

Sonntag, 17. Februar 2008

Wie meditiert man?

Die verschiedenen mir bekannten Techniken!

von Christopher Benjamin

Dies ist eine Frage, mit der ich regelmäßig konfrontiert werde, wenn ich von der 'Wichtigkeit der Meditation' spreche!

Wie viele Menschen suchen ernsthaft nach Hilfe und finden keine? Sie suchen Anweisungen um mit dem Meditieren anzufangen, wissen aber nicht wo suchen und wo finden!

“Wer der Meditation kundig ist (der Muni), wer das höchste Ziel verfolgt und sich von allen äußeren Erscheinungen abkehrt, indem er den Blick auf die Stelle zwischen den Augenbraunen richtet und die gleichmäßigen Ströme des Prana und Apana (die) innerhalb der Nase und der Lunge (fließen) neutralisiert, wer sein Sinnesbewusstsein und seine Geisteskräfte beherrscht und Begierde, Furcht und Zorn überwindet, erlangt ewige Freiheit.”
(Bagavad Gita V, 27-28)

Technik I.)

Paramahansa Yogananda z.B. gibt in seinen Meditationsgruppen und seinen Lehrbriefen Hilfen, wo er sehr genaue Richtlinien und Anweisungen gibt. Meditation ist eine Wissenschaft und er verspricht, dass Du zur Selbsterkenntnis und Gott-Vereinigung kommst, wenn Du seine Anleitungen sorgfältig befolgst. Ist das nichts anderes wie eine Geld-zurück-Garantie?

Voraussetzung für den Erfolg im geistigen Streben ist zuallererst, dass Du ernsthaft danach strebst ... denn ansonsten wirst Du Dein Ziel niemals erreichen!

In den Selbststudiums-Lektionen von Paramahansa Yogananda findest Du den Schlüssel und die Anweisungen, wie Du Meditieren lernen kannst. Du erhältst den Schlüssel, damit Du Dich mit Hilfe der Meditationstechnik Krija-Yoga, mit der Gottheit vereinigen wirst.

Auch Meditation ist wissenschaftlich (und) erlernbar! Die SELF-REALIZATION FELLOWSHIP (genauso wie die ANANDA BRUDERSCHAFT) schickt Dir diese Briefe zu, damit Du Dich vorbereiten und Dein Ziel erreichen wirst. Du kannst mit den beiden Organisationen übers Internet in Verbindung treten: www.yogananda.com; www.yogananda-srf.org; www.anandainfo.com und www.ananda.it. und weitere Informationen erhalten.

Technik II.)

DU KANNST AUCH DEM ACHTFACHEN YOGA-SYSTEM DES PATANDSCHALI FOLGEN:

- 1.) Yama = *sittliches Verhalten* (Yama: keinem Lebewesen etwas zu leide tun, wahrhaftig sein, nicht stehlen, in allen Dingen Maß halten, frei sein von Habgier)
- 2.) Niyama = *religiöse Gebote* (Niyama: Reinheit des Körpers und des Geistes, Zufriedenheit in allen Lebenslagen, Selbstzucht, Selbsterforschung (Kontemplation), Hingabe an Gott und den Meister)
- 3.) Asana (*richtige Haltung*) – *Richtige Haltung: Wirbelsäule gerade halten, Körper während der Meditation unbeweglich, aber bequeme Stellung.*
- 4.) Pranayama (*Herrschaft über das Prana*)
- 5.) Pratyahara (*Abkehr der Sinne von den Gegenständen der Außenwelt*)
- 6.) Dharana (*Konzentration*) auf einen Gegenstand

7.) Dhyana (*Meditation*)

8.) Samadhi (*Erleben des Überbewußtseins*) => *Kaivalya (dem Absoluten)*

Technik III.)

Oder Du folgst den Anweisungen von **Saint Germain**:

„Der erste Schritt zur Beherrschung seiner selbst erfordert die Beruhigung aller äußeren Tätigkeiten des Geistes wie des Körpers. Wer jeden Abend vor dem Schlafengehen und jeden Morgen vor Beginn der Tagesarbeit fünfzehn bis dreißig Minuten der folgenden Übung widmet, mit dem nötigen Krafteinsatz, wird Wunder erleben:

Sorge dafür, dass du nicht gestört werden kannst. Werde ganz still und stelle dir vor und fühle, wie dein Leib in ein Blendendes Weißes Licht eingehüllt ist. Halte während der ersten fünf Minuten dieses Bild fest. Erkenne und fühle innig die Verbindung zwischen dem äußeren Selbst und deinem mächtigen Gottesfunken in dir. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Mittelpunkt des Herzens und stelle ihn dir als goldene Sonne vor.

Als nächstes folgt die Anerkennung: ‚Freudig gebe ich mich nun der Fülle der mächtigen Gott-Gegenwart, dem reinen Christus hin!‘

Empfinde den großen Glanz des ‚Lichts‘ und verstärke es in jeder Zelle deines Körpers während wenigstens zehn Minuten.

Schließe nun die Meditation durch den Befehl: Ich bin ein Kind des ‚Lichts‘ – Ich liebe das ‚Licht‘ – Ich lebe im ‚Licht‘ – Ich werde durch das ‚Licht‘ geschützt, erleuchtet, versorgt und unterstützt – Ich segne das ‚Licht‘.

Technik IV.)

Und die universelle Bruderschaft des Lichts gibt Dir eine weitere, sehr einfache Methode, wie Du mit dem Meditieren beginnen könntest:

Gewöhnte dich daran, dich während der Meditationen auf das göttliche Licht zu konzentrieren, es anzuziehen, es in dich einzulassen. Nach und nach wird es alle verbrauchten, veralteten, verdreckten Elemente durch neue Partikel von größerer Reinheit ersetzen. Und wenn du einmal dieses Licht besitzt, solltest du dich darin üben, es in die ganze Welt zu schicken, um den Menschen zu helfen.

Und noch etwas:

Viele halten es für gerechtfertigt, sich einem egoistischen, mittelmäßigen Leben zu überlassen unter dem Vorwand, dass sie weder Begabungen noch besondere Qualitäten haben. Nein, niemand kann sich auf diese Weise rechtfertigen. Man kann diese Arbeit mit dem Licht machen, selbst wenn man das am meisten benachteiligte, auf allen Gebieten mittelloseste Wesen ist und indem man sie tut, realisiert man etwas Wichtigeres und Nützlicheres als alles, was von den fähigsten Leuten auf allen anderen Gebieten realisiert werden kann. Selbst das am meisten benachteiligte Wesen hat die Möglichkeit, diesen höheren Bewusstseinszustand zu erlangen: Arbeiten, um das Licht anzuziehen und es all seinen Mitmenschen zu schicken.

Hast du schon einmal daran gedacht, dass sich nichts an Geschwindigkeit, Kraft, Feinstofflichkeit und Reinheit mit dem Licht vergleichen kann? Und genau darum haben sich die Eingeweihten, auf der Suche nach einem Ebenbild Gottes, für das Licht entschieden. Auf der Erde können sie als bestes Ebenbild nur das Licht der Sonne schauen. Und so stellst auch du dir eine strahlende Sonne im All vor, um dich mit der Gottheit zu verbinden. Sende ihr deine Gedanken, vereine dich mit ihr und du wirst feststellen, dass diese Sonne als Vertreter Gottes, die Schwingungen deines Seins erhöhen wird. Alle Elemente in dir werden

angeregt sein, und du wirst in höhere Bereiche des Alls getragen, wo du vor allen Stürmen sicher wirst!

Du siehst, meditieren ist möglich ... für jeden, dem danach ist.

Und es gibt noch einen Grund, der es dir nahelegt, dich auf das Licht zu konzentrieren! Lies selbst:

Sag nicht, dass du kein Mittel hast, um zu wissen, ob du innerlich in der Wahrheit bist oder nicht! Denn du hast tatsächlich ein Kriterium: das Licht.

Wenn du meditierst oder dich in einem besonders spirituellen Zustand befindest, kannst du manchmal fühlen, wie alles in dir anfängt zu leuchten, so als ob die Lampen angezündet wären, als ob eine Sonne dich von innen heraus erleuchten würde; du kannst sogar fühlen, wie dieses Licht durch dein Gesicht, deine Hände, deinen ganzen Körper herausstrahlt!

Warum? Weil das Licht in dir leuchtet, sobald du dich zu den höheren Stufen der Güte, der Großzügigkeit, der Sanftheit, der Reinheit erhebst. Du fühlst es, du siehst es, alles erhellt sich in dir. Wenn du dich hingegen den niederen Bewusstseinszuständen überlässt, ist es nicht einmal nötig, in den Spiegel zu schauen, um dir dessen bewusst zu werden; du kannst die Dunkelheit physisch auf deinem Gesicht fühlen.

Also vergiss niemals dieses Kriterium: das Licht

Technik V.)

Die Vipassana-Bewegung (www.dhamma.org) ist eine weitere, sehr einfache und erfolgreiche Methode, die Dir dabei helfen kann, zu meditieren (wobei dieses kein echtes Meditieren ist! Sie ist mehr eine spirituelle Reinigung deines Körpers ... und dient der Steigerung deiner Erkenntnisfähigkeit!).

Sie gibt Dir eine sehr einfache Methode:

Konzentriere Dich auf Deinen Atem: >Einatmen – Ausatmen – Einatmen – Ausatmen – Einatmen – ...< Mache es in einem gleichmäßigen Rhythmus. Konzentriere Dich auf ihn. Und wenn Deine Gedanken anfangen zu wandern, bringe sie zurück, sooft wie es notwendig ist. Bleibe stetig und unermüdlich! Verzage nicht, wenn es nicht sofort funktioniert. Vertraue darauf, dass alles seine Zeit braucht!

Technik VI.)

Eine andere Möglichkeit ist es, sich auf das dritte Auge, das seinen Platz zwischen den Augenbraunen hinter der Stirn hat, mit weißem Licht zu konzentrieren. Ich lasse es dann langsam zunehmen und hülle mich damit ein. Nach einiger Zeit, durchflute ich meine nähere Umgebung, die Stadt, in der ich wohne, das Land, den Kontinent, den Planeten, usw.. Ich werde eins mit dem Licht und ich fühle mich bereichert und gestärkt meinen Tag und meine Arbeit zu beginnen.

Technik VII.)

Es gibt eine weitere große Hilfe um erfolgreich zu meditieren: **Betrachte die Sonne, wenn sie aufgeht!** Die Sonne ist der Stellvertreter Gottes in der physischen Welt! Wenn Du Dich auf die Sonne konzentrierst, wenn sie am morgen aufgeht, gleichst Du Dich mehr und mehr ihren Eigenschaften an: Du wirst lichtvoll, warmherzig und großzügig wie sie!

Ein geistiger Schüler lernt, wie er alle seine Gedanken, seine Wünsche und selbst alle Neigungen seiner niederen Natur für die Verwirklichung eines hohen Ideals einsetzen kann. Die Sonne kann uns helfen, diese vereinende und harmonisierende Arbeit zu verwirklichen. Wenn du am Morgen die Sonne aufgehen siehst, denk daran, wie dein Bewusstsein sich

CHRISTOPHER BENJAMIN – „WIE MEDITIERT MAN?“

deiner inneren Sonne, deinem Geist, deinem höheren Selbst nähert, um mit ihm zu verschmelzen. Wenn du es geschafft hast, alle widersprüchlichen, dich hin- und her reißenen Kräfte zu besänftigen und zu vereinen, um ihnen eine einzige lichtvolle und segensreiche Richtung zu geben, wirst du ein so mächtiges Feuer, dass du fähig bist wie die Sonne in alle Richtungen zu strahlen. Ja, jemand der es fertig gebracht hat, seine eigenen Probleme zu lösen, um frei zu sein, kann beginnen, sich um die ganze Menschheit zu kümmern und wird wie die Sonne. Er erlebt eine solche Freiheit, dass er den Kreis seines Bewusstseins auf die ganze Menschheit ausdehnt und ihr die Überfülle an Licht und Liebe zusendet, die ihn überflutet.

Aber bevor du so strahlen kannst, musst du lernen, alle Kräfte deines Wesens zu bündeln, um sie in eine einzige göttliche Richtung zu lenken.

Während du die Sonne, die Mitte unseres Sonnensystems betrachtest, versuche, die Mitte in dir zu finden: deinen Geist, welcher Allmacht, Weisheit, Allwissenheit und universelle Liebe ist, und nähere dich ihm mit jedem Tag. Solange du von der Mitte abgeschnitten bleibst, wirst du hin und her geschüttelt und bist den chaotischsten und widersprüchlichsten Strömungen ausgeliefert. Nun wendest du natürlich ein, dass die Aufgaben des täglichen Lebens dich zwingen, die Mitte zu verlassen, um deinen Aktivitäten an der Peripherie nachzukommen. Ja, aber wenn du die Mitte verlassen kannst, weil es nicht anders geht, so bedeutet das nicht, dass du die Verbindung mit der Mitte abschneiden solltest! Im Gegenteil, je mehr Aktivitäten du in der Welt (der Peripherie) hast, desto mehr musst du diese Verbindung mit der Mitte, mit dem Geist stärken. Denn von dieser Mitte bekommen wir die Energie, das Licht und den Frieden, die wir brauchen, um all unsere Untersuchungen zum Guten zu führen.

Mach dir also keine weiteren Gedanken, die dich daran hindern könnten, mit dem Meditieren anzufangen und denke daran, dass alles seine Übung braucht. Beginne am Anfang mit fünf oder zehn Minuten Meditation. Dann füge Tag für Tag (Woche für Woche) eine Minute hinzu ... und auf einmal bist Du bei einer, zwei oder drei Stunden Meditation angelangt, ohne dass Du irgendwelche Probleme mit schmerzenden Beinen, Rücken oder sonst etwas hast!

Um nun die Präsentation der verschiedenen Meditationstechniken abzuschließen sollte ich dir aber noch wertvolle Hinweise und Empfehlungen geben, die dir helfen werden dich vorzubereiten und erfolgreich zu sein! Beachtest du sie, wirst du feststellen, dass du, dank der Meditation, erfolgreich den Tag und Schwierigkeiten, Unruhe etc. meistern kannst und wirst. Es wird eine bereichernde Beschäftigung werden!

GIBT ES IRGENDWELCHE GRÜNDE, DIE DIR VOM MEDITIEREN ABRATEN?

Ja, und derer gibt es sogar drei! Wenn du rauchst, regelmäßig Alkohol trinkst oder Drogen zu dir nimmst ... dann lasse es besser sein. Du kommst mit Wesenheiten und Welten in Kontakt, die dir Angst einjagen und dich in große Gefahr bringen werden.

Auch solltest du deine Diät überprüfen und möglichst Fleisch mit Fisch oder weißen Bohnen oder Buchweizen ersetzen und die Kartoffel durch Reis oder Getreide. Ebenso alle Varianten von Nudelgerichten stehen auf der Liste zum Streichen. Warum? Weil sie entweder zu schwer sind (das Erheben des Geistes mit den höheren geistigen Welten erschweren), oder eine Art Helm (Kartoffeln und Fleisch) gegen die göttlichen Schwingungen darstellen. Deshalb ist Käse auch nur bedingt zu verzehren und sehr moderat. Er ist einfach zu schwer!

Um gute Ergebnisse zu erzielen und die Arbeit zu erleichtern rate ich dir deshalb, den Anteil von Frischkost / Rohkost auf 85 – 90 % zu steigern, idealerweise sogar 100% ... was aber die wenigsten durchhalten oder umsetzen können. 85 – 90 % sind schon gut und helfen ungemein. Viele wilde Kräuter von den Wiesen, Wäldern oder aus dem Garten unterstützen deine Bemühungen um ein vielfaches! Du wirst sehen.

WIE FÄNGST DU AM BESTEN AN ZU MEDITIEREN?

Die Meditation ist eine schwierige Übung, weil sie die Beherrschung der Gedanken voraussetzt. Denn die Gedanken sind widerspenstig, sie lieben es, abzuschweifen, umherzuwandern und wenn du versuchst, sie plötzlich zu stoppen, blockierst du das Gehirn. Man muss diese Maschinerie, das Gehirn, ganz behutsam in Gang setzen, genau so wie man den Motor eines Autos warm laufen lässt, bevor man losfährt. Also, wenn du meditieren willst, dann versuche nicht, sofort deine Gedanken zu beherrschen. Sie würden sich sofort wehren, sich auflehnen und dich sogar niederschmettern. Versucht dich als Erstes in einen Zustand des Friedens und der Harmonie zu begeben und führe dann die Gedanken vorsichtig in die Richtung, in die du sie haben willst. Einige Zeit später stehen sie dir zur Verfügung und gehorchen dir. Man muss sehr diplomatisch und geschickt mit seinen Gedanken umgehen. Wenn du gelernt hast, sie zu beherrschen, werden sie den ganzen Tag, ohne dass du eingreifen musst, in die Richtung gehen, die du ihnen vorgegeben hast.

Noch ein anderes Bild:

Stell dir einmal vor, du willst ein Pferd im Galopp zu Stehen bringen: Wenn du dich ihm in den Weg stellst, wird es dich umwerfen; das Beste wäre, zusammen mit ihm zu laufen und dabei zu versuchen, es am Zaumzeug oder an der Mähne zu halten. Genauso verhält es sich mit dem Denken. Wenn du seinen Lauf abrupt stoppen wollt, um es auf ein bestimmtes Thema zu konzentrieren, wird dir das einerseits nicht gelingen und andererseits nur dein Gehirn blockieren, wenn du zu sehr darauf besteht. Um dich zu konzentrieren, musst du zunächst das durchgegangene Pferd in dir zähmen. Um das zu erreichen, solltest du zunächst versuchen, ihm nichts entgegenzustellen. Lass das Pferd also erst einen Moment lang frei laufen. Wenn du dann spürst, dass es genug hin und her gesprungen ist, spring auf seinen Rücken und führe es in die gewünschte Richtung.

STARTHILFEN:

Bemühe dich, dich in deinen Meditationen und Gebeten immer höher zu erheben. Stell dir vor, dass du einen Berg besteigst. Dieses Bild wird dich zu einem anderen Berg in deinem Inneren führen, und so wirst du nach und nach den Gipfel erreichen, die Kausalebene, wo du größere Möglichkeiten haben wirst, deine besten Gedanken und Wünsche zu verwirklichen.

Jesus hat gesagt: „Baut euer Haus auf Fels.“ Der Felsen ist ein Symbol für die Kausalebene. Auf der Kausalebene bist du in Sicherheit, nichts kann dir etwas anhaben, weil du sehr hoch oben bist und auf festem Boden stehst. Wenn du hingegen deine Wohnung auf der Mentalebene oder auf der Astralebene errichtest, dort, wo die Gedanken und Gefühle egoistischer und persönlicher sind, watest du in den Sümpfen herum und wirst immer verletzlich sein. Du musst dich weiter oben niederlassen, auf den Höhen der Kausalebene. Nur unter diesen Umständen bist du unverletzbar, außer Reichweite.

DAS GESETZ DER RESONANZ

Die geistige Ebene ist so beschaffen und strukturiert, dass allein die Tatsache, dass man an ein Wesen oder an ein Element denkt, es möglich macht, dieses direkt zu erreichen, ungeachtet seines Aufenthaltsortes. Es ist also nicht nötig, seine genaue Lage zu kennen, wie man auf der physischen Ebene genaue Landkarten und Adressen braucht. Auf der geistigen Ebene genügt es, seine Gedanken stark zu konzentrieren, damit sie dich genau dahin führen, wohin du willst. Du denkst an die Gesundheit und schon befindest du dich in ihrer Region, du denkst an die Liebe und kommst in die Region der Liebe, du denkst an die Musik und befindest dich schon im Bereich der Musik. Deshalb widmet der Einweihungsschüler jeden Tag eine gewisse Zeit seinen Meditationsübungen, um die Regionen der unsichtbaren Welt aufzusuchen, wo er alle Elemente, die er zu seiner Entfaltung braucht, findet.

SCHUTZ WÄHREND DER MEDITATION.

Spürst du das Bedürfnis, beschützt zu werden? Dann denke an das Licht. Bemühe dich darum, es durch Meditation und Gebet in dir aufzunehmen. Vom Standpunkt der Einweihungswissenschaft betrachtet ist das Licht etwas anderes als die physikalische Erscheinung, die wir kennen. Im spirituellen Wissen bezeichnet das Wort Licht alle segenspendenden Wesen. Wenn sich diese Wesen einmal in dir niedergelassen haben, widersetzen sie sich den schlechten Kräften. Das heißt nicht, dass das Licht verhindert, dass du manchmal noch von etwas geplagt wirst. Leider ist man, solange man sich auf der Erde befindet, nie vor Angriffen und Kämpfen sicher. Selbst ein Eingeweihter muss sich schützen. Ja, auch der reinste, größte und mächtigste Eingeweihte muss immer an seinen Schutz denken, indem er Schranken aus Licht und Flammenkreise zwischen sich und die angreifenden Geister des Bösen stellt. Wie können schwache und unwissende Leute da nur glauben, dass sie keinerlei Schutz brauchen?

MEDITATIONSTHEMEN:

Täler, Quellen, Berge, Abgründe und alle anderen Elemente der Natur besitzen symbolische Bedeutung und haben eine Entsprechung zu den Wirklichkeiten des Innenlebens. Wenn jemand über eine philosophische oder mystische Wahrheit meditiert, besteigt er innerlich einen hohen Berg, denn diese Wahrheit verbindet ihn mit dem Himmel und die Quelle, die in ihm zu fließen beginnt, reinigt und belebt ihn. Den Gipfel anzustreben heißt, ein hohes Ideal zu haben, in sich die edelsten Gedanken und Gefühle zu nähren. In einen Abgrund zu fallen, bedeutet, den niedrigsten Instinkten freien Lauf zu lassen, von denen man mehr und mehr verschlungen wird. Aber die Gipfel und Abgründe sind eng miteinander verbunden, denn die Abgründe sind umso tiefer, je höher die Gipfel sind. Das ist eine weitere Wahrheit, über die es sich zu meditieren lohnt.

Oder:

Meditiere über die Einheit. Versuch, deine Energien einheitlich auf ein möglichst hohes Ziel zu orientieren und arbeite Tag und Nacht, um diese Richtung beizubehalten. Bist du körperlich Schwach, dann kannst du auf die Einheit als Gesundheit meditieren, du kannst die Einheit suchen, um die Gesundheit wiederzufinden. Wenn du das Licht suchst, dann arbeite daran, die Einheit in deinen Intellekt zu bringen.

Man findet hier dasselbe Phänomen, wie bei einem Elektrizitätswerk. Dank einer Zentrale kann man ein ganzes Gebiet mit Strom versorgen, und es genügt, in jedem Haus nur den Stecker in die Steckdose zu stecken und alles, Lampen, Lüfter, Herd, Kühlschrank, Waschmaschine, Staubsauger, Radio und Fernseher, Tonband, usw. funktioniert. Ebenso ist es, wenn es dir gelingt, die Einheit in dir zu schaffen: Alle Organe empfangen den Strom, und das Herz beginnt zu lieben, das Gehirn zu denken und der Wille zu handeln!

Oder:

Indem du immer bewusster über die Existenz der Engel, Erzengel und aller Engelshierarchien wirst, nimmst du ihre Tugenden an, belebst du dich, wirst du immer klarer und bereicherst deine Innenwelt. Gleichzeitig solltest du aber sehr bescheiden bleiben und wissen, dass viele dieser Wesenheiten noch für sehr lange Zeit außerhalb deiner Reichweite sind. Fang an, die Heiligen, die Eingeweihten, die großen Meister zu suchen, deren Aufgabe es ist, sich um die Menschen zu kümmern. Dann kannst du dich noch weiter aufschwingen, um zu versuchen, die Engel zu erreichen, denn die Engel sind den Menschen am nächsten, sie hören ihnen zu, helfen ihnen, bringen ihnen Erleichterung. Du kannst auch versuchen, die Erzengel anzurufen. Aber versuche nicht, weiter zu gehen. Die Welten sind unzählbar im unendlichen Raum und die höheren Engelshierarchien, die andere Arbeiten in sehr weiter Ferne, im Kosmos zu verrichten haben, sind nicht mit den Menschen in Verbindung. Du solltest die Existenz dieser höheren Hierarchien kennen, du kannst sie sogar anrufen, wohl

wissend, dass du, um Resultate zu erzielen, dich an die Wesenheiten, die dir am nächsten sind, im Gebet und der Meditation wenden solltest.

RATSCHLÄGE UM SCHWIERIGKEITEN ZU MEISTERN!

Die kannst du als Anfänger wie auch als Fortgeschrittener beim Meditieren haben! Diese können auftreten, wenn du dich nicht richtig vorbereitet hast oder unausgeglichen in die Meditation gegangen bist. Lies sie und merke dir das, was dir wichtig erscheint!

Wenn du das Gefühl hast, dass Meditation und Gebet dir nichts oder nicht viel bringen, dann liegt der Grund darin, dass du versucht aufzusteigen, ohne dich vorher von deinen alten, dicken und groben Kleidern – symbolisch gesprochen – befreit hast. Was soll deine Seele unter solchen Bedingungen denn erhalten können? Das Licht und die Antworten des Himmels können nicht durch diesen Panzer bis zu dir vordringen. Du musst ihn ablegen und dich dem Himmel in leichten, durchsichtigen Kleidungsstücken vorstellen, d.h. zuallererst daran arbeiten, dich von deinen Begehren, Berechnungen, deinen falschen Ideen und deiner Engherzigkeit zu befreien. Wenn du das erreicht hast, wirst du spüren – kaum dass du die Augen verschlossen hast, um dich mit dem Himmel zu verbinden – wie alle seine Segnungen dir zuströmen!

Oder:

Tag und Nacht beschäftigt man seine Gedanken mit allen möglichen belanglosen Dingen. Das ist der Grund, dass dann, wenn man meditieren und sich mit dem Licht verbinden will, große Schwierigkeiten hat. ... Wie viele beschweren sich: „*Ach, wie ist es schwierig zu meditieren, sich auf ein spirituelles Thema zu konzentrieren! Man wird ständig von seltsamen Gedanken und Gefühlen heimgesucht, die einen ablenken ...*“ Und es gibt sogar wirklich dramatische Fälle. Manche Menschen sind, wenn sie in der Meditation mit sich selbst konfrontiert sind, so durcheinander und überrascht von der Natur der Eindrücke und Strömungen, die sie durchqueren, dass sie sich einbilden, diese seien ihnen von anderen geschickt worden, die ihnen Böses wollen. Nein, man darf die unangenehmen Gefühle, die man empfindet, nie auf eine äußere Ursache zurückführen. Durch das Leben, das die Menschen führen, haben sie in ihrem Inneren chaotische Gedanken und Gefühle geschaffen, vervielfacht und verstärkt. Im Laufe des alltäglichen Lebens wird ihnen das vielleicht nicht bewusst. Wenn sie aber in einem Moment der Stille eine Pause machen wollen, um sich mit dem Licht zu verbinden, fühlen sie sich bedrängt von unerwünschten Wesenheiten, die sie aber selbst angezogen haben.

Beginne also damit, in dir selbst die Ursachen für deine Schwierigkeiten zu suchen und arbeite daran, deine Gedanken zu beherrschen. Eines Tages wirst du schließlich triumphieren.

Oder:

Die Menschen haben es sich zur Gewohnheit gemacht, ihren Intellekt derart zu beschäftigen – und oft so ungeordnet zu beschäftigen – dass es ihnen nicht mehr gelingt, ihre Gedanken zu beherrschen. Gerade diese ungeordneten, disharmonischen Gedanken hindern sie daran, sich über die Astral- und Mentalebene hinaus zu erheben und den Himmel zu spüren.

Wer die Wirklichkeit der geistigen Welt kosten will, muss lernen, seine Gedanken anzuhalten. Die Weisen Indiens haben gesagt, der Intellekt sei der Mörder der Wirklichkeit. Und das ist wahr. Mit dem Intellekt kann man viel über die Oberfläche der Dinge erfahren, man wird jedoch nie die Wirklichkeit, die Quintessenz kennen lernen. Dem Herzen ist die Fähigkeit gegeben die Wirklichkeit zu durchdringen. Doch für die Eingeweihten ist das Herz weder das physische Herz noch das Gefühl. Sprechen sie von der Intelligenz des Herzens, so meinen sie in Wirklichkeit die Seele, die allein die Fähigkeit besitzt, die tiefe Wirklichkeit der Dinge zu spüren.

Oder:

CHRISTOPHER BENJAMIN – „WIE MEDITIERT MAN?“

Die Konzentration, die Meditation sind Übungen, die uns befähigen, spirituelle Energien aufzufangen und anzusammeln, die uns dann bei unseren verschiedenen Tätigkeiten zur Verfügung stehen. Aber diese Übungen sind nur für den wirklich nützlich, der vollkommen reglos bleiben kann. Natürlich muss zuerst absolute Stille herrschen: Kein Geräusch, selbst das leiseste, kein Knistern oder Knacken darf diese Stille stören. Wenn man sich dann bewegt, verliert man dabei Energie. Bevor du meditierst, kannst du dich bewegen soviel du wollt – aber während der Meditation mach nicht die geringste Bewegung, denn sonst wirst du niemals deine Energien für die spirituelle Arbeit konzentrieren können!

Oder:

Lass dich nicht auf gefährliche Versuche ein, wie sie dir in den verschiedensten Büchern der okkulten Wissenschaft vorgeschlagen werden. Denn unter dem Vorwand, dir die Wege der unsichtbaren Welt zu öffnen, führen sie dich nur auf gefährliche Pfade. Wenn du willst, dass du eines Tages aus deinem Körper austreten kannst, dann gebe ich dir folgende ungefährliche Übung dazu:

An manchen Morgen, wenn ein grauer und nebliger Himmel dich ein wenig schläfrig macht, dann versuch dein Denken anzuhalten, anstatt dich zu konzentrieren und meditieren zu wollen, was unnütz wäre, weil die Bedingungen ungünstig sind und es dir doch nicht gelänge. Lass deine Seele sich im Raum ausbreiten und stellt dir vor, dass sie dich mit der Universalseele vereint und mit ihr verschmilzt. Bei deiner Rückkehr wird sie dir dann einige Bilder mitbringen von den Regionen, die sie gesehen hat. Mach dir aber keine Illusionen: die Qualität dessen, was du zusehen bekommst, hängt von dir ab, von der Art und Qualität deiner Gedanken. Wenn du daher mit der unsichtbaren Welt in Verbindung treten willst, beginnt damit, deine innere Welt zu reinigen.

Oder:

Einige Leute haben mir über Erfahrungen erzählt, die sie während der Meditation machten. Sie fühlten sich plötzlich wie weggetragen und fanden sich etwas Erschreckendem gegenüber. Natürlich verstanden sie nicht, was mit ihnen geschehen war.

Hier ist die Erklärung: Sie waren aus ihrem Körper ausgetreten und von den dunklen Regionen der Astralebene angezogen worden, wo sie sich verfolgt und bedroht fühlten, denn auf der Astralebene sind die Begegnungen nicht immer harmlos. Geschieht dir ein ähnliches Abenteuer während einer Meditation, so wisse, dass du sofort reagieren und in deinen Körper zurückkehren musst, um dich zu schützen. Versuche nicht, diese Erfahrung weiter zu verfolgen unter dem Vorwand, sie sei neu, originell und erwecke deine Neugierde. Versuche, so schnell wie möglich in deinen Körper zurückzukehren, denn du bist den Wesenheiten der Astralebene nicht gewachsen!

Oder:

Wenn es dir nachts einmal passiert, einen Alptraum zu haben, dann konntest du sicher feststellen, dass der Alptraum plötzlich abbricht, weil du aus dem Schlaf aufgefahren bist!

Wie kommt es zu diesem plötzlichen Erwachen?

Unbewusst weißt du, dass du in deinem physischen Körper, der wie eine sichere Festung ist, zurückkehren musst, um dich gegen feindliche Wesenheiten bzw. Kräfte der Astralebene zu verteidigen. Wenn du auf der Astralebene bleibst, bist du diesen Feinden weiterhin ausgeliefert. Wenn du aber diese Ebene verlässt, indem du in deinen physischen Körper zurückkehrst, der dicht und fest ist, kannst du ihnen entkommen!

Genauso verhält es sich, wenn du auf einer Straße verfolgt wirst und in einem Haus Zuflucht findest: dort können dich weder Messer noch Gewehrkugeln erreichen!

Dieses Gesetz gilt also auf allen Ebenen. Manche Menschen werden bei der Meditation oder wenn sie aus ihrem Körper austreten von gefährlichen Regionen der Astralebene

CHRISTOPHER BENJAMIN – „WIE MEDITIERT MAN?“

angezogen, in denen sie verfolgt und bedroht werden. Auch dann ist das erste, was sie tun sollten, sofort in den physischen Körper zurückkehren, um geschützt zu sein.

Oder:

Sobald sich die Menschen dem spirituellen Leben zuwenden wollen, scheitert der Großteil der Menschen am Problem der Meditation: Sie können sich nicht konzentrieren.

Warum? Weil sie nicht gelernt haben, den Gegenstand der Meditation zu wählen, stürzen sie sich blindlings hinein, ohne Methode.

Also das sollte dir völlig klar sein: Die erste Regel ist, natürlich ein Thema spiritueller Art zu wählen, und die zweite ein Thema zu wählen, welches dir am Herzen liegt. Die Liebe, die du für ein Wesen oder eine Sache empfindest, ist es, welche dich mit ihm / ihr verbindet. Wenn du nicht liebst, so bist du sozusagen eine Briefmarke ohne Klebstoff: Nichts haftet dir an!

Ein allgemeiner Fehler der Anfänger ist es, sich sofort auf die abstraktesten philosophischen und mystischen Fragen konzentrieren wollen: die Wahrheit, die Ewigkeit, die Unendlichkeit, das Absolute, das Höchste Wesen. Das ist ein Fehler. Beginn damit dich zum Beispiel auf ein reines, schönes Bild, welches du liebst, zu konzentrieren, ein Bild der Natur oder der Kunst. So wird sich dein Gehirn daran gewöhnen sich zu konzentrieren, und nach und nach wirst du über Themen meditieren können, die weiter von dir weg sind.

Um Ergebnisse im spirituellen Leben zu erzielen, muss man sich der wunderbaren Kraft der Liebe zu bedienen wissen.

Glaubst Du, dass Du jetzt eine klare Vorstellung hast, wie Du meditieren solltest und Dich mit den göttlichen Regionen in der unsichtbaren Welt verbinden kannst? Wenn ja, dann fange an und werde ein Wohltäter der Welt!