

Freitag, 13. April 2007

## **Was ist das Ziel spiritueller Übungen wie z.B. die Meditation?**

von Christopher Benjamin

Die Meditation gehört für den geistigen Schüler zum täglichen Tagesablauf wie für andere Frühstück, Mittagessen und Abendbrot, wie Aufstehen und zu Bett gehen.

Und was ist der Hintergrund dafür?

Im Allgemeinen versuchen wir durch die Meditation in Kontakt mit Gott und seinen göttlichen Dienern zu treten, um Ihn zu spüren, Ihn bewusst zu erfahren, die Einheit mit Ihm (wieder) herzustellen.

Doch was / wer ist Gott? Wie sieht ER aus und wie können wir Ihn erfahren? Denn wenn du so manche Gebete zur Einleitung bei verschiedenen Gebets- oder Meditationsgruppen hörst, dann merkst du sehr schnell, dass diese sehr konkrete Bilder damit verknüpfen und diese in diesen Gebeten mitschwingen.

Also wie können wir uns Gott vorstellen, welches Bild wird Ihm am besten gerecht? Es gibt dazu eine schöne Geschichte, die dies wundervoll beschreibt:

*Es war einmal ein kleiner Fisch, der wissen wollte, was eigentlich Wasser ist. Er fragte jeden um sich herum, ob er ihm Wasser zeigen könnte, und wo er jemanden finden könnte, der ihm bei seiner Suche helfen würde. Doch niemand wusste Bescheid oder konnte ihm weiterhelfen. Da traf er einen sehr alten Fisch, der sich an einen noch viel älteren Fisch erinnerte, der als sehr weise und sehr, sehr alt galt. Der könnte ihm vielleicht weiterhelfen, meinte er ... doch der Weg sei sehr, sehr weit und gefährlich.*

*Doch das schreckte den jungen Fisch nicht ab. Er trat die Reise an und er kam auch glücklich bei diesem Weisen an. Sofort fragte er ihn, was denn nun Wasser sei und wo er es finden kann. Da antwortete der Fisch:*

*„Du selbst bist Teil des Wassers, du lebst darin, und schluckst und atmest es, es ernährt dich, gibt dir Nahrung, Sauerstoff, alles was du zum Leben brauchst und du bewegst dich darin fort. Es durchdringt dich durch und durch. Du siehst es und siehst es doch gleichzeitig nicht. Das Wasser ist überall um dich herum und du bestehst sogar aus ihm. Wasser ist dein Lebenselement ohne das du nicht sein könntest und kannst. Das ist Wasser!“*

Und das gleiche ist Gott für uns ... versetze dich einfach in die Rolle dieses kleinen Fisches und stelle dir diese Beschreibung des Wassers für dich als Fisch im Element Wasser vor – als Mensch umgeben von Luft und Prana. Ist es dann immer noch zu abstrakt und schwer verständlich/vorstellbar für dich dir Gott vorzustellen?

Es heißt, dass die Menschen, wir alle den physischen Körper Gottes bilden, so wie jede Einzelne unserer Körperzellen in der Gesamtheit unseren physischen Körper ausmachen und mit uns zusammen das Individuum bilden.

Gut, wir haben jetzt ein Bild, ein Vorstellung, aber weißt du auch, was das eigentlich letztendlich bedeutet? ... wahrscheinlich nicht!

In den Meditationen wird oft darum gebeten, dass sich Gott-(Vater oder Mutter) „persönlich“ erfahrbar machen, also genau genommen „persönlich“ vorstellen. Und jeder hat eine andere Vorstellung, wie Er das möchte. Dabei wird immer wieder gerne übersehen, dass Gott sich bereits über jeden einzelnen von uns erfahrbar macht!!!

Jeder Einzelne von uns ist Teil dieses kosmischen und physischen Körpers (den ich etwas weiter vorne angesprochen habe), und wir stehen miteinander in Verbindung. Wie? Dank der Kraft des Geistes ... durch unsere Gedanken, Gefühle, die wir permanent aussenden ... selten bewusst, meist unbewusst! (Mehr dazu z.B. in den Filmen „Das Geheimnis“ und „Was zum Bleep wissen wir eigentlich“ beides Kinofilme und auf DVD erhältlich.)

## Was ist das Ziel spiritueller Übungen wie z.B. Meditation?

Wir sprechen nicht umsonst im Zusammenhang mit der Mutterschaft davon, **dass „Gedanken, Gefühle, Wünsche und Ziele menschliches Fleisch annehmen“** [es ist also keineswegs nur das **„Wort Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt“** (du kennst diesen Satz aus dem Glaubensbekenntnis der Kirche), sondern dies geschieht tagtäglich, seit der Mensch auf Erden existiert und Nachfahren auf die Welt bringt durch die Mütter!]

Wir kennen diese Art der Verbindung mit einem anderen Menschen, wenn wir z.B. verliebt sind: dann sind die Schmerzen und Freuden des Anderen Schmerzen und Freuden von uns auch. Sie sind eine physisch erfahrbare Realität: wir leiden und freuen uns mit dem anderen! Kennst du das, erinnerst du dich???

Wenn du also eine emotionale Verbindung mit einem Menschen hast – das hast du ebenfalls schon erlebt, dann wird es sehr schwer, deine Gedanken, Gefühle und Launen, vor dem anderen zu verheimlichen. Er spürt sie ... natürlich, er sieht sie nicht, aber er spürt sie wie eine physische Realität, der er sich nicht entziehen kann. Und ... wenn du meinst, du könntest dem anderen etwas vormachen, dann fühlt der andere das und fühlt sich betrogen und er leidet unter „seelischen“ Schmerzen ... unsichtbaren Schmerzen, die kein Arzt finden kann. Gedanken, Gefühle und Launen bleiben dem liebenden Partner keineswegs verborgen und sind eine echte Realität!!!

Du erhältst mit dieser Erklärung einen ersten Eindruck für die Realität einer bestehenden geistigen Verbindung unter oder besser gesagt zwischen den Menschen!

Mit der Meditation streben wir danach, dass sich Gott erfahrbar macht, physisch erfahrbar und für viele genau genommen sichtbar! Aber sie haben ein Bild, dem er nahe kommen soll, ein Bild, das sie in ihren Köpfen mit sich „herumtragen“. Naja, und Gott handelt nicht unbedingt immer so, wie wir es wollen... Und das ist auch hier der Fall: denn wie könnte er es besser machen als uns auf unsere Verbindungen miteinander aufmerksam zu machen, sie erfahrbar und spürbar werden zu lassen, was letztendlich bedeutet: uns feinfühlicher werden zu lassen!

Und was bedeutet *feinfühlig* genau genommen?

Feinfühligkeit bedeutet, dass wir unsere Egozentrik aufgeben, offen werden für unsere Mitmenschen (und keineswegs nur für die die wir lieben) ... also nicht nur die Gedanken, Gefühle und Launen unseres geliebten Mannes oder unserer geliebten Frau ... sondern auch von allen anderen Menschen, mit denen wir eigentlich keinerlei Beziehung haben oder pflegen. Es kann z.B. „nur“ unser Gesprächspartner sein, oder die Menschen am Tisch an dem wir gerade sitzen. Wir „sehen“, wir spüren, was der andere denkt, fühlt und wie er sich befindet ... in jedem Augenblick! Wir sehen mit offenen Augen – als eine Realität – jeden Stimmungswandel der jeweiligen Person! Es wird sichtbar, was bisher nicht sichtbar war. Gott erfahren bedeutet daher offener für den Mitmenschen zu werden, das was in ihm vorgeht ... in jeglicher Beziehung.

Der Wunsch Gott zu erfahren, bedeutet – richtig verstanden – uns von unseren Verunreinigungen zu befreien, die uns von einander trennen.

Als gutes Beispiel der folgende Versuch mit Quecksilber:

*Nimm einen Tropfen Quecksilber und lass ihn auf eine glatte Fläche fallen, die völlig staubfrei ist. Dabei platzt dieser Tropfen in viele, viele kleine Tropfen und verliert damit seine Einheit und Größe. Wenn die Fläche nun wirklich staubfrei war, dann kannst du diese Tropfen problemlos wieder zu einer Einheit, zu diesem Ur-Tropfen zusammenfügen.*

*Und jetzt machst du den gleichen Versuch allerdings mit einem Unterschied: du lässt diesen Tropfen Quecksilber auf die gleiche Fläche fallen, bestäubst allerdings jetzt diese kleinen Tropfen Quecksilber mit Staub. Probiere jetzt die kleinen Kugeln wieder zusammen zu fügen, zu einer Kugel zu machen. Geht das nun oder nicht! Es geht nicht ... richtig?*

Und das gleiche trifft auf uns zu: seit wir aus dem Busen des Ewigen gekommen sind, haben wir durch unsere Lebens- und Ernährungsweise – also seit dieser Trennung – Verunreinigungen um uns herum angelegt, die uns von Gott, den himmlischen Welten und unseren Mitmenschen trennen ... und das nicht nur physisch, sondern auch geistig. Wenn

## Was ist das Ziel spiritueller Übungen wie z.B. Meditation?

wir nun – durch entsprechende Ernährungs- und Lebensweise, durch regelmäßige Meditation – uns wieder reinigen, diese Verschmutzungen entfernen, öffnen wir uns und stellen diese Verbindung – langsam aber sicher zwischen uns und Gott wieder her. Sie besteht zu allen Menschen, zu Gott, den Engeln etc. und wir werden empfänglich für die Realität von Gedanken, Gefühle und Gemütszustände.

Meditation hat also als eigentliches Ziel die Bewusstmachung, das Erfahren, die Rückverbindung der Einheit mit Gott und den Menschen, seinen fleischgewordenen Körperzellen!

Und jetzt verstehst du auch die beiden folgenden Gebote, die uns durch Jesus, Moses und die kath. Kirche gegeben wurden:

1. *Du sollst Gott, deinen Herrn lieben, mit ganzen Herzen, mit all deiner Seele, mit all deiner Kraft.*
2. *Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Oder: „Was du nicht willst was man dir tut, das füg auch keinem anderen zu!“*

Was ist der Hintergrund für diese Gebote?

Liebst du Gott, liebst du dich selbst und ... automatisch auch deine Mitmenschen. Das, was du dem anderen antust, fügst du dir selbst an ... vergleichbar mit einem Echo in den Bergen:

Rufst du in die Berge hinein: „*Ich hasse dich! Ich hasse dich!*“ wird dir von allen Seiten der Ruf „*Ich hasse dich! Ich hasse dich!*“ entgegen schallen.

Rufst du stattdessen „*Ich liebe dich! Ich liebe dich! Ich liebe dich!*“, dann werden dir die Berge ebenfalls „*Ich liebe dich! Ich liebe dich! Ich liebe dich!*“ entgegen rufen!!!  
So einfach ist das.

Ist das nicht intelligent gemacht?

Verstehst du jetzt das Geheimnis des Lebens, das Mysterium, das die Kirche so lange vor dir verborgen hat und nun ganz massiv selbst über das Fernsehen dir näher gebracht wird? Und ... die Wissenschaft dir bestätigt? Gott und seine Mitmenschen zu lieben bedeutet also genau genommen sich selbst anfangen zu lieben und dadurch selbst ebenfalls wieder zu lieben!!! Das sind gleichfalls Auswirkungen von Meditation!

Kennst du den Spruch, wo gesagt wird:

*„Gott hat die Frau, die Mutter geschaffen, weil er nicht alles alleine machen wollte!“*

## « **Geheimnis Frau & Mutterschaft** »

**Die weibliche Natur als Schlüssel für weltweiten Wohlstand,**

**Gerechtigkeit & Frieden**

**Wenn Gedanken, Gefühle, Wünsche menschliche Gestalt annehmen.**

Die Frau wird in bestimmten spirituellen Lehren als die Manifestation der Liebe verstanden. Mit dem Potenzial ausgestattet Kinder zu gebären, die im allgemeinen neun Monate von ihr ausgetragen werden, hat sie – gewollt oder ungewollt, bewusst oder unbewusst – eine gestaltende Kraft auf das Kind, das den meisten Menschen – egal ob Mann oder Frau – unbekannt ist. Meines Erachtens können wir die Welt verstehen, wie das Universum aufgebaut ist, was eigentlich unser Leben ist, wenn wir die Frau und die gestaltannahmende, gestaltformende Realität der Gedanken, Gefühle, Wünsche, Erfahrungen, Ziele, Ereignisse, etc. die der Frau während der Zeit der Schwangerschaft (wid)erfahren, verstehen lernen. Auch dann entschleiern wir das Geheimnis des Lebens, das Mysterium das die Kirche so lange vor uns verborgen hat, und du kommst in die Lage, dein Leben erfolgreich und glücklich, im Einklang mit dir und deinen Zielen, Wünschen und Träumen zu leben. (Schau dir ruhig mehrmals die Filme „Das Geheimnis“ und „Was zum Bleep wissen wir eigentlich“ an. Denn sie zeigen wirklich Tatsachen, die uns aus der Einweihungswissenschaft seit Jahrtausenden bekannt sind, auf.)

## *Was ist das Ziel spiritueller Übungen wie z.B. Meditation?*

Meditation hat also – genau genommen – keine andere Aufgabe als diese Verbindungen, die zwischen uns – Gott und den Mitmenschen, der ganzen Natur – bestehen, erfahrbar und spürbar zu machen und uns wieder miteinander zu verbinden. Unseren Geist für die tieferen Wahrheiten zu öffnen und Eins zu werden mit allem was lebt – Menschen, Tiere, Pflanzen und Steine mit eingeschlossen. Das ist dann Teil dieses Glücksgefühls, wenn wir diese Einheit erfahren und von dem wir die Mystikern erzählen hören – wenn sie von ihren Erfahrungen sprechen. Und das ist ja auch das, was wir selbst erfahren wollen.

Sei also darauf gefasst, dass Gott sich dir auf eine ganz andere Art präsentiert, wie du es dir eigentlich vorstellst oder gewünscht hast. Auch das ist Teil des Geheimnisses des Lebens!