist voller Riffs und Ungeheuer, die uns manchmal verschlingen wollen. Wir müssen uns also, um überleben zu können, mit Sauerstoff versorgen, Schläuche installieren, durch die die Luft bis zu uns kommt, d.h. Kontakt mit der göttlichen Welt herstellen und mit ihr verbunden bleiben. Um diesen Kontakt herzustellen, ist es notwendig zu meditieren und zu beten, denn das sind Tätigkeiten, die den Luftschlauch, das Rettungsseil erschaffen. Wer sagt: "Ich habe genug vom Beten und Meditieren, es ist immer das gleiche, ein bisschen Abwechslung täte mir gut", endet damit, dass er sich im Ozean des Lebens verliert.

Oder dieser Vergleich:

Es kommt manchmal vor, dass ein Familienvater in seinem eigenen Land nicht genügend Arbeit findet, um seine Familie zu ernähren; also geht er ins Ausland. Dort arbeitet er einige Jahre und wenn er viel Geld verdient hat, kehrt er zurück und ist glücklich, seiner Frau und seinen Kindern die Zukunft gesichert zu haben. Dafür musste er sie jedoch zuvor eine Zeit lang verlassen. Das gleiche Phänomen spielt sich beim Spiritualisten ab, der meditiert, betet und sich mit dem Himmel verbindet. Man kann sagen, dass auch er ins Ausland geht; nur mit dem Unterschied, dass er nicht monate- oder jahrelang weggeht, sondern dass sein Geist sich nur einige Augenblicke von seinem physischen Körper entfernt. Wenn er zu sehr mit dem Körper verbunden bleibt, kann er nicht viel für ihn tun, also geht er hinaus, um „Geld“ zu verdienen – besser gesagt, um Licht zu sammeln. Bei seiner Rückkehr bringt er dieses Licht dem Körper und seinen Bewohnern mit. Er erhellt, belebt, reinigt und erneuert sie.

Du solltest dir daher immer vor Augen halten, dass Gebet, Meditation und Ekstase eine Art sich zu ernähren sind. Dank ihnen kostet man eine himmlische Nahrung, das Ambrosia, die Nahrung der Unsterblichkeit. Es ist nicht materielle Nahrung, aber sie hat auch ihre Entsprechung auf der physischen Ebene. Die Alchimisten haben sie das Elixier des ewigen Lebens genannt. Dieses Elixier findet man überall in der Natur, und es ist die Sonne die es

## CHRISTOPHER BENJAMIN – „DIE WICHTIGKEIT DER MEDITATION“

verteilt. Deshalb gehen wir im Frühling und im Sommer jeden Morgen zum Sonnenaufgang, damit es uns gelingt, diese Quintessenz des Lebens zu trinken, die die Sonne im Universum verteilt und von der Felsen, Pflanzen, Tiere und Menschen Teilchen aufnehmen. Alle lebenden Wesen fangen diese Teilchen unbewusst auf, aber die Menschen können lernen, sie bewusst aus diesem Fluidum, welches das Licht der Sonne ist, aufzufangen.

Warum fühlst du dich nach einer Meditationsübung so erfüllt? Äußerlich, objektiv gesehen, ist doch nichts geschehen, du hast scheinbar nichts empfangen! Und doch bist du in der Fülle.

Ja, du hast deine Seele und deinen Geist genährt und getränkt! Und in diesen „Restaurants“ von Seele und Geist ist es nicht so wie auf der physischen Ebene, wo du mehrmals täglich essen und trinken musst, um nicht Hunger und Durst zu leiden oder dich kraftlos zu fühlen. Die Nahrung, die du in den feinstofflichen Regionen von Seele und Geist zu dir nimmst, sättigt und erquickt dich tagelang. Die göttliche Welt enthält Elemente von solchem Reichtum, dass das Gefühl der Fülle, die sie dir vermittelt, dich nicht mehr verlässt, auch wenn du sie nur ein einziges Mal gekostet hast. Nichts kann dir mehr die Gewissheit nehmen, dass du die Ewigkeit gekostet hast.

Es wird dir mit der Zeit eine der wichtigsten Übungen morgens und abends. Ohne diese morgendlichen Vereinigungen wirst du nicht mehr in der Lage sein deinen Tag in perfekter Führung zu leben. Nach meinen Meditationen fühle ich mich gerüstet und gut ausgestattet um mich dem Leben und den Ereignissen des Tages zu stellen! Die Meditation hilft mir zu agieren selbst wenn ich reagiere. Sie hilft mir die Gegenwart Gottes zu spüren, mich als sein Sohn, sein Diener auf Erden zu verstehen, durch den Er sich manifestieren darf. Jeden Morgen und jeden Abend, bevor ich zu Bett gehe, begeben mich in seine Hände und weihe mich Ihm. Dank der Meditation spüre ich diese Verbindung und diese immer wiederkehrende Freude.

Du wirst das Gleiche feststellen! Du wirst erkennen, dass jede sogenannte „Katastrophe“ im Verlaufe des Tages eine tiefere Bedeutung mit neuen Herausforderungen und Chancen dir bietet, der du dich unter neuen Bedingungen stellen kannst ... und mit dieser Führung auch willst.

Durch Meditation und der Arbeit um Selbstbeherrschung bleibst Du ruhig und gelassen, um jeder Situation freudig und gelassen zu begegnen. In fröhlicher Erwartung bist Du bereit Deinen (noch unbekanntem) Dienst zu erfüllen!

*Lies jetzt noch weitere Gedanken zum Thema Meditation und welche Vorteile sie dir bringen kann:*

Indem du lernst, im Zentrum zu bleiben, erlangst du die wahre Kraft. Wenn du das Gefühl hast, dass Dunkelheit und Kälte auf dich übergreifen, brauchst du nicht lange zu fragen warum, die Antwort liegt auf der Hand: du habst dich vom Zentrum, der Sonne entfernt. Beeile dich daher, dich aufs Neue dem Zentrum zu nähern und du wirst spüren, wie das Licht, die Wärme und das Leben in dir zunehmen. Das Zentrum, die Sonne im Menschen, ist der höchste Punkt in ihm, sein Geist, sein höheres Selbst; die Peripherie hingegen ist der Ort, wo er Aufregung und Unruhe begegnet, wenn sein Bewusstsein sich entfernt und all das aufgibt, was nicht sein höheres Selbst ist. Darum musst du dich immer überwachen und dir sagen: „Schauen wir uns mal an, wo ich heute bin! ... Aha! Ich spüre, dass ich mich an die Peripherie verirrt habe. Was erwartet mich da?“

Bestimmt nichts Gutes, das ist sicher, also beeile dich, zum Zentrum zurückzukehren. Und wie? Durch das Gebet, die Meditation, durch eine bewusst hergestellte Verbindung mit dem erhabenen Zentrum, mit Gott.

**WAS IST DENKEN? ...**

## CHRISTOPHER BENJAMIN – „DIE WICHTIGKEIT DER MEDITATION“

Denken bedeutet zunächst einmal, fähig zu sein, sich von den täglichen Sorgen freizumachen, um sich in unbefangener Weise auf ein Thema philosophischer oder spiritueller Art zu konzentrieren. Denken soll dir helfen, auf dem Weg des Verstehens von Mensch, Universum und Gott näher zu kommen. Und dieses Verständnis bekommt man nicht durch intellektuelle Arbeit, durch Betrachtung der materiellen Welt, durch Lektüre oder Diskussionen. Nur in der Stille der Meditation kommt das uralte Wissen, vergraben in den tiefsten Tiefen von uns selbst, nach und nach in unser Bewusstsein, und nur diese Arbeit kann mit vollem Recht „denken“ genannt werden.

### **WAS BEDEUTET ES „ETWAS ZU KENNEN“? ...**

Etwas „kennen“ bedeutet, das Herz einer Sache oder eines Wesens zu durchdringen; und das geht nur über die Identifikation, d.h. die Verschmelzung mit dem Wesen oder dem Gegenstand, den man erkennen will. Zumindest für einen Augenblick musst du ein anderer werden. Ja, aber du kannst kein anderer werden, wenn du außerhalb bleibst und dich damit begnügst, es zu betrachten. du musst dich in dieses Wesen hineinversetzen und auch die geringsten Schwingungen seiner Existenz spüren. Aber das kann nicht der Intellekt, sondern nur der Geist.

Die praktische Anwendung dazu: Wenn du tagtäglich mit deinem Geist und deiner Liebe dich darin übst, dich mit dem Höchsten Wesen zu identifizieren, mit Dem, der die Quelle des Lebens und der Ursprung ist, dem Allvater, dann wirst du eines Tages fühlen, dass Gott mit seiner Herrlichkeit, seiner Stärke, seiner Weisheit und seiner Liebe in dir zu leben beginnt!

Lass daher keinen einzigen Tag vergehen, ohne dich mit dem Himmel zu verbinden, zu meditieren, zu beten, denn nichts ist wichtiger und heilsamer für dich, als an spirituellen Aktivitäten Geschmack zu finden. Halte ein paar Mal am Tag während einiger Minuten inne und versuche, in dir selbst deinen Punkt des Gleichgewichts, deine göttliche Mitte, zu finden. Dann beginnst du zu fühlen, dass du in allen Lebensumständen im Inneren ein ewiges Element besitzt, das unzerstörbar ist. Und selbst wenn du dadurch auf der materiellen Ebene keinerlei Vorteile erzielst, wirst du innerlich doch freier, stärker, selbstbewusster, die Ereignisse können dir nichts mehr anhaben. Diese spirituelle Arbeit ist der einzige Reichtum, das einzige Gut, das dir wirklich gehört. Alles andere kann dir weggenommen werden: Nur deine Arbeit gehört für immer dir!

### **BIST DU BESORGT ODER UNGLÜCKLICH?**

Anstatt dich davon erdrücken zu lassen ohne etwas zu tun (denn du glaubst immer, du könntest nichts tun) versuch doch, sofort zu reagieren, indem du dich durch Meditation oder Gebet mit dem Himmel verbindest. Wenn du es schaffst, deinen inneren Zustand zu verbessern, ist die ganze Welt verändert, denn man nimmt sie durch eine andere „Brille“ wahr.

### **WARUM FINDEN VERLIEBTE DIE WELT SO SCHÖN?**

Weil in ihnen plötzlich alles schön und poetisch geworden ist. Man belächelt die Verliebten, aber man sollte sie bewundern und sagen „*Oh, was man von diesen beiden alles lernen kann!*“ Es ist Winter, es hat Nebel, es regnet, aber sie können sich treffen und für sie scheint die Sonne, die Vögel singen und die Blumen duften, denn in ihrem Inneren ist Frühling! Du sagst, das sei alles subjektiv. Ja natürlich, aber man muss wissen, dass Gott gerade in der subjektiven Welt alle Macht verborgen hat.

Wenn die Menschen nicht so beschäftigt, so überlastet wären, dann würden sie sich mehr mit Tätigkeiten befassen, die ihr Leben verbessern könnten wie z.B. die Meditation, die Kontemplation oder das Gebet. Denn diese Tätigkeiten lösen in dem, der sie praktiziert, Kräfte aus, die fähig sind, die negativen Zustände zu neutralisieren, zu verwandeln. Ja, sogar auf die Gesundheit haben die spirituellen Tätigkeiten einen wohltuenden Einfluss. Man kann natürlich auch so weiterhin essen, trinken, schlafen, gehen und arbeiten, aber ohne

## CHRISTOPHER BENJAMIN – „DIE WICHTIGKEIT DER MEDITATION“

diese intensive, anregende, belebende innere Schwingung beginnen allmählich sogar die physiologischen Funktionen nachzulassen, und dieses Langsamerwerden erzeugt Ablagerungen, die den Organismus mit Abfällen belasten. Daher ist es empfehlenswert, spirituelle Übungen zu machen, und wäre es nur, um bei guter Gesundheit zu bleiben.

### ***DU SUCHST DIE WAHRHEIT?***

Doch um die Wahrheit zu finden, muss man geführt werden! ... aber natürlich von Wesen, die über uns stehen, damit sie uns ihre Erfahrungen mitteilen können.

Die Führung, das Wissen und die wahre Erfahrung kommen von oben. Seit der Erschaffung der Welt geben sich die Eingeweihten und großen Meister immer dasselbe Wissen weiter: Sie lehren, dass von den Atomen über die Erzengel bis hin zu Gott das Leben eine ununterbrochene Hierarchie von untereinander verbundenen Wesen ist, und dass jeder einen Teil dieses unermesslichen lebenden Organismus, des Universums, darstellt. Wir alle finden uns irgendwo auf dieser Stufenleiter der Geschöpfe eingefügt. Ober- und unterhalb von uns finden sich Wesen, die mit uns verbunden sind. Ob du es willst oder nicht, diese Verbindung besteht; es ist aber wesentlich, dass du dir dessen bewusst bist und dass du daran arbeitest, mit den Wesen in Verbindung zu treten, die über uns stehen, die uns immer höher ziehen werden.

### ***HAST DU DICH SCHON EINMAL GEFRAGT, WOZU ALL DER FORTSCHRITT DIENEN SOLL?***

Auf der physischen Ebene haben wir Menschen gigantische Dinge verwirklicht. Man kann nicht übersehen, wie sehr der wissenschaftliche und technische Fortschritt unser Leben verwandelt hat. Aber das reicht nicht aus. Die Menschen sind jetzt dank der Fähigkeiten des Geistes dazu aufgerufen, noch wichtigere, für sie noch lebensnotwendigere Dinge zu verwirklichen. Sie müssen lernen, durch Meditation und Gebet in Verbindung mit der Welt des Geistes zu treten, damit das Licht, die Liebe und die Macht des Geistes auf die Erde herabsteigen, in ihr Inneres und in alle Wesen ihrer Umgebung. Die wissenschaftlichen und technischen Fortschritte haben Grenzen, und sie stellen sogar Gefahren dar. Wenn all diese Entdeckungen nicht durch eine höhere Vision beherrscht werden, wird die Menschheit von ihnen überrollt, überwältigt und vernichtet. All das, was durch Wissenschaft und Technik realisiert worden ist, genügt nicht, um das Leben zu verändern. Nur durch den Geist wird das Leben wirklich umgewandelt, denn Frieden, Freiheit und Brüderlichkeit sind Verwirklichungen des Geistes.

Und noch etwas:

Man will den Menschen einreden, dass ihr Glück vom wissenschaftlichen und technischen Fortschritt abhängt, vom Komfort. Auf allen möglichen Gebieten werden sie ständig mit Werbung bombardiert, alle erdenklichen Anstrengungen werden unternommen, um sie daran zu hindern, mit anderen Regionen, mit anderen Wesenheiten Kontakt aufzunehmen. Nur sie könnten ihnen das Licht, die Liebe und den Frieden bringen, den sie brauchen. Die spirituelle Welt wurde so sehr abgelehnt, lächerlich gemacht und verhöhnt, dass es nur noch wenige gibt, die einen Drang verspüren, dort die für ihr Überleben notwendigen Elemente zu suchen. Die Mehrheit der Menschen ist dabei, erstickt und vergiftet zu sterben. Um ihr Heil zu finden, müssen sie mehr und mehr versuchen, mit dieser subtilen Welt in Kontakt zu treten, damit ihre Seele und ihr Geist atmen und sich ernähren können.

Während du meditierst, bewegst du nichts auf der materiellen Ebene. Scheinbar ist es die Leere. Aber genau in dieser „Leere“ entfalten sich Seele und Geist und finden die Fülle.

### ***WELCHE FÄHIGKEIT KANNST DU DURCH MEDITATION ENTWICKELN ... UND WARUM IST DAS SO WICHTIG FÜR DICH?***

Die Rettung des Menschen besteht in seiner Fähigkeit, sich auf die göttliche Welt zu konzentrieren. Diese Fähigkeit wird es ihm ermöglichen, seinen Weg in die Ewigkeit ruhig zu verfolgen. Stell dir einmal vor, du wärst, wenn du diese Welt verlässt, von einer dunklen

## CHRISTOPHER BENJAMIN – „DIE WICHTIGKEIT DER MEDITATION“

Atmosphäre umgeben, durch die hindurch du nichts sehen könnt – weder deine Freunde noch die himmlischen Wesenheiten. Du bist allein. Wer wird kommen, um dich zu retten? Deine Fähigkeit, dich auf die göttliche Welt zu konzentrieren. Diese Fähigkeit existiert noch nach dem Tode, denn sie kommt nicht vom Gehirn – es ist der Geist der sie besitzt. Wenn man den physischen Körper verlässt, setzt sich diese Fähigkeit im Geist fort. Es ist der Geist, der denkt, der fühlt, der handelt, und er tut das durch die Materie des physischen Körpers hindurch. Aber wenn er sich von diesem befreit, dann glaube nicht, dass der Mensch nicht mehr denken, fühlen oder handeln kann. Im Gegenteil, erst dann wird sein Denken wirklich mächtig – und wenn er schon auf der Erde gewöhnt war, sich auf die göttliche Welt zu konzentrieren, wird es genügen, wenn er an den Herrn oder das Licht denkt, um Verwirrung und Finsternis aufzulösen.

### **DAS GESETZ DER RESONANZ.**

Stell dich vor, du hast zwei gefüllte, offene Parfümflaschen. Als Gefäße sind sie getrennt, aber die Düfte, die aus ihnen entweichen, werden sich oben vermischen.

Warum gebe ich dir dieses Bild? Weil die Menschen mit Parfümflaschen vergleichbar sind: Ihre Körper sind getrennt, aber durch ihre Gedanken, ihre Gefühle können sie anderen Menschen, aber auch Wesenheiten der unsichtbaren Welt im ganzen Universum begegnen. Nur begegnet man auf diese Weise nicht, wem man will. Jeder kann in den sichtbaren und unsichtbaren Welten nur die Seelen und Geister berühren, die ihm selbst entsprechen, weil es sich hier ganz einfach um ein Phänomen der Resonanz handelt. Und wenn du den Grund der Existenz von Gebet, Meditation und aller spirituellen Übungen richtig verstehen willst, so ist es folgender: Sie dienen dazu, uns innerlich zu erheben und wenn wir uns erheben, begegnen wir im All immer lichtvolleren und reineren Geschöpfen.

Und hast du daran gedacht, dass wenn du meditierst, wenn du intensiv betest, du harmonische Wellen erzeugst, und diese Wellen Männer und Frauen in aller Welt berühren, die sich der Idee der Bruderschaft öffnen, für die du arbeitest?

Ja, durch die starken und harmonischen Wellen, die du ausstrahlst, sendest du Botschaften, die von empfänglichen und bereiten Wesen aufgenommen werden. Oft fassen sie den Entschluss, für den Frieden und die Bruderschaft in der Welt, für die Verbreitung des Lichts und für die Ehre Gottes zu arbeiten, ohne zu wissen, woher dieser Antrieb kommt. Wo immer sie sind und wer immer sie sein mögen, auch wenn du sie nicht kennst, alle diese Wesen sind mit uns verbunden, denn es ist in den Plänen des Himmels, dass alle Kinder Gottes sich vereinigen, um Sein Reich auf Erden zu verwirklichen.

### **UND HIER NOCH EIN GRUND, WARUM DU MEDITIEREN SOLLTEST:**

Es gibt Ereignisse, die der Mensch nicht vermeiden kann, denn alles, was in seinem Schicksal vorgezeichnet ist, muss sich realisieren. In diesem Sinn kann man sagen, dass er nicht frei ist. Die einzige Freiheit, die dem **vernünftigen** Menschen gegeben ist, besteht darin, seine karmische Schulden auf eine andere Art als vorgesehen zu bezahlen.

Du weist z.B., dass du eine schwere Krankheit bekommen wirst, durch die du zwangsläufig deine Arbeit unterbrechen müsstest. Diese Krankheit ist eine Schuld, die du abtragen musst, für ein früheres Vergehen. Du kannst diese Schuld jedoch auch anders bezahlen, indem du mit Gebet und Meditation eine große spirituelle Arbeit machst. Wenn die Krankheit dann auftritt, wird sie, anstatt sehr schlimm zu werden, dich nur wenige Tage ans Bett fesseln, weil du mit Licht und mit Liebe bezahlt hast.

Dadurch, dass du vernünftig gelebt hast, wurde dein ganzer Organismus davon gestärkt!

So ist es auch mit allen Prüfungen des Lebens. In dem Moment, wo du durch den einen oder anderen planetarischen Aspekt oder Transit in deinem Horoskop einer Schwierigkeit begegnet, wirst du „Geld“ besitzen, um deine Schulden zu bezahlen, vorausgesetzt, dass du es verstanden hast, eine wirklich spirituelle Arbeit zu machen! Das bedeutet, du verfüg über

Kräfte und Energien, die es dir erlauben, den Prüfungen unter den besten Bedingungen zu begegnen!

### **WAS KANN GEFÄHRLICH AM MEDITIEREN SEIN?**

Dadurch, dass es darum geht die geistige Welt zu ergründen und es mehrere Wege dafür gibt, solltest du wissen, dass die Meditation – zusammen mit dem Gebet – eine der dafür zugänglichsten ist!

Meditieren setzt aber eine gewisse Vorbereitung voraus. Wer meditieren will, ohne eine innere Disziplin zu besitzen, d.h. ohne die Beherrschung seiner Gedanken, seiner Gefühle und seiner Wünsche, beginnt in den niederen Regionen der Astralebene herumzuirren, wo er im Vorbeigehen alle möglichen dunklen Schichten aufwühlt, die von Wesen bevölkert sind, die oft den Menschen feindlich gesinnt sind. So wird er Opfer bizarrer Trugbilder, die keinerlei Zusammenhang mit dem Thema seiner Meditation haben. Bevor man meditiert, muss man also damit beginnen, in seiner Psyche Ordnung zu schaffen, sonst kann selbst eine so nützliche und heilbringende Übung wie die Meditation gefährlich werden. Personen mit medialer Veranlagung sind hier besonders gefährdet.

### **BEDEUTET NUN MEDITIEREN JEGLICHE PHYSISCHE ARBEIT ZU VERNACHLÄSSIGEN?**

Wie viele stellen sich vor, dass man sich als Spiritualist einzig der Meditation und dem Gebet zu verschreiben habe! Nein, jede alltägliche Handlung kann vergeistigt werden, wenn man ein göttliches Element in sie einzuschleusen weiß. Doch leider können auch Gebet, Meditation und jede andere sogenannte „spirituelle“ Aktivitäten völlig gewöhnlich werden, wenn sie nicht von einer erhabenen Idee, einem höheren Ideal beseelt wird. Die Spiritualität besteht nicht darin, die physische, materielle Welt abzulehnen, sondern alles im Hinblick auf das Licht, für das Licht und durch das Licht zu tun. Spiritualität ist, wenn man jede Arbeit dahingehend zu nutzen weiß, innerlich aufzusteigen, sich zu harmonisieren und mit Gott zu verbinden.

Alle, die sich ausschließlich dem Gebet, der Meditation und der Arbeit mit den Gedanken hingeben wollen und dabei die physische Arbeit vollständig vernachlässigen, rufen in sich viele Anomalien hervor. Der Mensch ist dazu geschaffen, in den drei Welten zu leben: in der Mentalwelt, in der Astralwelt und in der physischen Welt, d.h. in der Welt der Gedanken, in der Welt der Gefühle und in der Welt der Handlungen. Wer eine dieser drei Ebenen vernachlässigt, verstümmelt sich selbst, verliert seine Vollständigkeit und kann sich vor dem Ewigen nicht mehr als ein Wesen präsentieren, das versucht hat, alle Möglichkeiten, die er von Ihm bekommen hat, harmonisch zu entfalten. Darüber hinaus muss man wissen, dass es der Qualität der beiden anderen Ebenen abträglich ist, wenn man eine vernachlässigt. Weigert man sich, auf der physischen Ebene zu arbeiten, trifft man schließlich im gefühlsmäßigen und im intellektuellen Bereich auf Hindernisse.

### **MEDITIEREN MIT ODER OHNE MUSIK?**

Die wahre Stille ist nicht nur eine Abwesenheit von Geräuschen. Die wahre Stille steht über dem gesprochenen Wort und über der Musik. Sie ist eine Welt des Lichtes, ein mächtiges Zentrum, dem alles Erschaffene entspringt. Diese Stille selbst ist der Ausdruck Gottes. Du solltest lernen, dich mit dieser Stille zu verbinden, in sie einzutauchen, indem du dich bemüht, deine Gedanken zum Stillstand zu bringen. In dieser Stille lässt sich eine großartige Harmonie in dir nieder und es kann sogar sein, dass Gott zu dir spricht. Denn nur im Schoß der Stille und der Harmonie ist Gott bereit zu sprechen.

### **SEI AUFMERKSAM!**

Wenn du meditiert, wenn du betest, beobachte die Natur deiner Empfindungen. Meditation und Gebet sollten in dir ein Gefühl von Wärme, Licht, Kraft, Freude und Entzücken hervorrufen. Und wenn dies nicht der Fall ist, solltest du den Grund dafür suchen.



## CHRISTOPHER BENJAMIN – „DIE WICHTIGKEIT DER MEDITATION“

Manchmal entzündet sich ein Streichholz nicht, weil es entweder selbst feucht ist oder die Schachtel. Und wenn ein Feuerzeug nicht angeht, so fehlt entweder das Gas oder der Feuerstein ist verbraucht. Ob bei den geistigen Übungen oder auf der materiellen Ebene, Misserfolge haben immer eine Ursache, die man herausfinden muss. Der Verstand darf nie feucht sein und das Herz nie trocken. Das Herz sollte feucht und warm sein, und der Verstand sollte trocken und kalt sein. Ein ausgetrocknetes Herz wird egoistisch, und wenn es kalt ist, so fehlt ihm die Liebe. Wenn man den Verstand erwärmt, schläft er ein und wenn man ihn zu feucht macht, fängt er an zu faulen. Diese einfachen und klaren Bilder sollen dir helfen, die Schwierigkeiten deines inneren Lebens zu überwinden.

Wie Du siehst, es gibt sehr viele Gründe zu meditieren und auf vieles zu achten!

Weißt du, da ist noch ein Aspekt, den du dir durch den Kopf gehen lassen solltest:

Ich spüre, dass ich durch Meditation in die Lage versetzt werde, mich persönlich „aufzugeben“ und in völligem Gottvertrauen die Schwierigkeiten zu akzeptieren, mit denen ich mich auseinander zu setzen habe!

Ich beweise damit, dass ich es verstanden habe, dass alles eine tiefere Bedeutung hat, dass alles für mich **vorteilhaft** ist, so dass ich weiser, stärker und (innerlich und/oder äußerlich) reicher werden kann. Ich spüre, dass alles was passiert für mein Glück und das Erreichen meines Lebenszieles (das ich mir vornahm, bevor ich auf der Erde geboren wurde) geschieht. Und ich weiß, dass ich eines Tages das ernten werde, was ich (vor längerer Zeit) gesät habe.

Es ist für mich einfacher hoffnungsvoller, freudiger und im Gleichgewicht zu bleiben, da ich die Gegenwart meiner geistigen Führung spüre!