

Stefan von Jankovich

KONTAKTE MIT DEM LICHT

Über Gebet und Meditation

Frick Verlag

Stefan von Jankovich

Kontakte mit dem Licht

Über Gebet und Meditation

Stefan von Jankovich

Kontakte mit dem Licht

Über Gebet und Meditation

Lieber Andreas
ein Haupt-Bittgebet für Dich.
Gott segne Dich.
In alter Freidaboff

Spätk
2001.

Stefan v. Jankovich



FRICK VERLAG GMBH
POSTFACH 447 - D-75104 PFORZHEIM



2001, 78
(65353)

© Copyright 2001
by Frick Verlag GmbH,
Pforzheim

Lektorat: Felicitas Jung
Umschlagbild und Zeichnungen: Stefan von Jankovich

2001
Erste Auflage
Alle Rechte für die deutschsprachige Ausgabe,
auch die der fotomechanischen und der
auszugsweisen Wiedergabe, vorbehalten.

Druck: Druckerei Grässer, Karlsruhe
ISBN 3-920780-78-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einführung des Verfassers	11
I. Teil: Gebet und Meditation	15
Kommunikation mit der Transzendenz, mit Gott	17
Gebet	21
Gedanken über das Gebet	23
Über das Gebet im Allgemeinen	23
Gebet als Schulungsaufgabe zur eigenen Entwicklung	27
Wie sollen wir beten?	29
Auch im Gebet ist Liebe die größte Kraft	31
Voraussetzung für das Gebet	34
Gebet als Therapie	36
Kraft des Gebets	39
Gebet als direkte Verbindung zu Gott	41
Wann soll man beten?	42
Verschiedene Gebetsformen	46
Fürbittegebete für mich selbst	48
Fürbittegebete für die Vergebung	50
Fürbittegebete für die Lebenden	51
Fürbittegebete für die Kranken	54
Fürbittegebet für Verstorbene	56
Dankgebete	58
Lobpreis-Gebete	59
Persönliches Gebet	61
Gebet in Gruppen	63
Meditation	67
Gedanken über die Meditation	69
Über Meditation im Allgemeinen	69
Vorbereitungen zur Meditation	75
Verschiedene Meditationsmöglichkeiten	79
Zeit der Meditation	82
Verschiedene Meditationstechniken	84
Stille-Meditation	85
Objekt-Meditation	86
Bildmeditation	87
Akustische oder Musikmeditation	88
Meditation im Gehen	89

Geführte Meditation	89
Kontemplationen	90
Exerzitien	92
Klausur-Exerzitien	93
Heilmeditation	94
 Gebet und Meditation als mystischer Weg	 96
II. TEIL: Einige Gebete und Meditationen	103
Einige Gebete	106
Mein Hauptgebet	106
Mein „Vaterunser“	107
Gebet in schwierigen Prüfungen	108
Ein Gebet im Alltag	109
Ein kurzes Zwischengebet im Alltag	110
Ein kurzes Morgengebet	111
Abend-Danksagung	112
Gebet „Dein Licht soll mich erfüllen“	114
Gebete und positive Gedanken für den Kranken	115
Fürbitte-Gebet für einen Verstorbenen	117
10 Jahre nach meinem Tod. Mein Psalm Nr. 1	119
Gebet 20 Jahre nach meinem Tod. Mein Psalm Nr. 2	129
Weihnachtsgebet (1990)	135
Silvestergebet (1995)	137
Gebet eines Achtzigjährigen	143
Gebet in der großen Pyramide von Cheops	148
 Einige Meditationen	 151
Seifenblasenmeditation	151
Kontemplation über das Vaterunser	153
Begegne Gott in dir (Einsiedeln 1998)	158
„Ich bin“-Meditation	161
Meditation über meine Gedankenkraft	166
Meditationsgedanken über ‚die Liebe‘	168
Herzmeditation	171
Lichtmeditation. Erlebnis des Selbst	175
Meditative Gedanken eines Achtzigjährigen	177
Meditation „Sei strahlende Sonne aus dir selber ...“	179
Spiegel-Meditation	180
Meditative, kontemplative Gedanken über den Tod und das Sterben	 182

Meditation im Angesicht des Todes in der Nacht vom 4./5. Nov. 1992	185
Eine Meditation über den 16.9.64 (1985)	188
Meditation über die Göttliche Liebe – „Gott spricht zu mir“	189
Meditationsgedanken zu Liebe und kosmischer Ehe (Ostern 1986)	192
Meditation über mich selbst	196
Kontemplation über die Macht des Beispiels	198
Rosenmeditation	200
Vollmondmeditation	201
Meditation über die Harmonie	206
Farbmeditation	209
Kurze Ostermeditation	211
Gruppenmeditation: Das Licht wurde geboren!	214
Heilwasser-Meditation	216
Kurze bejahende Kontemplation	219
Grabmeditation	220
Bildmeditation (nach Essener Lehren) über den Lebensbaum	226
 Schlusswort und Danksagung	 231
Anmerkungen	233

VORWORT

Für viele Menschen sind Gebet und Meditation lediglich Worthülsen. Und auch diejenigen, die beten und meditieren, reden meist sehr selten darüber, und wenn sie es tun, dann nur im kleinen Kreis intimer Freunde. Umso mehr ist dies ein wichtiges Buch.

Auch für Stefan von Jankovich waren Gebet und Meditation lange Jahre fremd und außerhalb seiner Erfahrungswelt liegend. Gott war für ihn keine relevante Größe. Beruflicher Erfolg, materieller Wohlstand und der Genuss der sogenannten 'schönen Dinge des Lebens' gaben seinem Leben Richtung und Ziel.

Erst nach einem schweren Autounfall, im klinisch toten Zustand, erfuhr er, dass das Leben umso besser gelingt, je mehr man Gott – die Liebe – in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Diese Erkenntnis veränderte und bestimmte fortan sein Leben radikal. Der vorliegende Text ist Zeugnis und Ausdruck dieser inneren Wandlung.

Neben der Erörterung verschiedener Methoden und Techniken von Gebet und Meditation gibt dieses Buch vor allem Einblick in Persönliches. Stefan von Jankovich lässt seine Leser an dem teilnehmen, was er selbst praktiziert.

Befremdlich und für manchen Leser vielleicht – allzu – kindlich mag dabei zuerst erscheinen, dass Stefan von Jankovich als 'gestandener Mann' von Gott als seinem „Papi“ spricht. Von Jesus Christus wissen wir, dass er seinen himmlischen Vater mit „Abba“ anredete. „Abba“ ist jedoch nichts anderes als das aramäische Wort für einen liebenden, versorgenden Vater, einen Vater, der immer für sein Kind da ist. In unserer Sprache entspricht das durchaus dem Wort „Papi“.

Nur wer eine kindliche Haltung einnimmt, wird in das Reich Gottes kommen, lesen wir dazu im Lukas-Evangelium (Lk. 18,17). Und vielleicht ist es ja gerade das, was vielen Menschen in der heutigen auf Intellekt und Logik fixierten Zeit den Zugang zum Gebet erschwert: Gebet und Meditation sind Hand-

lungen bzw. Bewusstseinszustände, zu denen uns unser Intellekt zwar hinführen mag, die aber letztendlich jenseits des Intellektuellen und Rationalen liegen. Wer die heilende Kraft von Gebet und Meditation erleben will, kommt nicht daran vorbei, seinen Glauben an die Allmacht des Intellekts zumindest in Frage zu stellen und wieder die Unvoreingenommenheit und Experimentierfreude eines Kindes anzunehmen.

Auf diese Weise kann jeder von uns eine so persönliche und intensive Beziehung zu Gott entwickeln wie die, die Stefan von Jankovich uns hier an seinem eigenen Beispiel so lebendig und glaubwürdig vor Augen führt. Dabei geht es nicht nur darum, regelmäßig einige vorformulierte Gebete aufzusagen, sondern vielmehr darum, aus unserem Leben – aus unserem ganz normalen Alltag – ein Gebet zu machen. Wir können dies tun, indem wir bestrebt sind, in jeder Situation unsere Gedanken, Worte und Handlungen nach den göttlichen Gesetzen auszurichten. Dort, wo Menschen in diesem Geist leben, ist das Reich Gottes.

Nehmen wir dieses Buch als Einladung und Wegweiser, unsere Beziehung zu Gott aktiver, kreativer und persönlicher zu gestalten und so an der Verwirklichung des Himmelreichs auf Erden mitzuarbeiten.

*Verena Pickart-Demont, Theologin (Unity),
Oetwil a.S. im November 2000*



Einführung des Verfassers

Einssein mit Gott ist das Ziel von gottgläubigen Menschen, die nicht nur am Erfolg im Alltag orientiert sind, sondern Gott-orientiert leben. Für viele, viele Menschen jedoch gibt es dieses Ziel nicht; der Glaube ist im alltäglichen Existenzkampf ausgelöscht worden, oder er erscheint unwichtig und unnütz. Was kann Gott noch bedeuten? Wo kann Gott mir nützlich helfen? Auf diese Fragen – soweit sie denn heute überhaupt noch gestellt werden – bleibt uns unsere hektische, materiell geprägte Umwelt die Antwort schuldig. Daher wird Gott zunehmend ignoriert und übergangen. Viele Menschen haben für Gott keine Zeit mehr. Gott ist im Alltag nicht mehr präsent.

Wir brauchen Gott nicht, wenn es uns gut geht. Gott spürt man im Alltagsleben nicht, wenn alles 'rund' läuft. Erst bei Schwierigkeiten, Krankheiten und Schicksalsschlägen meinen wir, Gott 'suche uns heim'. Dann werden wir an Gott erinnert, und man fängt plötzlich an zu denken: „Oh Gott, hast du mich verlassen?“ Wenn die problemlose heile Welt plötzlich vor uns zusammenbricht wie ein Kartenhaus, wir nicht mehr aus noch ein wissen, dann erst verlangen wir von Gott Hilfe. Mit anderen Worten, viele Menschen kennen den helfenden, segnenden, liebevollen Gott überhaupt nicht, weil in Zeiten ohne offensichtliche Probleme, in denen die Dinge reibungslos laufen, alles so selbstverständlich erscheint, dass ein Gedanke an Gott oder das Göttliche sich gar nicht erst einstellt. Sie kennen nur einen Gott, der uns bestraft, indem er irdische Unannehmlichkeiten und Schwierigkeiten zulässt.

Aber in dieser (von uns künstlich vorgestellten) 'gottlosen' Situation haben wir das Bedürfnis, Hilfe zu bekommen ... doch woher? Jetzt plötzlich taucht aus der Kindheit, quasi als letzte Rettung, ein kindliches Bild von Gott auf, oft eine naive, primitive, undefinierbare Instanz, die wir damals als Gott vorgestellt bekamen. Diesen naiven Gottesbegriff haben wir aber bisher weder akzeptiert noch geschätzt und haben ihn verdrängt und

als unrealistisch abgestempelt. So war er für uns nicht präsent. Aber wenn uns niemand bleibt, wenn wir allein sind, wenn uns Unglück, Krankheit, Verlust, Leid und Schmerz heimsuchen, dann spüren wir, dass uns die Verbindung zu Gott fehlt. – Ja, Gott – aber wer ist er? Was ist er? Ist er eine Realität oder eine Illusion aus einem Kindermärchen? Wo finde ich Gott? In dieser Lage versucht man, Gott zu suchen.

In der heutigen, von gottlosem Materialismus geprägten Welt sollte man erschüttert erkennen, dass materielle Annehmlichkeiten nicht so wichtig sind. Dass es etwas anderes gibt, welches immer war, uns programmiert hat, über uns steht, unser Schicksal lenkt, will der stolze, überhebliche Mensch nicht wahrnehmen. So weiß er auch nicht, dass wir eine Stelle haben, von wo wir immer neue geistige Hilfe erwarten können.

Mangel an Gott wird uns durch Nöte bewusst. Gott zeigt sich indirekt durch die Erfahrung seiner Abwesenheit. Dem Menschen fehlt etwas, der Mensch ist leer, der Mensch braucht Hilfe, und so sucht er einen Gott oder auch einen Gottesersatz. Wie viele Sekten und sektenähnliche Gruppen versuchen diese Gott suchenden Menschen einzufangen, an sich zu binden, sie mit ihren Nöten hörig zu machen und schließlich durch große Geschäfte diese armen Menschen auszubeuten und auszuplündern.

Gott ist nicht dort zu finden, wo die Menschen ihn normalerweise zu finden meinen. Aber wo dann?

Gott wird außerhalb gesucht und soll eigentlich in uns SELBST gefunden werden. Dann erst kann eine wirkliche Verbindung entstehen. Diese Verbindung sollten wir alle anstreben. Die Erfahrbarkeit der ewigen Gegenwart Gottes in uns ist durch Gebet und Meditation bezeugt. Dies bestätigen die Mystiker aller Religionen, die durch innerste Begegnung mit Gott in sich SELBST mystische Erfahrungen gemacht haben.

Der Weg zu solchen mystischen Erlebnissen oder Gotteserlebnissen ist die Kommunikation zwischen Diesseits und Jenseits, zwischen materieller Realität und übermaterieller transzendentaler Wirklichkeit. Diese Kommunikation eröffnet ganz neue Dimensionen zum Verständnis der menschlichen Existenz auf

Erden, des Sinns unseres Daseins und des Lebens- und Entwicklungsziels. Diese Kommunikation bewusst zu pflegen, ist der Weg zu Gott. Er stellt sich in zwei Richtungen dar:

1. *Gebet* geht von uns Menschen aus und ist auf Gott ausgerichtet, d.h. wir sind die Sender und Gott der Empfänger.
2. *Meditation* ist die Möglichkeit zu lauschen, was Gott zu mir sagen wird; d.h. ich bin der Empfänger der gesendeten göttlichen Botschaft.

Diese Kommunikation fördert die Einheit der ganzen Schöpfung. Die Einheit von Gott und mir ist eigentlich ein Weg nach Innen. „Der Vater und ich sind eins ...“, singen wir – weil Gott in uns ist!

Der Weg nach Innen erfolgt normalerweise in drei Stufen. Dieser unser Weg kann auch wie folgt dargestellt werden:

1. Auf der untersten Stufe erfolgt zuerst die Reinigung durch Selbsterkenntnis, Akzeptanz der eigenen Fehler, durch Bereuen derselben und durch das Vergeben der Fehler der Mitmenschen. So kann man sich von all den vielen alten Lasten lösen. Damit ist man frei und steht am Anfang des Weges der Entwicklung, den man nun einschlagen kann.
2. Auf der mittleren Stufe ist das Ziel die Entwicklung der Suche nach Gott selbst, das Erkennen des wahren Lichtes in uns, und dann gilt es, sich Gott zu nähern. Darauf folgt die Relativierung und Vergeistigung aller irdischen Probleme.
3. Auf der obersten Stufe ist das Ziel die Einswerdung und Verschmelzung mit Gottes Gegenwart. Hier spürt man ein kosmisches Bewusstsein; dieses Bewusstsein führt zur Selbstverwirklichung in Gott.

Diese Entwicklung geht unablässig weiter. Das Gottesbewusstsein wird immer stärker. Aber alles muss erlernt und immer wieder geübt werden. Sehr selten tritt ein spontanes Phänomen –

„wie ein Wunder“ – ein. Der Weg ist lang, steil und schwierig, aber nicht unmöglich zu beschreiten. Wir sind und bleiben immer Lehrlinge ... wir müssen lernen; üben, wie man betet und meditiert.

Mein vorliegendes Buch hat somit zwei Teile. Der erste Teil enthält theoretische, allgemeine Überlegungen zu Gebet und Meditation, der zweite Teil verschiedene von mir stammende diverse Gebete, Meditationen und Kontemplationen.

Mein Ziel mit diesem Buch ist, über Gebet (Sendung) und Meditation (Empfang) meine Gedanken, welche ich damals im klinisch-toten Zustand erfahren durfte und seit dieser Zeit immer mehr entwickelt habe, in den Raum zu stellen für alle, die sich der Mühe unterziehen, Gott zu suchen. Es sind Gedanken für alle, die auf dem Weg zu Gott gehen in der Hoffnung, dass Gott in uns SELBST gefunden werden kann. Mein Buch soll keine Konkurrenz oder Alternative zu der Vielzahl von guten Büchern über das Gebet oder über die verschiedenen Arten und Techniken der Meditation sein. Dieses Buch hier ist „mein Weg“, als persönliches Beispiel dargestellt.

Der erste Teil des Buches sollte langsam und nachdenklich gelesen werden. Die abgedruckten Gedanken sind als Denkanstöße gemeint. Für persönliche Überlegungen, Kritik und alternative Formulierungen ist viel Raum vorhanden. Jeder soll seine eigene Meinung zu der mystischen Verbindung mit Gott entwickeln ... so findet jeder Mensch einen anderen, persönlichen Weg zu Gott, welcher seinem eigentlichen Glauben entspricht. Mein einziges „Glaubensbekenntnis“, d.h. CREDO ist: „Ich glaube an einen allmächtigen, liebevollen Gott in mir.“

Im zweiten Teil sind nur eigene, persönliche Beispiele aufgeführt, die liebevoll toleriert, akzeptiert und nicht kritisch zerlegt und begutachtet werden sollten.

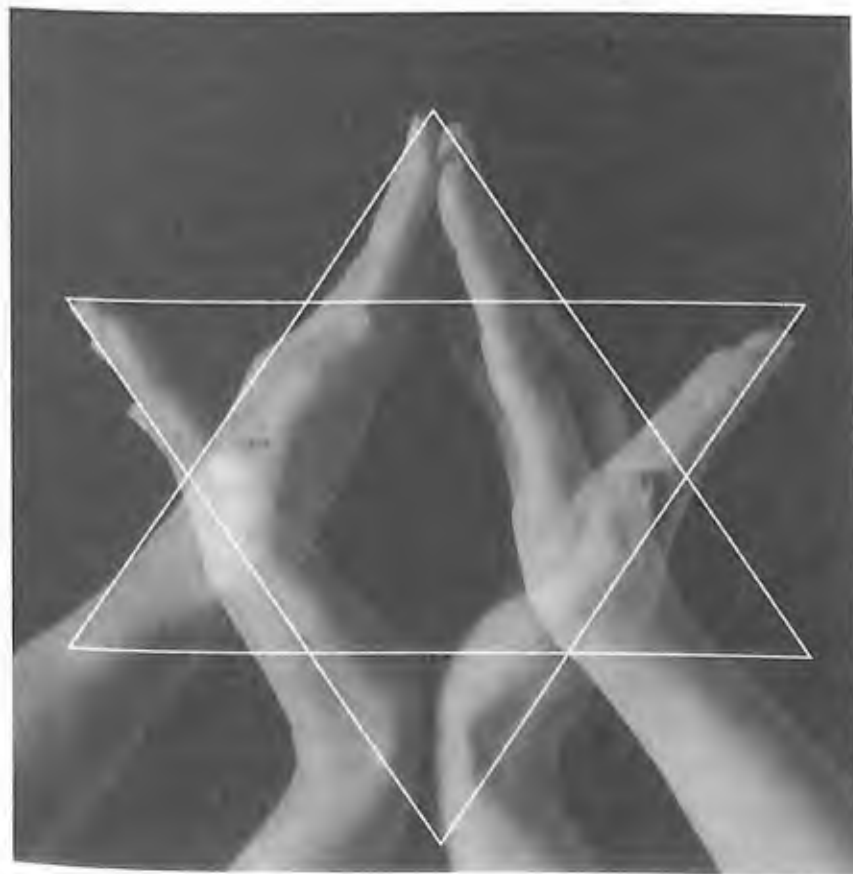
Ich wünsche allen meinen Lesern das reine LICHT.

Stefan von Jankovich

Balaton: Ábrahámhegy, August 1997

I. Teil

Gebet und Meditation



Kommunikation mit der Transzendenz, mit Gott

Die ganze Schöpfung, in der wir Menschen leben, ist durch den Schöpfungsakt einer unvorstellbaren, unbegreiflichen, unaussprechlichen Kraft, Intelligenz und Liebe entstanden. Diese Kraft nennen wir Menschen, seit wir denken können: Gott. Bleiben wir bei dieser Vereinfachung: Gott ist der Schöpfer, welcher die ganze Welt durch seine Gedanken erdacht und mit seiner unendlichen Kraft der Liebe verwirklicht hat.

Das „Wort“ in Johannes 1 kann ich als Idee, Planziel, Planungsgedanken und Programm verstehen. Diese Idee strebte nach Verwirklichung. Dazu ist ein Gesetz oder anders gesagt, ein geordnetes, gut abgefasstes Programm nötig. Dieses Gesetz ist dann für uns Menschen „Gott“. In vorchristlicher Zeit haben dies bereits die Essener wie folgt formuliert: *„Das Gesetz ist Gott, und Gott ist das Gesetz“*.

Wenn alles, alles nach dem Gesetz oder nach dem göttlichen Programm funktioniert, läuft alles als eine stetige Entwicklung harmonisch ab. Die Harmonie ist der Urzustand des Universums und der Schöpfung. Wir Menschen sind ein Teil der Schöpfung, aber als einzige Kreatur in der ganzen Schöpfung „nach dem Abbild Gottes“ (symbolisch gemeint), d.h. mit einem durch freien Willen bestimmten Entscheidungspotential geschaffen. Dieses kann ein Segen sein, falls man positive, gute Entscheidungen trifft, in Harmonie mit göttlichen Gesetzesplänen. Aber es kann auch zum Desaster führen, falls die Eingriffe des Menschen gegen das göttliche Gesetz in der Natur gerichtet sind. Es ist selbstverständlich, dass wir für alle Entscheidungen, die wir durch unseren freien Willen fällen, die Verantwortung zu tragen haben.

Die harmonischen, nach dem Gesetz Gottes gefällten Entscheidungen verleihen uns auch eine Sicherheit, ein Gefühl der Geborgenheit. Warum? Weil das Gesetz Gottes nur Liebe be-

inhaltet. Es ist kein irdisches Gesetz, sondern ein göttliches, für uns geheimnisvolles Gesetz, ein von uns nie verstehbares und dennoch logisches Programm für den ganzen Makro- und Mikrokosmos.

Um den Zustand der Harmonie mit dem Schöpfer und mit der ganzen Schöpfung zu erreichen, müssen wir versuchen, die Kontakte zwischen Diesseits und Jenseits zu finden und ständig aufrechtzuerhalten, denn Gott ist im Jenseits und unser ICH wirkt im Diesseits. Leben wir auf Grund des Gesetzes Gottes, dann leben und erleben wir die Liebe und strahlen sie auch entsprechend aus.

Wir brauchen eine Schaltstelle, einen Verbindungsort zwischen unserer irdischen Persönlichkeit und der göttlichen Transzendenz. Dieses muss, könnte man formulieren, eine Anomalie, ein „Loch“ sein in dem Raum-Zeit-Kontinuum der materiellen Welt, eine Öffnung zum Göttlichen. Eine solche Verbindungsstelle ist auch tatsächlich bekannt. Es ist unser Scheitelchakra bzw. die Fontanelle. Hier endet die so genannte Silberschnur, die ständig und unaufhörlich göttliche Lebensenergie, bezeichnet auch als Chi, Prana, Odem, Mana usw., in den aus grobstofflichem Material bestehenden Körper leitet. Dieses Scheitelchakra symbolisiert auch die Öffnung, durch welche die göttliche Intuition in Form der Inneren Stimme zu uns kommt. Diese Innere Stimme ist die göttliche Führung jedes Menschen, der sie erkennen, akzeptieren und befolgen will. Wenn man diesen Sachverhalt ignoriert, fühlt man sich allein gelassen und ist dadurch allen negativen irdischen Impulsen ausgesetzt. Derjenige, der die Innere Stimme nicht wahrnehmen will, erweist sich einen schlechten Dienst.

Diese wichtige Stelle des Körpers, das Scheitelchakra, ist die Öffnung, der Kanal, durch den die vierdimensionale Welt der Raumzeit mit den Dimensionen des Jenseits, der Transzendenz verbunden wird, die wir auch als „höhere Sphären“ bezeichnen. Wir müssen uns bewusst machen, wie wichtig diese Schaltstelle ist, und bewusst üben, sie wahrzunehmen, um das, was uns die Innere Stimme vermittelt, zu erkennen. Wenn wir beten oder

meditieren, benötigen wir ebenfalls dieses Tor, diesen Übergang bzw. diese Schleuse zwischen Diesseits und Jenseits, um eine Kommunikation herzustellen.

Dass es eine solche Schaltstelle gibt, hat wohl jeder denkende Mensch schon einmal erfahren. Schon in uralten Zeiten – als die Menschen noch engere Verbindungen zu Gott hatten als heute – wurde diese Schaltstelle durch besondere Hervorhebung betont. Göttliche Weisheit wurde durch verschiedene Symbole auf dem Kopf gekennzeichnet. Der Heiligenschein, die Tonsur der Mönche, die fünf-, die sieben-, die neunzackige Krone, die große, geschlossene Kaiserkrone, die verschiedenen Helme, der Kopfschmuck der Indianer und der so genannten „primitiven“ Völker, der Bischofshut, Hüte und Kopfdekorationen von Würdenträgern alter Zeiten (ägyptische Pharaon-Hüte, Gesslers Hut in Wilhelm Tell, usw. usw.) sind nur einige Beispiele. Je größer, höher, imposanter der Kopfschmuck ist, desto eindrücklicher soll er zeigen, dass der Träger ein Weiser und Botschafter einer Macht ist, die über uns steht, dass er ein Vertreter Gottes ist und durch die Gnade Gottes eine irdische Macht ausübt. Diese übermütige Behauptung zieht sich durch Jahrtausende bis in die Gegenwart hinein. Eine tragische, spöttische, diabolische Form des Kopfschmucks war die Dornenkrone Jesu oder die aus Eisen geschmiedete und glühende Krone, als inquisitorisches Exekutionsmittel, auf dem Kopf von „Bauernkönig“ György Dózsa im frühen Mittelalter.

Wir kennen aus dem östlichen Gedankengut die tausendblättrige Lotusblüte als Symbol des Scheitelchakras. Wir wissen, dass unser ICH fähig ist, dieses Chakra zu öffnen oder zu schließen; es ist daher von eminenter Wichtigkeit, dass man dieses Ventil bewusst betätigen kann – dass man es öffnen kann in Richtung auf Gott, aber auch schließen als Schutzmaßnahme gegenüber eventuellen negativen Schwingungen, die sonst vielleicht eindringen könnten (siehe Besessenheit, fragwürdige Jenseits-Kontakte, mediale/spiritistische Phänomene, etc.). Bei außerkörperlichen Erfahrungen tritt das ICH, oder ein Teil davon, durch das Scheitelchakra aus (OOB-Zustand)¹.

Die Funktion des Scheitelchakras zu erkennen und bewusst zu steuern, ist eine grundsätzliche Technik zur Kommunikation zwischen Diesseits (materieller Welt) und Jenseits (spiritueller Welt), egal, ob diese Kommunikation von uns zu Gott oder von „oben“ zu uns stattfindet.

Gebet



Gedanken über das Gebet

Über das Gebet im Allgemeinen

Wir kennen viele Arten von Gebeten: vom irdisch motivierten Bittgebet, Fürbittegebet, Wunschgebet, Dankgebet bis zum Hingabegebet oder Lobpreis-Gottes-Gebet. Beten ist eine bewusste Aktivität: Ich will Gott etwas mitteilen, ich will etwas aussenden. Ich bin mir durch meine Willensbildung der aktiven Teilnahme an meinem Gebet bewusst.

Das Gebet ist eine Kommunikation meines ICH in Richtung Gott. Es ist wie eine Online-Verbindung, bei welcher das ICH als *Sender* wirkt. Das ICH will Gott erreichen und hat vieles zu sagen, es begrüßt die Möglichkeit, angehört zu werden. Im Gebet wirken wir als Sender und Gott als Empfänger. Wir sind dabei die aktiven Partner!

Wenn wir Gott erreichen wollen, müssen wir unsere Schwingung an die göttliche Schwingungsfrequenz anpassen. Wir senden auf einer ganz bestimmten Wellenlänge und über einen bestimmten Kanal. Ich für mich nenne diese Verbindung den direkten Draht zum „Großen Manager“, zu meinem PAPI. Er hört mich dann liebevoll an, meine Gedanken kommen immer an. Dieser direkte Draht wird auch in Joh 10,30 wie folgt beschrieben: „Der Vater und ich sind eins“. Diese direkte und intime Verbindung schafft die bewusste Einheit. Ich bin ein Teil Gottes und das Göttliche ist auch in mir, Gott ist in mir.

Um diese Verbindung aufzubauen und zu installieren, brauche ich mich nur der göttlichen Schwingung mit Hingabe anzupassen. Deshalb soll ein Gebet immer eine 'erhabene' Angelegenheit sein. Ich wende mich an meinen Gott mit einem unerschütterlichen Urvertrauen. Ich begeben mich in Seine Hände, ich bete bewusst: „Dein Wille geschehe“, weil ich weiß, dass ER

mich als seinen Bestandteil liebt und für mich kosmisch nur Gutes will. Er will, dass es mir gut gehen soll, dass ich mich bestens entwickle, um so rasch wie möglich zu IHM zurückzukehren. Ich weiß, dass ER für mich nur Gutes will. Deshalb kann ich mich IHM mit vollem Vertrauen hingeben. Diese bedingungslose Hingabe ist die Grundstimmung, eine Grundvoraussetzung für das Gebet.

Meister Eckehard (1260-1328) beschreibt, worum der Mensch in solcher Hingabestimmung im Gebet bitten kann. Er sagt:

So ist die natürliche Folge, dass das rechte Gebet das ist, wo man um nichts bittet. Wenn ich um etwas bitte, so bete ich nicht; wenn ich um nichts bitte; dann bete ich recht. Wenn ich dort in dem Einen bin, wo alle Dinge gegenwärtig sind, das Vergangene, das Gegenwärtige und Zukünftige, so sind sie alle gleich nahe und gleicherweise eins, alle in Gott und alle in mir.

Wenn einer um etwas anderes bittet als um Gott allein, so darf man dies einen Abgott heißen oder wenigstens etwas Ungerechtfertigtes. Die im Geiste und in der Wahrheit beten, die beten recht. Wenn ich für niemand bitte, so bitte ich am allermeisten, und wenn ich nichts begehre und bitte, so bitte ich am eigentlichsten.

Bist du krank und bittest Gott um Gesundheit, so ist dir die Gesundheit lieber als Gott, so ist er dein Gott nicht. Er ist Gott Himmels und der Erden, aber dein Gott ist er nicht. Wer den Vater anbeten will, der muss sich mit seinem Begehren und Vertrauen in die Ewigkeit versetzen. Sobald du Gott um der Kreaturen willen anbetest, so bittest du um deinen eigenen Schaden; denn solange die Kreatur Kreatur ist, trägt sie in sich Bitternis und Schaden, Übel und Ungemach. Und darum geschieht den Leuten ihr Recht, die Ungemach und Bitterkeit haben; sie haben ja selber darum gebeten.

Der Mensch sollte nimmer um ein vergängliches Ding bitten, sondern allein um Gottes Willen und sonst um nichts, da wird ihm alles zuteil.

Wer Gott anruft als Gott, den erhört er. Wenn aber der Mensch Gott anruft und dabei weltliches Gut im Auge hat, so ruft er nicht Gott an, sondern das, um was er Gott bittet, und dazu gebraucht er Gott als seinen Knecht.

Im Gebet soll es nicht heißen: „Gib mir diese Tugend oder jene Lebensweise“, oder: „Ach Herr, gib mir dich selber oder das ewige Leben“, sondern nur: „Herr, gib mir nichts als was du willst, und tue, Herr, wie du willst und was du willst in aller Weise.“

Das Herz wird nicht rein durch das äußere Gebet, sondern das Gebet wird rein durch das reine Herz.

Wenn man diese innere Haltung wegen stark betontem Egoismus oder Mangel an Glauben und Gottvertrauen nicht aufbringen kann, dann gleicht ein Gebet einem irdischen 'Jammern', einer Auflistung meiner Wünsche, einem Katalog von Aufgaben Gottes mir gegenüber, um mich irdisch glücklich zu machen. Hier ist das 'Ego' im Spiel. Wo aber das Ego ist, kann kein echtes Glück entstehen, weil das Ego nur irdisch ausgerichtet ist und Dinge wünscht, die, falls sie erfüllt werden, nur vorübergehende, instabile, zeitlich begrenzte Zufriedenheit bringen können. Das wäre mit einem Liebesersatz vergleichbar. Wenn man Gott durch das Gebet erreichen kann, spürt man die Liebe, die echte, bedingungslose Liebe Gottes und braucht keinen Liebesersatz zum Leben oder zum Überleben. Wo Liebe herrscht, ist Harmonie und Einheit. Durch das Gebet kann „Mein Vater und ich sind eins“ verwirklicht werden. Dieses Einssein kann auch zur religiösen Ekstase führen, wenn die Glückseligkeit in Gottes Gegenwart voll erfahren wird. Das Ego verschwindet vollständig, die Hingabe führt zu einem gesteigerten Gottesbewusstsein 'in mir'. Große Mystiker der verschiedenen Religionen sind Zeugen dieser Glückseligkeit, die das Gebet bewirken kann.

Ich kann mir eine weitere Steigerung des Glücksgefühls vorstellen, das Entrücktsein, wenn der Mensch aus dem Körper austritt und für eine kurze Zeit das Einssein mit Gott – ohne die irdische Zwangsjacke des Körpers – erleben darf.

Etwas ist ganz wichtig: *Das Gebet ist unsere Sache*. Es ist ebenfalls wichtig, welche innere Einstellung wir zu Gott haben, den wir 'anrufen' im Gebet. Diese Tatsache ist zu bedenken, dass wir Ihn anrufen. Er freut sich sicher, dass wir uns im vollen Vertrauen an Ihn wenden. Obwohl Er der allwissende Vater ist und alles von unseren Anliegen weiß: „Schon ehe sie rufen, gebe ich Antwort, während sie noch reden, erhöere ich sie.“ (Jes. 65,24) Ebenso drückt sich Matthäus aus: „Euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet“. (Mt. 6,8) Doch unser Gebet ist Auslöser weiterer Geschehnisse.

Unsere innere Einstellung ist von großer Bedeutung, wenn wir beten. Wir haben in allen Schwingungsfeldern ein spezifisches Bewusstsein. Wenn wir auf dem kleinlichen Niveau des Persönlichen und Sterblichen verharren, wird unser Gebet entsprechend irdisch und egoistisch orientiert sein. Deshalb müssen wir unser wahres ICH, unser göttliches SELBST, den Christus in uns aktivieren und uns bis zu dieser Bewusstseinsstufe erheben. Lassen wir also dementsprechend die irdisch-persönlich-egoistischen Motivationen beiseite und bringen unser ICH zur Ruhe und zum vollständigen Schweigen. Lassen wir alle Gefühlswallungen und unkontrollierten Gedanken im Meer des Schweigens versinken. Lassen wir das kleine persönliche 'Ego' mit allen irdischen Alltagsproblemen zurücktreten.

So sind alle Hindernisse zwischen uns und unserem Höheren Selbst, unserem Gott in uns, beseitigt, und wir können uns emporheben und durch unser göttliches Bewusstsein eine direkte Verbindung mit Gott erreichen.

Das wahre Gebet ist von keinem Ding, von keinem Raum und keiner Zeit abhängig. Alle Worte, Töne, Gesänge, Anrufungen, alle Gebetskulte, Gebetsriten und Kultgegenstände sind nur Mittel und Werkzeuge, um die innere Einstellung für das Gebet zu erleichtern und zu verwirklichen.

Gebet als Schulaufgabe zur eigenen Entwicklung

So stellt sich die Frage: Warum sollen wir beten, wenn Gott doch besser weiß, was für uns und für die Menschheit nützlich ist? Warum sollen wir beten in der Hoffnung, dass unser Gebet 'erhört' wird und wir dadurch die Veränderung einer Situation bewirken können, wenn doch Gott sich nicht beeinflussen lässt?

Oder können wir, die wir im unermesslich großen Weltall wie kleine Ameisen sind, den allmächtigen, allwissenden Gott umstimmen? Je mehr wir über solche Fragen nachgrübeln, desto verwirrter werden wir, und unser Verstand verstrickt sich in Kontroversen und unlösbare philosophische Paradoxe. Der Grund dafür ist, dass wir Menschen mit dem Kopf bzw. Verstand nur innerhalb der Grenzen des Diesseits denken können, d.h. im Raum-Zeit-Kontinuum, und in der physikalischen Welt nach kausalen Zusammenhängen und logischen Erklärungen suchen. Außerhalb oder jenseits dieser Grenzen hört aber die Kausalität auf – alles, alles läuft nach dem göttlichen Willen, d.h. Programm ab. Was uns hier kausal erscheint, ist bereits ein Bestandteil des göttlichen Programms, welches ein Gesetz Gottes ist.

Deshalb versuchen wir hier zu verstehen, wie die Entscheidung aufgrund unseres freien Willens funktioniert. Wir entscheiden uns so oder so ganz frei ... aber diese von uns getroffene freie Entscheidung ist bereits von Anfang an bekannt. Es ist schwer, mit unserem Kopf zu verstehen, dass wir uns nicht deshalb so entscheiden, weil diese Entscheidung bereits bekannt und vorprogrammiert ist; durch unsere Entscheidung formen wir vielmehr die Entwicklung der Dinge, beeinflussen wir die Zukunft. Diese Entwicklung passt in Gottes Plan, in das große Entwicklungsprogramm hinein und ist ein Bestandteil desselben von Anfang an.

So ist es auch mit dem Gebet. Ob wir beten oder nicht, ist unsere Sache, es unterliegt unserem freien Willen. Gott an sich 'braucht' unser Gebet gar nicht. Er weiß, was wir mit unserem

Gebet erreichen wollen; Er weiß auch, dass unser Gebet ein Instrument, ein Schulmittel, ein Lehrmittel ist, das wir gerade für unsere Entwicklung brauchen, hier und jetzt. So, von diesem kosmischen Standpunkt aus gesehen, nützt unser Gebet – auch ein Fürbittegebet für andere Menschen – in erster Linie uns selbst. Wir haben die Möglichkeit, unsere Liebe durch die bedingungslose, liebevolle Einstellung zu schulen und zum Ausdruck zu bringen. Und weil unser Gebet in das Große Ganze eingreift, haben wir ein Gefühl der Zufriedenheit, dass wir etwas Gutes, Positives getan haben, dass wir uns selbst oder unseren Mitmenschen geholfen haben durch den allmächtigen Gott, der über alles Verwaltungsgewalt hat.

Ein Gebet nützt in erster Linie uns selber, weil wir uns frei entscheiden zu beten. Bis wir unsere Gedanken, Wünsche, Hilferufe in uns durchgearbeitet und formuliert haben, sind wir selber einen großen Schritt vorwärts gekommen. Es ist wunderbar zu erfahren, dass wir unser 'Ego' besiegen und z.B. auch für unsere Feinde beten können. Es ist die große Schulung im Gebet. So sehe ich das Gebet als ein Lehrmittel auf unserem Schulplaneten Erde in dieser Schulklasse: in unserer jetzigen Inkarnation, im Leben.

Erwarten wir vom Gebet keine Wende oder ein konkretes Resultat. Wünschen wir sie, hoffen wir fest darauf – aber verlangen wir sie nicht. Dem Verlangen liegt eine egoistische, niedere Motivation zugrunde. Hingabe und Urvertrauen sind Kanäle zur Transzendenz, zu den Kräften des Allmächtigen, der über der Schöpfung steht. Durch diese Kanäle erhalten wir die 'Belohnung' für unser Gebet – das gute Gefühl, dass wir helfen wollten, durch unsere Liebe. Diese Rückwirkung ist das pädagogische Ziel des Gebets.

„Betet ohne Unterlass“, lautet die biblische Empfehlung – so werden wir ständig zufrieden und in der Liebe sein. Obwohl unser Gebet und die Motivation dazu bereits auf einer höheren Ebene bekannt sind, ist es doch immer unser 'freier Wille', der über die Motivation des Gebets entscheidet. Das Gebet ist ein Instrument Gottes, um unsere Kommunikation mit dem Allmächtigen,

die unserer eigenen Entwicklung dient, möglich zu machen. Das Gebet ist eine Prüfung, eine Bewährungsprobe, und zeigt, wie reif unser ICH ist und wie nah es zu Gott gelangen kann.

Verwechseln wir ja nicht die Werkzeuge mit dem Ziel selbst. Hüten wir uns vor der Täuschung, die Macht liege in Äußerlichkeiten. Erkennen wir immer wieder, dass alle Macht, so auch die Macht des Gebets, aus Gott entspringt.

Es ist unsere Schulaufgabe, immer das Ziel anzuvisieren und unbeirrt die Vereinigung mit Gott anzustreben. Wir haben dann die Aufgabe gelöst, und die Prüfung, unser Examen bestanden, wenn uns gegenwärtig wird: „Du bist ich und ich bin Du.“ Dann wird dein Wille mit dem Willen Gottes eins sein ... und Sein Wille wird durch dich geschehen, weil du Ihm dienst.

Wie sollen wir beten?

Wer den Wunsch hat, sich mit Gott in Verbindung zu setzen, d.h. zu beten, hat schon die wichtigste Voraussetzung zum Gebet geschaffen. Der Wunsch und die Sehnsucht, aus dieser materiellen Raum-Zeit-Welt heraus mit seinem allmächtigen Schöpfer in Kontakt zu treten, ist eigentlich bereits ein Gebet – man schaltet den „Sender“ ein. Oft ist es aber so, dass man keine Worte, keine richtige Formulierung findet.

Kommt es auf eine schöne Formulierung an? Kommt es auf die gewählte Sprache an? Die Gedanken sind wichtig, nicht die Worte. Auch wenn man in irgendeiner irdischen Sprache nicht die passenden Worte findet, und nur den Wunsch oder die Idee hat zu beten ... schon ist ein Gebet entstanden. Gott hört nicht auf die Worte, Gott erkennt schon den Grundgedanken. Gott weiß schon, was man denkt und wie man zu beten wünscht. In der geistigen Welt sind die Schwingungen, die Gedanken, Wünsche und Absichten maßgebend und nicht irdische Worte, Texte, Formulierungen. Es ist auch wunderbar, wenn man zum Lobpreis

Gottes ein einfaches „OM“ anstimmt ... Auch Jesus lehrte, dass es nicht auf gesprochenen Text oder Worte ankommt, sondern der Sinn der Idee maßgebend ist. Wenn man also ganz spontan denkt, betet man auch. 'Vorgefertigte' Worte in bekannten, erlernten Gebeten (z.B. Vaterunser) sollte man nur anwenden, wenn diese auch aus dem Herzen kommen und man sich mit dem Inhalt des Textes voll identifiziert. Sonst ist die automatische Wiederholung solcher 'Gebete' kein Gebet. Viel wertvoller ist es zum Beispiel, wenn man in einer harmonischen, glücklichen Stimmung ist und denkt: „Ich möchte Gott meine Dankbarkeit ausdrücken“ ... auch ohne Worte ist schon dieser Wunsch allein ein wunderbares, wertvolles und spontanes Gebet.

Auch eine andere Art von Gebet ist gar nicht formulierbar. Die vielen positiven Gefühle sind ebenfalls eine Ausdrucksform des Gebetes. Zum Beispiel: Ich bin glücklich, zufrieden und erfüllt in der Harmonie des Lichtes ... Wenn mich solche Gefühle erfüllen, ist es unnötig, sogar schädlich, wenn ich krampfhaft Worte und Formulierungen suche, um alles in dankbaren Worten Gott zu schildern. Gott, mein Vater und meine Mutter, mein PAPI, weiß es schon, was sich in meiner Seele abspielt ... deshalb übergebe ich mich diesen positiven Emotionen auch im Gebet.

Genauso wichtig sind unausgesprochene, noch nicht formulierte Gedanken und Gebete. Bleiben wir in der Stille, lassen wir unsere Gedanken frei schwingen, jetzt und sogar den ganzen Tag. So sind wir durch dieses Gedanken-Gebet ständig mit Gott verbunden. Wir beten dann durch das Leben. Unsere Existenz ist bereits ein Gebet. Wir fühlen uns in mystischem Kontakt mit Gott.

Ich möchte nochmals betonen, dass schöne Worte und wunderbar klingende Formulierungen keinen Wert haben ohne eine entsprechende innere Einstellung, denn ohne eine solche verunsichern sie nur uns selber. Die schillernden Worte können leere Töne ohne Inhalt sein. Der Sinn, der Inhalt, die Sehnsucht entstehen ganz spontan durch Intuition. Hier sehe ich noch eine weitere große Rolle der Inneren Stimme, die uns die Anregung und Motivation des spontanen Gottes vermittelt.

Wir sollen in Liebe immer nach unserem Inneren handeln. Es ist das schönste Gebet für Gott, die einfache, ehrliche Schwingung, die Bezeugung, dass Gott in uns ist.

Man sagt, dass wir mit dem *Herzensgebet* beten sollten. Das bedeutet, eine innige, wortlose Zwiesprache mit Gott zu pflegen. Sobald wir die Gegenwart und das Wirken Gottes in uns wahrnehmen, haben wir in Wahrheit schon gebetet. „Herzensgebet“ heißt deshalb, in Gott einzugehen und die Einswerdung mit Ihm innerlich zu erleben. Dadurch können wir den Segen des Seelenfriedens empfangen, in ständiger Bewunderung und Dankbarkeit.

Üben wir das spontane Herzensgebet ohne Unterlass. Folgen wir unserer Inneren Stimme, der Stimme Gottes in uns, und denken wir uns ganz spontan eine kurze Bejahung, eine Danksagung, ein Zeugnis der immer währenden Einheit als kurzes Gebet aus.

Auch im Gebet ist Liebe die größte Kraft

Ich möchte hier noch etwas ganz Wichtiges erwähnen: *Liebe ist die größte Kraft im Universum, Liebe ist das eine Gesetz Gottes, Liebe soll für uns Menschen die grundlegende und einzige Philosophie werden.* Das waren meine eindringlichen Erfahrungen am Rande vom Diesseits zum Jenseits, im klinisch toten Zustand am 16.09.1964, um 13.15 Uhr, auf der Straße von Bellinzona/Tirol.

Ja, die Liebe kann man nicht definieren, beschreiben, sondern man muss sie erfahren, erahnen und erleben. Liebe ist der Grund allen Seins und es ist sehr wichtig, dass wir versuchen, das Prinzip der Liebe zu verstehen. Liebe ist keine Religion, aber die Grundlage aller Religionen. Die Liebe lässt sich nicht durch irdische Vorschriften, religiöse Gebote und Verbote einengen, weil sie die Basis von allem ist. So ist die Liebe eine allgemeine Phi-

losophie, welche in der Schöpfung manifestiert ist und die Grundlage aller menschlichen und sozialen Strukturen sein sollte.

Wenn wir beten, soll es uns bewusst sein, dass wir *nur* in die Liebe eingebettet beten können. Wir müssen uns mit der Philosophie der Liebe identifizieren und auch unsere Gebete aufgrund dieser selbstlosen, bedingungslosen Liebe formulieren. Außer Gott gibt es nichts, Gott ist die Liebe, ohne Liebe können wir gar nicht existieren; daher können wir ohne aktivierte, bewusste Liebe auch nicht beten. „Liebe den allmächtigen Gott über alles, liebe dich selbst und liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, dieses ist das einzige Gesetz Gottes, das wir auch beim Gebet bewusst ins Zentrum unseres Seins stellen müssen. Die Liebe hat eine einzigartige Wellenlänge, an die wir uns immer anschließen können.

Wenn wir mit und aus Liebe beten, wird das Gebet 'Wunder wirken'. Ungeahnte Dimensionen verbergen ungeahnte Möglichkeiten. Diese werden sich, wenn das Gebet 'erhört' wird, als Wunder, irdisch oft als Zufall angesehen, plötzlich manifestieren. Nicht nur in der materiellen Welt sich ereignende unverständliche Dinge können dabei als Wunder gelten, sondern auch in der Seele verspürte plötzliche Impulse, die eine gewisse Änderung hervorrufen. Auch ein Funke im Geist, eine plötzliche Idee, kann durch ein inniges Gebet zu einem Wunder werden. Ein Gebet verkörpert positive Gedanken. Da Gedanken Kräfte sind, wirken die positiven Schwingungen des Gebets auf die Schwingungen des Geistes, der Seele und des Körpers ...

Das Gebet wirkt aber auch auf den Betenden, weil er durch seine selbstlose Einstellung die Liebe in sich aktiviert und die positiven Kräfte in sich gestärkt hat. So ein Gebet wirkt für andere und verleiht Kraft und Gnade, es aktiviert aber auch in wunderbarer Art und Weise das Licht in den Betenden.

'Wunder' ist aber trotz allem ein falscher Ausdruck für die Kraft des Gebetes. Zwar kann man das Resultat, die Wirkung im irdischen Leben als 'Wunder' bezeichnen, wenn unser Gebet in Erfüllung gegangen ist. Aber die Kraft des Gebets ist nichts Außerordentliches, sondern entspricht den kosmischen Gesetzen

Gottes. Die Gedanken sind Kräfte, sowohl die positiven, guten als auch die negativen und schlechten, die ebenso Wirkung haben.

Wenn wir beten, ist unsere Motivation gut und positiv. Dementsprechend werden in uns die guten Gedanken überhand nehmen, die guten Kräfte werden wachsen. Diese Kräfte wirken dann kosmisch zuerst auf uns Betende. Wir aktivieren damit die Kräfte, die für die Harmonisierung der gestörten geistigen bzw. psychischen Schwingungen in uns und um uns, in der ganzen Welt, verantwortlich sind. Zum Beispiel bete ich für meine Genesung von irgendeiner Krankheit. Ich stelle mir dabei vor, dass ich wieder gesund werde und die biologische Störung aufgehoben wird. Und so wird es auch sein, falls diese 'Genesung' auch in Gottes Plan hineinpasst, werde ich gesund. Wir sind eigentlich selber diejenigen, die die Genesung, die Heilung, die positiven Kräfte unterstützen, durch unseren unerschütterlichen Gottesglauben und unser Gottvertrauen. Gott hilft uns nicht 'direkt' dadurch, dass Er unser Gebet erhört, sondern – meiner Meinung nach – durch uns selbst. Wir selbst lösen die Erfüllung unserer Wünsche aus. Gott wirkt in uns durch unser bewusst gewordenes Gebet.

Deshalb ist mein Ratschlag, dass wir darauf achten, nur positive Gedanken zu aktivieren, um die positive, gewünschte Entwicklung durch eine Formulierung des Gebets festzulegen und durch festen Glauben und durch die Vorstellungskraft eine Verwirklichung zu ermöglichen. Die so aktivierten Gebetskräfte können die negativen Gedanken und Emotionen in uns und in anderen Menschen harmonisieren, körperliche Störungen durch Nicht-mehr-Wahrnehmung aufheben oder abklingen lassen.

So wirkt unser Gebet zu Gott ... und so kann auch ein 'Wunder' entstehen.

Voraussetzung für das Gebet

Um richtig beten zu können, sollten wir uns meines Erachtens vorbereiten und unser Gebet demütig und vertrauensvoll gestalten. Dazu einige Hinweise:

• Voraussetzung ist die Entspannung in ungestörter Ruhe, damit wir uns auf die Harmonie der ganzen Schöpfung konzentrieren können

Die demütige Anerkennung meiner Abhängigkeit von meinem Schöpfer und ein unerschütterliches Urvertrauen in IHN, der in mir ist, sollen mein ICH erfüllen. Demut ist eine königliche Haltung. Demut heißt, in Wahrheit leben.

Da wir im Gebet die Diesseits-Jenseits-Grenze durchdringen wollen, müssen wir unser aus Materie geschaffenes Gehirn abschalten. Es ist lediglich ein *Werkzeug* des Geistes, welches unser rationales Denken ermöglicht. Logik und Verstand sind aber Barrieren, wenn wir über den Bereich des verstandesmäßig Erkennbaren hinausgehen und in eine neue Dimension eintreten wollen. „White Eagle“² werden die folgenden Worte zum Verstand zugeschrieben: *„Hüte dich vor dem irdischen Verstand, dem großen Zerstörer! Die Liebe und das Licht, welche vom Quell allen Lebens in des Menschen Herz dringen, sind die aufbauenden Kräfte. Erst wenn wir CHRISTUS in unser Herz einziehen lassen, wird irdisches Leben in das vollkommene Leben umgewandelt, so wie es von Anfang an von GOTT vorgesehen war.“*

Wenn wir diesen Gedanken berücksichtigen, wird die Basis dafür geschaffen, dass das Gebet wirken kann. Wir werden selbst stärker und bewusster, weil wir beten, weil wir den direkten 'heißen Draht' zu unserem Gott in uns richtig benutzt haben. Ein Gebet erzeugt harmonisierende, positive Kräfte. Deshalb kann man umgekehrt auch sagen, dass wir beten, wenn wir in Harmonie mit dem göttlichen Plan leben ... Es gibt nichts Besseres und Wirksameres, als die Harmonie von Körper, Seele und Geist im Alltag zu leben – das ist bereits Gebet. Alles, was den Naturgesetzen, oder anders ausgedrückt, alles, was dem göttlichen Plan

entsprechend stattfindet, ist somit ein Gebet: Schlafen, Essen oder Trinken, sich waschen, sich entleeren, sich freuen, liebevolle Sexualität, ein Orgasmus, das Ausruhen, die Kunst genießen usw. – alles das ist Gebet, wenn wir dadurch bewusst unser Lob Gottes ausdrücken.

Wenn wir bewusst beten, soll unser Gebet wie folgt aufgebaut sein:

- Das Gebet soll immer eine Danksagung sein für alles, was ich bin, für mein Leben, meine Existenz, für alle meine Fähigkeiten und Möglichkeiten. Es soll gedankt werden für die ständige Führung (Innere Stimme, intuitive Gedanken, etc.) Wir sollen auch danken können für die irdischen Schwierigkeiten, die wir als Proben und Prüfungen erkennen und als Chancen betrachten. Man kann dabei zunächst einen 'Lagebericht' skizzieren, berichten, mit welchen Problemen man jetzt beschäftigt ist. Man sollte diese Probleme als Aufgaben auffassen.
- Das Gebet soll ein Lobpreis Gottes sein, es soll immer eine positive Zustimmung enthalten und nie Unzufriedenheit und Kritik ausdrücken.
- Man kann Wünsche äußern, die sich auf irdische Probleme beziehen – diese sollen gelöst werden, um dadurch Schwierigkeiten aus der Welt zu schaffen. Aber man darf Lösungen nicht verlangen oder erpresserische Gedanken hegen („Ich tue dann etwas, wenn mir dieses oder jenes erfüllt wird“).
- Man kann mit Zuversicht und Vertrauen um weitere Unterstützung bitten, bitten um die verstärkte Fähigkeit, die vorhandenen göttlichen Kräfte in sich selbst aktivieren zu können. Ich weiß, dass die Probleme für mich da sind und ich sie im Zeichen der weltumfassenden Liebe selber lösen soll. Diese Vorstellung der vermehrten Aktivierung der eigenen Kräfte kommt einer Autosuggestion von Coué gleich: „Ich kann es.“

Sollte ich mich im Hinblick auf meine Aufgabenlösungen in einer Sackgasse fühlen und momentan desorientiert sein, so kann ich die Frage 'nach oben' herausreichen, mich im vollkommenen Vertrauen in die Hände Gottes begeben und um neue Hinweise und Impulse für eine Lösung, die ich – im Voraus – voll akzeptiere, bitten. Diese Impulse werden mich dann in der Meditation erreichen. Das volle Vertrauen bringt mir dann eine Sicherheit: „Ich bin nicht allein.“

Zum Schluss soll ein bewusstes Gebet mit einer Danksagung beendet werden, für alles, was und wie es ist.

Mit den Worten „Dein Wille geschehe“ bestätige ich, das Gebet vervollständigend, mein Vertrauen in Gott. Gott weiß eigentlich alles so, wie es sein soll und wie Er es in Güte für mich ausdenkt. Diese demütige Danksagung beenden wir mit dem Wort „AMEN“, d.h. „es geschehe also“.

Gebet als Therapie

Wenn man mit einer solchen Einstellung betet, ist dieses Gebet eigentlich wie eine *Therapie*. Man stellt eine Wunschliste auf und betet um etwas mit der Zuversicht: Falls mein Vater Gott es für mich für richtig hält, wird es geschehen. Solch eine Einstellung stärkt mein Vertrauen in Gott, d.h. sie stärkt meinen Glauben, und dadurch stärke ich mich selber. Hingabe im Gebet ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Manifestation der Stärke.

Betet man z.B. um Kraft, Durchhaltevermögen, innere Stärke, gute Impulse, um schwere irdische Probleme meistern zu können, so ist man innerlich zuversichtlich und sogar sicher, dass Gott einem durch 'Erhörung' des Gebets diese innere Stärke verleihen wird. Diese Vertrauenshaltung ist einer Autosuggestion gleich – ich stärke mich dadurch selber. Dieser Prozess ist für

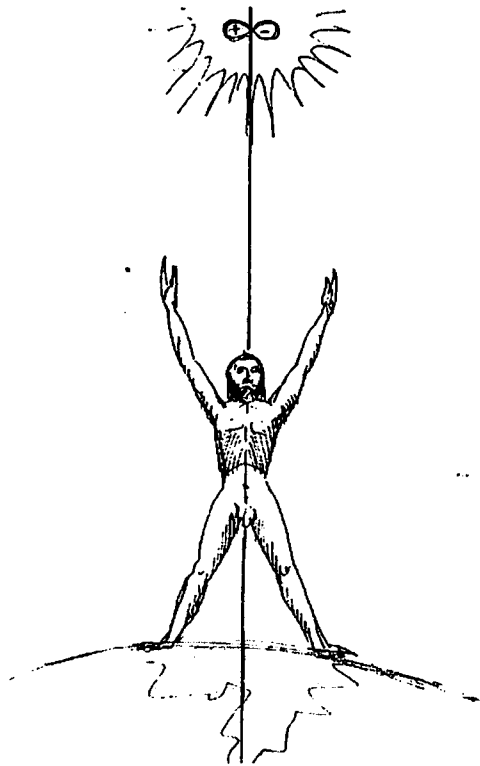
mich einfach. Gott ist in mir – das bedingungslose Vertrauen ist eine direkte Verbindung mit Gott in mir, und ich kann aus dieser unerschöpflichen Kraftquelle so viel schöpfen, wie ich will. Ich bin stark, weil ich mich durch den autosuggestiven Glauben selbst stark gemacht habe.

Ein anderes Phänomen ist die göttliche Gnade. Diese ist eigentlich nicht definierbar, sondern nur erfahrbar. Oft und häufig unerwartet wird uns auch irdische Hilfe zuteil. Das ist für uns manchmal nicht gleich verständlich, aber wir spüren die Kräfte Gottes. „Klopft an und es wird euch aufgetan“, ist die biblische Bezeichnung dafür: Es wird eine Kraftquelle geöffnet. Das ist wie die helfende Hand der Mutter, die das Kind vor Unfällen, Abstürzen usw. schützt. Gnade Gottes strömt und strömt un-aufhörlich von 'oben' auf uns herab und wirkt da, wo sie bei uns Menschen, die Gott in sich spüren, nützlich ist. „Hilf dir selbst, so hilft dir Gott“, lautet ein alter Spruch. Wenn Gott in mir ist und ich versuche, mir selber zu helfen, werde ich würdig, die Gnade Gottes direkt zu erfahren. Die Gnade ist eine Therapie Gottes.

Das Gebet hat für den Betenden eine große therapeutische Wirkung. Die Leidende, der Verzweifelte hat eine Adresse, bei der sie bzw. er erhört wird – einfach angehört –, ohne kritisiert zu werden. Gott ist die Vertrauensperson, der gute Vater, der Verständnis und Mitgefühl hat, dem man alles, alles erzählen kann. Der Mensch braucht so eine Anlaufstelle, eine 'Klagemauer', um seine Sorgen loszuwerden. Die Möglichkeit, die drückenden Gedanken auszusprechen und zu wissen, dass 'es gehört wird', ohne Wenn und Aber, ist eigentlich schon ein Heilungs- und Stärkungsprozess. Diese Möglichkeit kann man als Gnade Gottes ansehen. Das Gebet ist ein Hilfsmittel für den Betenden. Deshalb soll man diese Möglichkeit mit Dankbarkeit wahrnehmen. Wie Jesus uns offenbart hat: „Kommt zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid ... und ich werde euch erquicken“. So ist das Gebet psychologisch ein 'Selbstaufrichter', einer positiven Selbstsuggestion gleich: „Ich habe gebetet, es kann mir nicht schlecht gehen, ich bin stark und ich werde mit dem Problem fertig.“

Kraft des Gebets

Große therapeutische Wirkung hat auch das Gottvertrauen. Der Mensch, der auf Gott vertraut, fühlt sich nicht ausgestoßen, vergessen oder vernachlässigt; er spürt, dass er 'jemand' ist, dass er wichtig ist, dass er *ist*. Gottvertrauen stärkt das Selbstbewusstsein enorm. „Ich bin ein Teil Gottes, ein geliebtes Kind Gottes, ich bin für Gott wichtig, so bin ich auch für mich selbst wichtig.“ Solange der Mensch beten kann, oder besser gesagt, das Vertrauen hat, zu Gott zu beten, kann er nicht in Depression fallen, weil er sich nicht verlassen fühlt. Er spürt die Kraftquelle in sich, er braucht keine Hilfe von außen. Er versteht die rhythmische Wandlung von Auf und Ab, und dadurch bleibt er immer in Verbindung mit Gott ... er hat eine *Lichtachse*.



Gedanken sind Kräfte. Positive Gedanken sind im göttlichen Sinn aufbauende Kräfte. Ein Gebet ist Ausdruck positiver Kräfte, je konzentrierter, desto intensiver. Mit dieser Kraft können Gebete wirken. Wo? Zuerst sind sie für den Betenden Zeugnisse der eigenen positiven Gedanken, und sie wirken auf den Betenden zurück. Andererseits wird auch das Ziel des Gebets durch die positiven Gebetskräfte erreicht. Ob es bemerkt wird oder nicht, das Gebet wird helfen. Vielleicht wird ein 'Wunder' geschehen.

Meiner Meinung nach sollte man nicht so viel analysieren, was ein Gebet erreicht. Beten wirkt und hilft – vorausgesetzt, dass die erbetene Veränderung, oder auch Hilfe, in Gottes Plan beinhaltet ist. Wenn dann unserer Meinung nach das Gebet 'erhört' wurde, sollen wir dafür auch dankbar sein. Sollten die im Gebet formulierten Wünsche nicht erfüllt werden, ist die von uns gewünschte Wirkung kosmisch auch nicht nützlich – wenigstens nicht zum jetzigen Zeitpunkt. Wer hat Einblick in Gottes Pläne? Wer versteht Gottes Plan?

Wir müssen noch die heilende, helfende Wirkung des Gebetes für andere erwähnen. Die positiven, guten Gedanken sind Kräfte, und wenn jemand für einen anderen Menschen betet, d.h. ihm Gutes wünscht, schickt er positive Kraftgedanken, die auch direkt spürbar wirken. Wenn jemand sich aus freiem Willen entschließt, durch das Gebet jemandem zu helfen, ist das ein Akt der Liebe. Liebe ist die größte Macht, und so stimuliert diese Liebe den Geist, die Seele und den biologischen Körper. Die Fürbitte ist eine wunderbare Einrichtung, um unsere bedingungslose Liebe zu entfalten und damit jemandem zu helfen. Da letztendlich alle positiven Gedanken, alle guten Wünsche Kräfte sind, und alle Kräfte göttlich sind, sehen wir darin die Wirkung der ganzheitlichen Liebe Gottes. Für jemanden zu beten, ist eine Manifestation Gottes in uns.

Und wie wirken die Gebete bei den anderen? Wie 'erhört' Gott unser Fürbittegebet? Da diese Kraft von meiner göttlichen Quelle

kommt, erfolgt auch die Kraftübertragung – über Zeit und Raum hinaus. Meiner Meinung nach wirken die Fürbittegebete direkt von ICH zu ICH. Meine starken positiven, guten Gedanken werden durch diese positiv schwingende Energie von mir ausgesendet und erreichen das Ziel meines Gebets. Dort wirkt sich meine Fürbitte auf die nicht harmonisch schwingenden Kräfte und die gestörte Harmonie der/des anderen aus und ist durch die Interferenz beider Kräfte heilsam und stimulierend. Je stärker die positiven Gebetskräfte sind, desto wirksamer wird auch der Harmonisierungseffekt sein. Dieser Prozess ist von Gott zugelassen und ein uns Menschen zugestandener Eingriff in das Weltgeschehen.

Gott wirkt durch uns. Unser freier Wille ist eine göttliche Gabe, eine Gnade Gottes, die wir zu guten Zwecken – wie im Gebet – für uns und für andere einsetzen können. Wichtig ist für mich: Durch das Gebet will ich nicht direkt etwas für den anderen bewirken, sondern in Hingabe und Liebe seinen freien Willen für positive Entscheidungen und Entwicklungen motivieren.

Die harmonisierenden Kräfte von Gebeten wirken direkt auf die unharmonisch schwingenden biologischen, seelischen und geistigen Kräfte einer Zielperson und verändern die Schwingung derselben positiv. So können Heilungen, sogar 'Wunderheilungen' stattfinden, es kann Hass in Liebe umgewandelt werden. Meine positiven Gedanken und Ideale können niedrigschwingende negative ('böse') Gedanken auflösen. Gebet bringt also Veränderungen in die Welt. Und diese Veränderungen wirken nicht nur im kleinen Kreis der Zielperson, sondern auch durch die Vernetzung aller Phänomene und Ereignisse in der Schöpfung ... sie wirken eigentlich überall.

Es lohnt sich, zu beten und dadurch die positiven Kräfte der Liebe in der Schöpfung zu stärken. Die Liebe ist der Naturzustand der Schöpfung. Mangel an Liebe ist die Ursache aller Störungen in der geistigen, physischen und psychischen Welt. Durch Aktivierung von Liebe – durch Gebet – erhöhen wir den Energiepiegel der Liebe im Universum. Die Liebe ist das A und O, Ausgangssituation und Endzustand des Universums.

So ist das Fürbittegebet ein wichtiges Mittel der Entwicklung unserer selbst, unserer Mitmenschen und auch der Welt, in der wir leben.

Gebet als direkte Verbindung zu Gott

Der Gedanke: „Gott ist in mir – ich bin ein Teil Gottes“ bestimmt mein Gebet. Ich brauche keinen Vermittler oder Fürsprecher für meine direkten an Gott gerichteten Gedanken. Ich bin mit IHM, wie ich sage, mit dem Großen Manager, oder wie Jesus auf Aramäisch sagte: mit „Abba“, PAPI, direkt verbunden. Wenn man einen direkten Draht, eine Kommunikation im vertraulichen Gebet mit Gott pflegt, sind alle Umwege unnötig. Wir können liebevoll an die Heiligen denken: Maria, Antonius, Franziskus, an unseren Namenspatron oder an verstorbene Eltern, Großeltern, Freunde. Es ist gut zu wissen, dass so viele erleuchtete Wesenheiten uns durch die Liebe beistehen. Sicherlich ist es kein Fehler, wenn man an diese liebevollen, körperlosen Wesenheiten als Energiepotential denkt und um Beistand bittet ... aber es ist meine ganz persönliche Überzeugung, dass ich alle diese Liebe vermittelnden Kräfte nicht brauche, wenn ich direkt mit Gott in Verbindung bin. Diese Tatsache hat eine große autosuggestive Wirkung für den Betenden: „Ich bin stark, ich brauche keine Hilfe von außen, auch nicht von verstorbenen, körperlosen Wesenheiten, Heiligen oder ehemaligen Verwandten und Freunden.“ Ich bin stark und stehe in direkter Verbindung mit Gott, der in mir ist.

Man weiß, dass diese körperlosen Wesenheiten mit ICH-Bewusstsein die Aufgabe haben, Liebe zu verkörpern, sie ausstrahlen und dadurch zu helfen. Wie und warum sie uns helfen, ist allein Sache dieser Wesenheiten. Sie tun es sowieso, auch ohne unsere Aufforderung. Ihre Kräfte geben uns ein Beispiel, wie man leben soll.

Meine Verbindung mit Gott ist immer in mir präsent, besteht und wirkt immer dann, wenn ich es mir bewusst mache – durch unsere positive Verbundenheit mit Gott in uns kann alles, was wir tun, ein Gebet sein. So demonstrieren wir die ewige und ständige Einheit mit Gott: „Der Vater und ich sind eins“.

Das Problem der Menschen im Raum-Zeit-Kontinuum, d.h. im irdischen Alltag, ist das Getrenntsein, wie man sagt, die Distanz zu Gott. Eigentlich existiert diese Distanz gar nicht – es gibt sie nur im Kopf; wir erschaffen sie durch unser niedriges Ego. Wenn wir das Ego überwinden, überwinden wir automatisch auch die Distanz und können mit dem göttlichen Kern in uns, mit unserem wahren ICH, die Einheit mit Gott unmittelbar wahrnehmen. Der Weg führt durch Hingabe zu Gott; von der irdischen Distanz zur kosmischen Einheit mit Gott.

Wann soll man beten?

Jetzt taucht die Frage auf: Wann, wie lange, wie oft oder in welchen Situationen soll man beten?

Meiner Meinung nach ist Gebet ein Streben zur göttlichen, ursprünglichen Harmonie, ein Streben nach Verwirklichung der Einheit mit Gott. Wenn aber ein Mensch grundsätzlich in Harmonie mit Gott, mit sich selber und mit der Umwelt lebt, kann man all das, was im Alltag passiert, als Gebet bezeichnen. Wenn die oben erwähnten Grundgedanken bei einem Menschen immer präsent sind, dann kann gesagt werden, dass er ständig betet. Er ist dauernd in Harmonie mit der Schöpfung, er ist immer mit dem 'direkten, heißen Draht' mit Gott verbunden ... daher ist alles, was er im Zeichen dieser Liebe tut, sagt und denkt, bereits ein Gebet, eine harmonische Schwingung in Einheit mit Gott.

Wie gesagt, die Grundstimmung und Grundeinstellung für ein Gebet ist die Liebe. Wenn man sich selbst liebt und sich und allen Menschen nur Gutes wünscht, wird alles, alles ein Gebet.

Auch die körperlichen, biologischen Funktionen sind in Gottes Plan enthalten. So können Schlaf, ein gutes Essen, die Körperpflege, das Sich-Wohlfühlen, die liebevolle Begrüßung von Menschen, Liebkosungen, Zärtlichkeiten, ein Orgasmus in liebevoller Vereinigung, kreative Fähigkeiten, positives Denken, Planen, die Ausübung einer Handarbeit, einer künstlerischen Tätigkeit, das Erfüllen einer Pflicht, eine Hilfeleistung, Mitgefühl gegenüber leidenden Mitmenschen, die Begleitung von Sterbenden usw. im eigentlichen Sinn Gebete sein. Damit ist ein Gebetszustand erreicht, welcher den ganzen Tag über andauert und alle Aktivitäten körperlicher, seelischer und geistiger Natur umfasst. Dieser Gebetszustand drückt sich darin aus, dass der Mensch bewusst in ständiger Gegenwart Gottes lebt und IHM dadurch dient.

Ich möchte damit sagen, dass wir durch unsere innere Einstellung und deren äußere Manifestation ständig versuchen, mit Gott nicht nur in Verbindung, sondern in Einheit zu sein, den ganzen Tag hindurch. So wird das Alltagsleben eine Lobpreisung Gottes, eine Danksagung und liebevolle, demütige Hingabe ... d.h. ein Gebet.

Meiner Meinung nach ist das echte Gebet keine mechanische Wiederholung irgendwelcher Gebetstexte, selbst wenn es sich bei diesem Text um ein so schönes Gebet wie das Vaterunser handelt. Es ist vielmehr Ausdruck einer Sehnsucht, in Harmonie mit der Schöpfung zu gelangen und Gott überall – auch in mir – zu erkennen und zu erleben, dass „der Vater und ich eins“ sind.

Ein beispielhaftes Leben ist ein unaufhörliches Gebet, weil, was immer ich denke, sage und tue, zu einer Manifestation Gottes auf Erden wird, da es motiviert ist durch erlebte Liebe. Alles, alles, was ich aufgrund des einzigen Grundgesetzes Gottes: *der Liebe* erlebe, hilft zur Verwirklichung der Liebe auf Erden ... so ist alles, was ich entsprechend denke, sage oder tue, eine Lobpreisung Gottes, d.h. ein Gebet. Es mag paradox klingen, aber wie schon gesagt: auch alle schönen, positiven, liebevollen irdischen Phänomene können Gebet sein: ein Vergnügen, ein harmonisches sexuelles Erlebnis, Musik hören, tanzen, singen, alles, alles, was zur Ehre Gottes im Zeichen der Liebe passiert, ist

Gebet. So ist es möglich, den ganzen Tag ununterbrochen zu beten ... und ununterbrochen daran zu denken, dass ich das, was ich tue, im Namen Gottes tue.

Zur Frage „Wann sollen wir beten?“ hat Jesus von Nazareth eindeutig Stellung genommen, indem er sagte: „Betet ohne Unterlass“. Nun ist es unmöglich, mit konzentrierten Gedanken und mit ausgesprochenen Worten „ohne Unterlass“, d.h. ständig, fortwährend, immer und unaufhörlich zu beten. Deshalb müssen wir eine andere Art von Gebet als das bloße Aufsagen von Gebetstexten in Betracht ziehen. Alle positiven Gedanken, alle guten, positiven Taten, die in SEINEM Namen entstanden und ausgeführt worden sind, passen in den großen Plan, in das Programm Gottes hinein. Alle diese Gedanken, Bejahungen, Taten, die durch die LIEBE motiviert sind, dienen zur Verherrlichung Gottes, vermehren das Maß an Liebe in der Schöpfung ... alle diese Energien sind starke Schwingungen, die Gott erreichen und Ihm Freude bereiten. So können wir im weitesten Sinn des Wortes dadurch den ganzen Tag „ohne Unterlass“ beten, dass wir alles, alles Gott widmen, in Seinem heiligen Namen tun und zu Seiner Verherrlichung vollziehen.

Das Gebet ohne Unterlass kann weder durch den Mund noch durch Worte und Gedanken noch durch vernunftgemäße Überlegungen und Verstandesfolgerungen geschehen, da es eine stete Vereinigung unseres Willens mit dem Willen Gottes ist.

■ In dem Gebet ohne Unterlass ist unser Herz zu Gott hingeneigt. Diese Neigung zu Gott hin geht aus der Liebe hervor. Und durch die Liebe wiederum wird die göttliche Gegenwart in uns vermehrt.

Bruder Lorenz (1608-1691) sagte:

Es ist ein großer Irrtum zu glauben, die Zeiten des Gebetes müssten sich von den anderen Zeiten unterscheiden. Wir sind in gleicher Weise verpflichtet, uns mit Gott in der Zeit der Arbeit durch die Arbeit, wie auch zur Zeit des Gebetes durch das Gebet zu vereinen. Ich bin in meinen täglichen

Arbeiten viel mehr mit Gott vereint, als wenn ich mich von ihnen trenne, um mich zu Andachtsübungen zurückzuziehen, von denen ich gewöhnlich mit großer Trockenheit zurückkehre.

In diesem Sinne können wir der biblischen Aufforderung „Betet ohne Unterlass“ nachkommen; so können wir in unseren Herzen einen geistigen Tempel Gottes errichten, wo die ewige Flamme als Zeichen von Gottes Gegenwart brennt. Wenn man für die Verwirklichung von Gottes Plan für diese Welt lebt und arbeitet, die Liebe aktiviert, Vergebung und Toleranz übt, betet man auch gleichzeitig. So wird der ganze Tag, das ganze Leben zum Gebet – zu einer ununterbrochenen Verbindung mit Gott.



Verschiedene Gebetsformen

Gebete führen uns aus unserer Vorstellungswelt in die Wirklichkeit Gottes – aus dem Getrenntsein von Gott zum Einssein mit Gott. Andreas P. Hauri bezeichnet die verschiedenen Gebete als drei Stufen einer Leiter, die von der materiellen Illusionswelt zur göttlichen Wirklichkeit führt.

Die erste Stufe ist das *Kindergebet*, wenn wir wie ein Kind viele irdische Wünsche haben. Das Kind will dies und jenes, ohne zu wissen, dass die Eltern ihm sowieso alles zukommen lassen, was es braucht und was ihm zuträglich ist. Hierzu gehören auch Fürbittegebete für mich selbst, für meine Mitmenschen, für die Kranken und auch für die Verstorbenen. Hier ist die Motivation die Hoffnung, dass mein Gebet erhört wird.

Hauri bezeichnet diese Art von Bittgebet als 'alttestamentarische' Gebete, so wie das Volk Moses immer irdische Güter vom Vater erwartete.

Noch ein Grundgedanke zu den Fürbittebeten: Wir beten, weil wir jemandem oder uns selber etwas irdisch oder geistig Gutes wünschen. Aber was passiert mit den Menschen, die in unserer Fürbitte nicht erfasst sind? Wir müssen uns von der kindlichen Vorstellung lösen, wir seien einzig und allein verantwortlich für alle Menschen und müssten deshalb für alle beten. Wir glauben an einen Gott, der alles weiß und allen Menschen das Beste, Nützlichste gibt. Unsere Fürbitte hilft in erster Linie uns selbst.

Die zweite Stufe ist das *Sohnschaftsgebet* in Form von Dankbeten. Hier wird erkannt, dass der himmlische Vater liebevoll für den Sohn sorgt und auch weiterhin nach seinem Ermessen sorgen wird. Dafür soll IHM jede Art von Dank zuteil werden. Allerlei Dankgebete und Lobpreis-Gebete des einzelnen oder der verschiedenen Gruppen – auch im Rahmen von rituellen Handlungen (Heilige Messe, diverse Gottesdienste, zum Beispiel) – gehören zu dieser Stufe.

Die dritte und letzte Sprosse der Gebetsleiter ist ein *Vater-*

schaftsgebet: das Gebet für die Einheit, weil der Sohn erkennt, dass er eins mit seinem Gott-Vater ist. Dieser Christus-Zustand ist der vollkommene Ausdruck Gottes, das Endziel der menschlichen Entwicklung.

Eins werden mit Gott am Ende unserer Schulausbildung auf diesem Planeten, durch die Befreiung vom Reinkarnationszwang, Eingehen in das Nirwana, ins göttliche Nichts, das Alles ist.

Versuchen wir nun, die einzelnen Gebete zu charakterisieren. Sie alle sollten folgende Struktur haben:

1. Danksagung für alles, was *ist*. Dann meinen körperlichen, seelischen, geistigen IST-Zustand bejahen. Anerkennen, dass es so gut ist, wie es ist, als Ausgangspunkt im Jetzt.
2. Analyse durch Selbsterkenntnis, Auflisten meiner Schwierigkeiten, Probleme. Der Grundgedanke ist: „Du weißt doch alles, was ich brauche.“
3. Wünsche vorbringen für die nötige Kraft, um Probleme oder Schwierigkeiten zu überwinden. Nie eine Lösung verlangen.
4. Das, was kommt, wird gut sein. „Dein Wille geschehe“, da Du immer besser weißt, was mir oder den anderen nützlich ist.
5. Danksagung, dass ich beten durfte, und danken für die kommende Entwicklung.

Die Motivation für ein Gebet kann verschiedensten Ursprungs sein. Entsprechend sind viele Gebetsarten entstanden. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, möchte ich im Folgenden einige Grundmotivationen für ein Gebet aufzeigen.

Fürbittegebete für mich selbst

Da ich eine direkte Verbindung mit meinem Vater, mit Gott, aufgebaut habe, ist es selbstverständlich, dass ich meine irdisch-materiellen, seelischen und geistigen Probleme über diesen Draht, d.h. durch das Gebet vortrage. Es ist sehr nützlich, dass ich mein Leben immer wieder analysiere und mich für die positiven Ergebnisse bedanke und die noch anstehenden Fragen, Probleme, Aufträge, die noch nicht erledigten Aufgaben, aufliste und mir bewusst mache. Zur Erledigung dieser Aufgaben brauchen wir Kräfte ... Kräfte für uns selbst, um unser Ego zu überwinden und die vor uns stehenden Aufgaben im Zeichen der Liebe zu lösen.

Wir sind überzeugt, dass Gebete Kraftwirkungen haben. So haben Gebete für uns selbst eine therapeutische Wirkung, egal, ob wir sie als Autosuggestion, Placebo-Effekt oder göttliche Direkthilfe einstufen. Die positive Einstellung, das Vertrauen in Gott, stärkt uns selber ... wir werden stärker und können die vor uns liegenden Aufgaben und Schwierigkeiten besser lösen und damit überwinden.

So dürfen, können und sollen wir unsere aufgelisteten Probleme und Fragen unserem vertrauten „PAPI“ erzählen. Er hört alles mit Verständnis an – obwohl ER dies alles schon besser kennt als wir selber. Doch unsere Darstellung der Probleme ist wichtig. Eine Aufstellung meiner Wunschliste ist nützlich. Aber es soll bei der 'Wunschliste' bleiben. Verlangen oder erwarten dürfen wir nichts. Ich finde es auch falsch, dass wir für eine *bestimmte* irdische Lösung beten. Wir sollten auch nicht beten, dass wir eine bestimmte neue Wohnung oder Stelle bekommen, sondern wir sollten um eine *geeignete* Wohnung oder Stelle bitten. Gebete, die mit definitiven Wünschen verbunden sind, sind eher Forderungen. Doch wir wissen ja überhaupt nicht, ob eine Erfüllung für uns selber kosmisch, langfristig gesehen, vielleicht nicht ungünstig oder sogar tragisch und katastrophal sein würde. Nur ER weiß es. Deshalb übergeben wir IHM die Lösung

mit dem Grundgedanken: „Dein Wille geschehe, weil Du mir gegenüber wohlgesinnt bist und Du weißt, was für mich die beste Lösung ist.“ Oft bleibt die Erfüllung eines bestimmten Wunsches aus und wir müssen warten. Aber das geduldige Warten kann auch einen Sinn haben ... Oft führt die Lösung, die wir uns vorgestellt haben, in eine Sackgasse oder zu einem Fiasko ... Nur eine Instanz weiß alles, und dies ist mein Vater.

Deshalb sollen alle Fürbitten für meine eigenen Angelegenheiten mit tiefem Vertrauen verbunden sein und im Voraus die bedingungslose Akzeptanz enthalten: „Dein Wille geschehe.“

Es ist selbstverständlich, dass wir unsere wichtigen Probleme Gott vortragen sollen. Es ist eine Art Übung in Selbsterkenntnis, dass wir uns und unsere Situation analysieren und abklären. Wir sollen im Gebet nicht 'jammern' – uns über dieses und jenes beklagen, quasi Gott verantwortlich machen, sondern wir sollen mit Zuversicht unsere dringendsten Wünsche vortragen. Wenn unser Gebet mit vielen, vielen unbedeutenden, irdischen, egoistischen Wünschen zur Bitte verwässert wird, können wir wegen Desorientierung echte Hilfe nicht erwarten. Wir dürfen nicht das Kind vor Weihnachten spielen, das tausend kindische Wünsche hat. Unsere Kommunikation mit dem Vater ist wertvoller und effizienter, wenn wir uns auf unsere wirklichen Probleme konzentrieren. Diese Probleme sind an uns gestellte Anforderungen. Wir haben zur Lösung immer genügend Kraft, aber durch ein intensives Gebet um mehr Kraft können wir unser ICH zusätzlich stärken.

Man soll so ein Fürbittegebet für sich selbst mit der Danksagung schließen: Ich danke Gott – meinem Vater – für die zu mir kommende beste Lösung. Wir danken vorbehaltlos, bedingungslos, weil wir fest davon überzeugt sind, dass das, was kommt, uns nützen wird.

Fürbittegebete haben als Energiespender eine große heilende Wirkung. Die erzeugten und ausgesendeten positiven Energien können dabei als harmonisierende Schwingungen wirken und gestörte geistige, seelische, körperliche Schwingungen überlagern und neutralisieren. „Alle Gedanken bleiben ewig im Raum

und Zeit“, sagte der griechische Philosoph Anaxagoras. Die erzeugten positiven Energien bleiben und wirken.

Fürbittegebete an sich stärken das Urvertrauen des Betenden: Ich habe gebetet, ich habe zu Gott eine direkte Verbindung hergestellt. Ich bin dadurch stark geworden. Ich kann die Alltagsprobleme besser lösen, die Schwierigkeiten bewältigen, meine kranke Seele oder den Körper besser heilen.

Fürbittegebete für die Vergebung

Eine ganz spezielle Art des Fürbittegebets für sich selbst ist das Gebet zur Erlösung von meinen 'Sünden', ja, um Verzeihung im kosmischen Sinne, um Gottes Vergebung für die von mir gemachten Fehler.

Solange ich nicht erlöst bin; solange ich mich nicht befreit fühle, kann ich auch nicht unbelastet positive Entscheidungen fällen, was ich aber dringend tun muss. Deshalb ist es sehr wohl wichtig, nach vollzogener Selbsterkenntnis-Übung die begangenen kleinen oder großen Fehler zu bereuen und sich so auf die vollkommene Vergebung vorzubereiten. Dazu braucht man Einsicht, einen starken Willen und eine demütige Haltung, welche die Kraft der Liebe ermöglicht, um Gott um Verzeihung zu bitten. Wo ist Gott? In uns! So müssen wir uns selbst lieben, um Zugang zu dem barmherzigen, liebevollen Vergebungsakt Gottes in uns zu finden.

In diesem Sinne sollen wir beten, demütig unsere Fehler gestehen und unseren festen Willen bekunden, dass wir in Zukunft solche fehlerhaften Entscheidungen meiden wollen. Wir wollen auch bekräftigen, dass wir besser auf unsere Innere Stimme hören werden und damit die Führung Gottes in Anspruch nehmen und immer mehr die selbstlose, bedingungslose Liebe leben. Diese Einstellung bringt die Vergebung mit sich. Ich muss lernen, mir zu vergeben, so wird Gott auch mir vergeben.

Diese Einsicht braucht viel innere Kraft. Deshalb soll durch

die Fürbittegebete für mich selber diese Kraft, die die Vergebung bewirkt, aktiviert werden. Ich bete um meine innere Stärke.

So wie ich mir selbst vergeben muss, muss ich auch allen anderen Menschen, die mir persönlich etwas angetan haben, vergeben können. Vor einem irdischen Akt der Vergebung sollte ich um genügend innere Kraft beten, um diesen Vergebungsakt auch durchführen zu können.

Wenn wir unseren Mitmenschen vergeben, wird auch uns selbst vergeben. „Gott, gib mir bitte die Kraft zu vergeben. Danke.“

Fürbittegebete für die Lebenden

Es ist ein Akt der Liebe, wenn wir anderen Menschen Gutes wünschen und ihnen helfen wollen. Was ist aber die größte Hilfe? Den anderen Menschen so zu akzeptieren, wie er ist, zu tolerieren, wenn er eine andere Meinung hat als ich, und ihn 'trotzdem' zu lieben. Wir sollen ihm helfen, auf dem selbst gewählten Weg zu gehen. Jeder, der unterwegs ist, braucht Kraft, um weiterzugehen, um Hürden und Schwierigkeiten zu überwinden. Diese Kraft bekommt jeder von uns direkt von Gott, besonders wenn er darum betet.

Wenn man Liebe aussendet, aktiviert man noch mehr Liebe in sich selber. Wenn jemand dem andern, seinem Nächsten hilft, weil er ihn so liebt, wie er sich selbst liebt, so wird ihm auch geholfen, durch die Gnade Gottes. Die für andere verwendeten Kräfte werden ihm im Voraus zugeteilt.

Deshalb sollen wir für den Nächsten und alle Menschen beten und ihnen Gutes wünschen und durch die Kräfte des Gebets auch direkt oder indirekt helfen. Dabei vermeiden wir, Gott eine konkrete Lösung irdischer Probleme vorzugeben. Wenn diese Lösung richtig ist, wird Gott sie auch erwählen und Wirklichkeit werden lassen. Viel besser ist es, darum zu beten, dass unsere Mitmenschen genügend Kraft haben mögen, die eigenen

Probleme richtig zu erkennen und davon zu lernen. Wir sollten darum beten, dass unsere Mitmenschen die von Gott kommende Lösung als Lehrmittel erkennen und akzeptieren können. Wir sollten darum beten, dass sie genügend Kraft in sich zu aktivieren vermögen, um ihre innere Haltung in erforderlicher Weise zu ändern und dadurch den inneren Frieden zu erreichen.

Wir sollen nie für eine definitive irdische Lösung beten. Wer weiß, ob nicht eben diese irdisch-egoistisch gewünschte Lösung für den Betroffenen 'schädlich' ist? Wir sollen 'kosmisch' helfen und um die beste, geeignetste Lösung bitten ... dann lieben wir wirklich unseren „Nächsten wie uns selbst“. Die Lösung überlassen wir Gott mit dem Gedanken „Dein Wille geschehe“, weil ER weiß, was die geeignetste Lösung für den Betroffenen ist.

Manchmal aber geht es uns selbst wie unseren Mitmenschen, und wir befinden uns in einer schwierigen und problematischen Situation. Dann sollten wir bedenken, dass eben dieses Problem, vor dem wir stehen, eine wichtige Lernaufgabe für uns beinhaltet, die wir dringend benötigen. Schmerz, Leid, Verlust, Trauer, Alleinsein, scheinbar unerträgliche Spannungen, lieblose Kritik von seiten der Umwelt usw. sind oft nötig, um eine neue Einsicht zu erarbeiten und unsere innere Haltung zu ändern. Dafür sollten wir beten, dass es eben so geschieht. Ich und der Mitmensch mögen diese negative Situation besser ertragen. Oft ist z.B. nicht die Beseitigung von Schmerz die Lösung, sondern die Kraft, diesen Schmerz in den Alltag einzubinden, zu akzeptieren und dadurch erträglicher zu machen. Nicht eine verirrte Katze soll zu den Nachbarn zurückkehren, sondern der Nachbar soll genügend Kraft haben, mit dem Verlust der Katze zu leben! Der Beispiele sind unendlich viele ... die Lehre aber ist klar. Die Lösung überlassen wir Gott – wir beten nur um die geeignetste Lösung des Problems. Wir schicken gute, kraftvolle Gedanken und damit helfen wir auch schon. Gedanken sind Kräfte; die positiven Kräfte unterstützen in der geistigen Welt unsere positive Entwicklung. Deshalb sollen wir für Gesunde wie für Kranke beten, weil das Gebet hilft.

Es sind genügend Beispiele bekannt, die die wunderbare Wirkung des Gebetes bestätigen. Deshalb lohnt es sich immer zu beten. Mit dem Gebet bauen wir sukzessive ein Kraftfeld auf, welches im Alltag wie ein Wunder wirken kann. Wie wirkt so ein Kraftfeld? Nicht so, dass paranormale Phänomene erzeugt werden, sondern es wirkt auf unser ICH und beeinflusst unsere Denkart, Gefühlswelt, Willensbildung, Empfindungsintensität usw. Man merkt es selbst vielleicht nicht, aber das bisherige Verhalten ändert sich, die Wünsche werden in eine andere Richtung ausgerichtet, der Mensch spürt inneren Frieden ... das Gebet wirkt! Das Nervensystem wird anders reagieren, große Probleme, katastrophale Schwierigkeiten treten immer mehr zurück ... eine optimistische Einstellung löst den Pessimismus und das Gefühl der Verlassenheit auf, alles wird ruhiger, erträglicher, verständlicher. Das Gebet zaubert eine Stimmung der Akzeptanz her.

Wenn wir die Probleme des Mitmenschen nach 'oben' zur Lösung weitergeben und dabei denken „Dein Wille geschehe“, sind wir Betenden ebenso wie diejenigen, die die Hilfe des Gebetes nötig haben, irgendwie erleichtert und von der Verantwortung entlastet. Das Gebet wirkt so – und es wirkt immer!

Durch das Gebet für andere binden wir uns selbst in das Netzwerk des Schicksals ein. Wir sind ein Bestandteil des Weltgeschehens. Unser Gebet, die positive Kraftentfaltung, ist so sehr wichtig. Der Grundgedanke im Gebet für andere ist das Mitgefühl – wir identifizieren uns mit den Problemen, Schwierigkeiten des anderen und beteiligen uns so im positiven Sinne an der kosmischen Entwicklung unseres Mitmenschen. „Klopfet an ...“, d.h. betet, weil es nützen wird!

Es taucht die Frage auf, ob wir unvollkommenen Menschen, die eigentlich nicht mit auserlesenen, schönen Worten beten können, dennoch für andere beten dürfen oder sollen? Diese Frage ist gegenstandslos. Nicht die perfekte, schöne irdische Formulierung, sondern unsere innere Einstellung, die *Motivation*, die uns zum Beten bewegt, ist maßgebend. Deshalb können, dürfen und sollen wir immer beten, wenn wir an andere Not leidende Menschen denken, die unsere Gebetshilfe brauchen können.

Seien wir uns bewusst, dass wir mit unserem Gebet helfen können, wie immer es auch erscheint, perfekt oder primitiv. Wir sollen Menschen, die körperlich, seelisch oder geistig behindert sind, immer helfen, auch im irdischen Alltag, auch dann, wenn wir keine zum Helfen ausgebildeten Fachleute sind. Helfen wir immer und überall. Unser Gebet wird immer die richtige Hilfe sein.

Eine ganz spezielle Art des Fürbittegebets entwickelt sich, wenn der Not leidende Mensch bei uns ist. Dann ist mein Fürbittegebet vielleicht noch wirksamer, wenn der/die Betroffene sich dem Betenden selbst anschließt. Es ist oft geradezu ein Wunder, dass er/sie mitmacht. So wird unser Gebet schon halb 'erhört', wenn der/die Notleidende erfährt, dass durch das Gebet ihm/ihr jetzt Hilfe angeboten wird; er/sie ist bereits gestärkt und kann die Aktivierung der eigenen Kräfte besser vorantreiben.

Wenn jemand zu uns kommt und Hilfe bei der Lösung von eigenen, oft schwer wiegenden Problemen sucht, sollten wir versuchen, einige stille Gebetsminuten einzuschalten, bevor wir anfangen zu reden. Dadurch öffnen wir uns selbst und sind für die göttliche Führung – in Form der Inneren Stimme – empfängsbereit. Die 'spontanen' Antworten sind oft verblüffend und stimmen genau, sie sind überzeugend. Wir können dann noch gemeinsam ein Dankgebet sprechen.

Fürbittegebete für die Kranken

Krankheit ist irdisch gesehen eine unerwünschte Situation. Wir wollen alle immer gesund sein und gesund bleiben. Ein Defekt im harmonischen biologischen Gleichgewicht ruft Symptome hervor, die uns stören und die wir mit allen Mitteln, Schulmedizin, alternative Heilverfahren usw. bekämpfen bzw. ausschalten wollen. Aber alle Symptome haben eine Ursache, die durch die

schulmedizinische Diagnose oft nicht richtig erfasst wird. Hier – eben an diesem Punkt – soll unser Gebet eingesetzt werden. Wir sollen nicht vorrangig um das Verschwinden der Krankheitssymptome beten, sondern vor allem darum, dass die echte Ursache der Krankheit erkannt wird. Wenn ein Kranker plötzlich weiß, 'warum' er diese oder jene Krankheit bekommen hat, dann kann er seine Kräfte gezielt dort einsetzen. Er kann die gestörte innere Harmonie der biologischen Funktionen durch harmonisierende Schwingungen wiederherstellen, also 'heilen'.

Deshalb soll unser Gebet darauf ausgerichtet sein, dass unser kranker Mitmensch die echte Ursache seiner Krankheit zu erkennen vermag, danach diese Krankheit als Lehrmittel betrachtet und sich schlussendlich selbst bemüht, die durch die störenden Schwingungen hervorgerufenen Krankheitssymptome zu heilen. Diese innere Kraft zur Erkenntnis und Willensbildung benötigen unsere kranken Mitmenschen. Unsere guten Wünsche – die wir zum Gebet zusammenfassen – sollen diese Schwingungen stärken.

Mein Gebet für die Kranken ist entsprechend formuliert. Meine Gedanken sind Kräfte. Das Gebet ist ein wunderbares Transportmittel meiner positiven Gedanken, guten Wünsche und meiner Liebe, um den Kranken zu heilen.

Ein Gebet für die Kranken zeitigt oft unerwartete oder ungewöhnliche Heilungen. Ungewöhnlich, weil wir die Ursache der Krankheit nicht kennen. Obwohl wir sie nicht kennen, wirkt es trotzdem am richtigen Ort und leitet die Kraft zu den Ursachen ... zu den gestörten Funktionen. Das Fürbittegebet hilft dann, wenn der Kranke aus seiner Krankheit gelernt hat, sie ihm 'genützt' hat und Gott die Heilung zulässt.

Fürbittegebet für Verstorbene

Wir wissen, dass das 'Leben', besser gesagt, das ICH, über den irdischen Tod hinaus weiter existiert und das ICH sich auch im körperlosen Zustand weiterentwickeln kann bis zur endgültigen Rückkehr zu Gott. Die ICH-Bewusstseine sind auch im 'Jenseits', d.h. außerhalb der materiellen, geschaffenen, physikalischen Raum-Zeit-Welt mit diversen Proben, Aufgaben und Prüfungen konfrontiert, die eine Weiterentwicklung fördern sollen. So kann z.B. ein Verstorbener, der die selbstlose, bedingungslose Liebe aufgrund seiner irdisch-materiellen, egozentrischen Einstellung hier auf Erden nicht richtig praktizieren konnte, nach dem Tod von Gott eine entsprechende Möglichkeit bekommen, um die Prüfung 'Liebe' zu bestehen, z.B. – als Denkmodell – dadurch, dass dieses ICH als Schutzengel für den ehemaligen irdischen 'Erzfeind' wirken darf ... Natürlich braucht das ICH viel Kraft dazu, seine Aufgabe richtig zu erfüllen und so die Prüfung 'Bedingungslose Liebe' zu bestehen.

Es ist wichtig zu wissen, dass die geistige Entwicklung des ICHs auch nach dem Tod weitergeht. Zu dieser Entwicklung braucht das ICH des verstorbenen Menschen natürlich viel Kraft, welche eventuell seine Kraftreserven völlig erschöpft. Deshalb ist jeder Kraftzuwachs bei den Verstorbenen willkommen.

Wir können auch für die 'Verstorbenen' beten, ihnen alles Gute wünschen, genauso wie für lebende Mitmenschen. Die allgemein gehaltenen guten Wünsche in Form von Fürbittegebeten sind Kraftgedanken, die auch über Raum und Zeit hinaus wirken. Unterlassen wir es deshalb nicht, gleichzeitig für die Lebenden und für die Verstorbenen zu beten. Vielleicht werden viele von diesen nochmals als reinkarnierte Menschen wiederkommen. Es ist für diese ICHs sehr wichtig, dass die Belastung durch noch nicht erledigte Proben kleiner wird, d.h. weitere Aufgaben gelöst werden. Eines der größten Probleme für den Sterbenden und Verstorbenen ist die echte Reue. Solange das ICH eines Verstorbenen nicht alle seine auf Erden gemachten Fehler bereuen kann,

ist sein Weg zum Licht versperrt. Deshalb denken wir im Gebet an diese 'armen Seelen', die noch mit sich selbst ringen, und schicken ihnen Kraft, um sich überwinden und echte Reue in sich erwecken zu können. Je mehr Kraft und Liebe wir ihnen schicken, desto mehr tragen wir dazu bei, das Ausmaß der Liebe in der Schöpfung zu stärken.

Es ist gut, wenn die Kirche immer wieder für die Verstorbenen betet und ihnen letztendlich „ewige Ruhe“ wünscht, selbstverständlich in Gott ... nachdem auch die geistigen und seelischen Aufgaben und Proben erledigt sind. Das ewige Licht soll ihnen leuchten für immer. Dies sollte Inhalt und Ziel unseres Gebets sein.

Unser Gebet können wir nicht konkret formulieren, da wir nicht wissen, was für Probleme die Verstorbenen noch zu überwinden haben. Deshalb sollten wir unser Gebet allgemein formulieren und ihnen Licht – Liebe – Kraft zu ihrer Weiterentwicklung wünschen. Wir wünschen „gute Reise“, und so unterstützen wir sie auch bei der Ablösung von der irdischen Welt. Wir dürfen uns nicht über den irdischen Verlust durch ihren Tod beklagen. Damit erschweren wir den Ablösungsprozess und die Vorbereitung auf ein nächstes Leben. Mit egoistisch betonter Trauer halten wir die Verstorbenen zurück. Wenn wir sie aber lieben, werden wir ihnen „alles Gute“ und „gute Reise in die Richtung des Lichtes“ wünschen. Wir sollten damit unseren geliebten Menschen auf ihrem eigenen Weg weiterhelfen.

Es ist menschlich und schön, wenn wir um Vergebung der Sünden der verstorbenen Menschen beten. Wir sollten uns jedoch dabei bewusst sein, dass Gott nicht wegen unseres Gebets die 'Sünden' eines anderen Menschen vergibt – doch unsere Bereitschaft, diesen Vergebungsakt zu unterstützen, wirkt sich auch auf uns Betende positiv aus. Die Vergebung erfolgt nach echter und tiefer Reue. Wir sollen wünschen, dass unsere lieben Verstorbenen sich selbst zu überwinden vermögen und den Stand der Reue erreichen, welcher die göttliche Vergebung einleitet.

Ich weiß, wie wunderbar das Gebet für die Verstorbenen ist. Als ich klinisch tot war³, betete eine Tessiner Marktfrau für mich

auf der Straße, für einen unbekanntem jungen 'verstorbenen' Mann, auf ihre Art und Weise. Und das machte mich glücklich – ihr Gebet hat mich gestärkt und mit Harmonie erfüllt. Ich bin heute noch für die Gebete dieser Frau dankbar.

Beten wir deshalb unaufhörlich auch für die verstorbenen Mitmenschen – obwohl die Wirkung unseres Gebets keine sichtbare sein kann. Gebet aktiviert stets die positive Schwingung der Welt.

Dankgebete

Wenn der Mensch über die Schöpfung, über den Sinn des Lebens, über seine eigene Existenz nachdenkt, ist er sogleich von Dankbarkeit erfüllt. Dies Gott gegenüber auszudrücken, ist ihm oft ein Bedürfnis.

Die Danksagung beinhaltet eine demütige Anerkennung der Wohltaten des Schöpfers. Gott, mein Schöpfer sorgt immer für die ganze Schöpfung. Sein Gesetz ist die Liebe. Durch seine Liebe existiert und funktioniert die ganze Welt, unser Sonnensystem, darum besteht die Erde, besteht die Menschheit, und auch ich bin ein Teil der Schöpfung. Dafür Dank zu sagen, erhebt uns zu Gott.

Wofür kann ich danken? Eigentlich für alles. Für die Existenz, das ICH-Bewusstsein, meinen Körper, meine Seele und meinen Geist, für meinen freien Willen, die göttliche Führung durch die Innere Stimme ... Ich kann mich bedanken für meine Lebenskräfte, Gesundheit, für das Funktionieren aller meiner Zellen, Organe, für meine Gefühle und Gedanken, Planungsmöglichkeiten, für das Gedächtnis ... für alles inklusive der irdischen Schwierigkeiten und Behinderungen, der oft schwierigen Proben und großen Herausforderungen, die mich wachsen ließen, für alle Chancen des Lebens, durch die ich mich entwickeln konnte.

Es ist die Dankbarkeit, die mein ICH erfüllt. Durch diese Dankbarkeit wird der Mensch reifer und würdiger in Gottes Gnade. Durch Demut werden wir erhoben.

Seien wir ehrlich, seien wir dankbar und drücken wir uns ganz persönlich in einem Dankgebet aus.

Eigentlich sollten wir jedes Gebet mit einer Danksagung eröffnen und schließen – doch es ist sehr erhaben, wenn wir kein anderes Ziel, keinen Wunsch haben als nur ein Bedürfnis nach bedingungslosem Danksagen. Dieses Dankgebet ist eigentlich eine Bestätigung unserer ständigen Verbindung mit unserem Schöpfer, mit unserem Vater, mit meinem vertrauten 'PAPI'.

Ein Dankgebet ist eine Anerkennung für die wunderbare Schöpfung, für die Lenkung der Schöpfung, für die individuelle Führung des einzelnen Menschen.

Lobpreis-Gebete

Die schönste Art von Gebet ist, wenn man nichts wünscht, Gott nichts mitteilen will, nur vollständig erfüllt ist von Gottes Herrlichkeit und nur ein durchdringendes Gefühl hat: „Großer Gott, wir loben Dich ...“. Man ist voller Zufriedenheit und erfüllt von einem Glücksgefühl ... man fühlt sich mit Gott eins, man ist in ständiger Gegenwart Gottes, man ist völlig Gott-orientiert. Ein erhabenes Gefühl. Man spürt das ewige Licht Gottes: Das Licht ist Gott und Gott ist das Licht. Man ist erfüllt von göttlichem Licht. Man 'badet' im Licht. Rundherum gibt es keine andere Überlegung, kein anderes Gefühl: Die Herrlichkeit Gottes ist ganz und gar präsent.

Diese Art Gebet ist eine selbstlose, spontane Form der Anerkennung von Gottes Herrlichkeit. Ein demütiger Akt, welcher uns zu Gott emporhebt.

Wir sind in die materielle Welt eingebettet, welche auch von Gott stammt und ebenfalls dem Programm Gottes entspricht. Alle

Teile der Schöpfung sind erstaunliche, unbegreifliche, wunderbare Produkte Gottes. Wir spüren das, und so versuchen wir im Lobpreisgebet unsere Bewunderung und unsere Emotionen auszudrücken.

Wie alles Göttliche vermehrt sich auch unser Dank, indem wir ihn ausdrücken. Er wird zum Loben und zum Preisen, bis er unseren Himmel, unser Bewusstsein, ganz erfüllt. Es ist der Zustand des Stefanus, von dem berichtet wird, dass „sein Angesicht leuchtete wie die Sonne“, der Gott lobte und bei seiner Steigung „den Himmel offen sah“. Es ist die Eingebung des Jesaja, als er ausrief: „Berge und Hügel brechen in Jubel aus“. Es ist das Erlebnis der Hirten auf dem Felde, die Gott lobten und priesen. Es ist der Zustand der Apostel, deren Gefängnismauern einbrachen, als sie Gott mit Psalmen verherrlichten. Es ist der durch Jesus ausgestrahlte Glanz, wenn er zu manchen Zeiten den Menschen nicht mit Worten, sondern mit Lobgesängen antwortete.

Die Ausstrahlung des Lobens und Preisens löst in unseren Herzen alle Schatten auf. Wir können loslassen und werden von der Last unserer Person befreit. Wir erleben, was Jesus verhiess, als er sagte: „Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken“. Der Christus, die Gegenwart Gottes, deren Ausdruck wir sind, befreit uns von aller Last.

Es ist wunderbar, sich dem Chor der (symbolisch zu verstehenden) Engel, Cherubim und Seraphim anzuschließen und Gott mit vollem Bewusstsein zu lobpreisen. Man schwingt damit hoch in die höheren Sphären. Es kann dann geschehen, dass das ICH in religiösem Entzücken entrückt wird, d.h. aus dem Körper austritt in die Herrlichkeit Gottes, die durch die Schöpfung manifestiert ist, um besser zu 'genießen' und besser zu verstehen.⁴ Lobpreisgebete vermitteln ein unbeschreibliches Glücksgefühl.

Die Herrlichkeit Gottes ist vollständig erkannt. Alles ist mit LICHT und LIEBE angefüllt. *Alles ist Gott und Gott ist alles!* Diese höchste Stufe des Gebets ist bereits die persönliche Einweihung, das erhabenste Gefühl überhaupt. Gott ist in mir. Ich bin ein Teil Gottes.

GOTT und ICH – wir sind eins!

Jesus von Nazareth hat uns ein allgemeines Gebet hinterlassen, das *Vaterunser*. Der Text wurde immer wieder übersetzt, umgeschrieben und tausendfach und immer wieder anders interpretiert. Es ist gar nicht wichtig, wie das im Einzelnen geschehen ist. Über das Vaterunser sind bereits so viele Bücher geschrieben, Kurse, Seminare abgehalten worden. Lassen wir alles im Raum stehen. Anerkennen wir alle ehrlichen Meinungen, aber beten wir unser eigenes *Vaterunser*. Der Inhalt und der Sinn dieses allgemeinen Gebets sind wichtig und meine eigene Interpretation ist einzig für mich gültig. Es ist sehr schön, wertvoll und nützlich, wenn wir für uns ein eigenes Gebet formulieren und aufschreiben. Jeder Mensch ist als Individuum mit anderen Problemen konfrontiert, hat andere Aufgaben zu lösen, hat andere Formulierungen, setzt andere Akzente. So ist, meiner Meinung nach, das eigene Gebet das echtste und persönlich wirksamste. Hier muss man sich mit der Textformulierung auseinandersetzen, sie an sich anpassen ... und so kommt der gesprochene Text aus der Tiefe der Seele und spiegelt am besten Wünsche, Gedanken und Motivationen des eigenen ICHs. Daher empfehle ich immer: Schreibt euer eigenes Gebet, eine intime Mitteilung an euren Vater-Gott!

Anstatt Anleitung für ein Gebet zu geben, möchte ich hier als Beispiel ein wunderbares, individuelles Gebet des Heiligen Franz von Assisi zitieren. In seinem Gebet sind die Gedanken von Fürbitte, Danksagung und Lobgebet auf einmalige und ganz persönliche Weise formuliert:

*Oh Herr,
mache mich zum Werkzeug deines Friedens,
dass ich Liebe übe da, wo man sich hasst;
dass ich verzeihe da, wo man sich beleidigt;
dass ich verbinde da, wo Streit ist;
dass ich Hoffnung erwecke, wo Verzweiflung quält;*

*dass ich ein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.*

*Ach Herr,
lass du mich trachten,
nicht dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;
nicht dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;
nicht dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.
Denn wer da hingibt, der empfängt;
wer verzeiht, dem wird verziehen,
und wer da stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.*

Was kann ich in mein persönliches Gebet aufnehmen? Alles, alles, was ich denke, fühle, empfinde ... meine Sorgen und auch meine Wünsche. Alles kann ich meinem Vater, meinem 'PAPI', vortragen. *Dass ich es selbst formuliere*, ist wichtig. Dabei soll mich als demütiges Geschöpf Gottes von Grund auf Dankbarkeit erfüllen.

Danken für alles, was ist, was positiv im Leben ist – dann kann ich meine Sorgen und Wünsche vortragen. Ich muss aber immer daran denken zu sagen „Dein Wille geschehe, weil Du, mein allmächtiger Vater im Himmel, viel besser weißt, was mir jetzt nützt und woraus ich lernen kann.“ Mit solch bedingungsloser Akzeptanz ist die Ausgangsposition bezogen. Mit einem Ausdruck von Zuversicht, mit Glauben und mit tiefem Vertrauen können wir die Herrlichkeit Gottes ausdrücken und uns in SEINE Hände befehlen.

Versuchen wir vor größeren Ereignissen, Geburtstagen etc. oder auch einfach im Alltag, ein persönliches Gebet zu schreiben. Wir werden über die Wirkung solcher Gebete staunen. Die Kraft des Gebets kann Wunder wirken.

Mein persönliches Gebet kann auch Einführung, Einstimmung zu meiner Meditation sein. Durch das Gebet kann ich mich in eine Hingabe-Stimmung versetzen, d.h. von Sender auf Empfänger umschalten und warten, lauschen, was Gott mir jetzt sagen will.

Es ist wichtig, dass man die eigenen Probleme oder die innere Entwicklung in einem eigenen Gebet zusammenfasst und ausdrückt. Damit wird dieses Gebet zu einem individuellen Programm für die Zukunft. Als Beispiel möge hier ein spontanes, persönliches Gebet von einer mit sehr schweren Problemen beladenen Frau stehen, formuliert nach intensiver eigener Therapie:

*Göttliches LICHT durchströmt mein ganzes Wesen und erfüllt mich mit Liebe, Zuversicht, Ruhe und Kraft.
Ich bin voller Vertrauen: Ich habe Gottvertrauen, und so habe ich Selbstvertrauen.
Ich fühle mich jetzt sicher und geborgen in mir selber.
Meine Seele ist ganz ruhig und harmonisch. Meine Gedanken sind ganz positiv und mein Körper ist ganz gesund und stark. Ich fühle mich sicher und frei und geschützt vor allem Negativen.
Ich danke meinem VATER für diesen neuen guten Tag und bitte IHN um seinen Schutz und Segen.*

Gebet in Gruppen

Wir beten in der Regel allein. Dadurch wird eine ganz persönliche Verbindung mit Gott hergestellt. Aber oft gibt es Probleme, die viele Menschen gleichzeitig beschäftigen. Dann können sich diese in Gruppen zusammenschließen, um für ein gemeinsames Ziel zu beten – z.B. für Weltfrieden, Einheit (z.B. damals für den Fall der Mauer in Berlin), Rettung in Katastrophen und die Eindämmung von Epidemien.

Zur Stärkung des Immunsystems, Genesung von gewissen Krankheiten usw. ist es sehr nützlich, dass wir uns einer Gebetsgruppe anschließen. Wenn sich viele Menschen für ein gemeinsames Ziel zum Beten zusammenschließen, vermehrt sich das

Kraftpotential enorm. Außerhalb der materiellen Welt herrschen andere, kosmische Gesetze. Hier ist 1+1 nicht 2, sondern mehr als *drei*! Die gleichen Kraftwellen verstärken sich wechselseitig. „Wo zwei oder drei im meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen“ (Mt. 18,20) ist ein wunderbarer Gedanke, der die Wichtigkeit des Gebets in Gruppen unterstreicht. Dieses Wort hat symbolische Bedeutung: Wenn wir im Namen Gottes gemeinsam beten, ist ER auch mit uns und in uns. Dieses gemeinsame Bewusstsein stärkt alle Teilnehmerinnen/Teilnehmer im Gruppengebet.

In gewissen religiösen Ritualen der verschiedenen Kirchen hört man immer wieder die Aufforderung: „Lasset uns beten!“ Ja, wir sollen für positive und uns gut erscheinende Zwecke mit anderen Menschen zusammen beten. Dass gemeinsames Gebet, sei es ein Chorgebet, ein Gruppengebet oder Ähnliches, gruppenspezifische Wirkung haben kann, ist wohl bekannt. Es entsteht ein 'Stoßgebet', und die Betenden sind selbst immer mehr von der Wirkung, vom Erhörtwerden des Gebetes überzeugt.

Es gibt auch organisierte Gebetsgruppen, die z.B. auch dann zusammen beten, wenn sie nicht physisch zusammen sein können. Zu einer bestimmten Tageszeit können sogar viele Tausende für einen festgesetzten Inhalt beten und, wie man sagt, „durch ein Stoßgebet den Himmel stürmen“. Es ist ein wunderbares Gefühl zu wissen, dass ich einer Gebetsgruppe angeschlossen bin und selbst dazu beitragen kann, ein gemeinsames Ziel zu unterstützen. So wird, symbolisch gesehen, mein Gebet ein Backstein sein in einem Tempel, welcher für die Herrlichkeit Gottes errichtet wird.

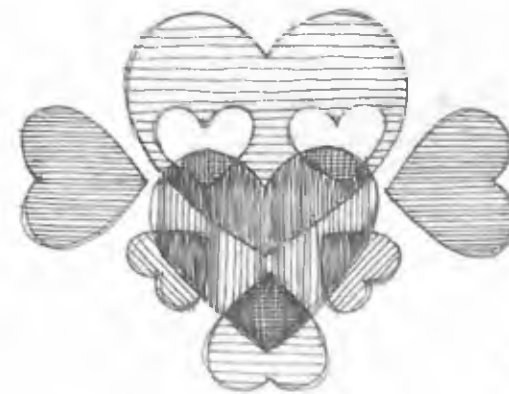
Ein Gruppengebet kann nicht nur gesprochen, sondern auch gesungen werden. So entstehen die in Gruppen gesungenen Mantras wie OM, Lá iláha ilá 'Iláh, Hallelujah, die Psalmen und anderen Kirchenlieder. Die gemeinsame Schwingung der gesungenen Gebete hat tiefe Wirkung auf den Betenden. Zusammen, mit vereinten Kräften, wird der Strom des Gebets immer stärker und kann die Einzelnen sogar ganz hinreißen. Das Mitsingen im Chor, z.B. Händels „Hallelujah“, kann eine nachhaltige Wirkung

für das ganze weitere Leben haben. Verpassen wir deshalb nie eine Gelegenheit, in einer Gruppe zu beten oder in einem Chor das Lob Gottes auszudrücken. Die Rückwirkung wird ein erhabenes Erlebnis sein.

Wenn wir in Gemeinschaft von Gleichgesinnten in Gruppen beten, fühlen und wissen wir, dass wir nicht allein mit unseren Anliegen sind. Es ist ein großartiges, stärkendes Gefühl, mit gleich gesinnten Mitmenschen zusammen zu sein.

Wenn man in einer Menschenkette der Liebe steht oder in eine Gebetsgruppe integriert ist, wirkt die Gruppendynamik stark. Gleiche Gedanken, gleichgerichtete Wünsche, gleiche Schwingungen verstärken sich enorm, auch irdische, nach dem physikalischen Schwingungs- und Interferenzgesetz. Nutzen wir deshalb diese Möglichkeiten, falls wir im Gruppengebet in einem Gottesdienst irgendeiner Religion oder geistigen Gruppe teilnehmen können. Singen, schwingen wir mit dieser Gruppe mit. Mit vereinten Kräften „stürmen wir dann den Himmel“.

Eine Art von Gruppengebet ist das Gebet der Familie. Wenn wir mit den Kindern vor dem Einschlafen beten, vor dem Essen und nach den Mahlzeiten ein Tischgebet sprechen, haben wir ein gemeinsames Ziel, wir gehören zusammen. Wir sind in einer Familie. So stärkt unser Familien-Gruppengebet unsere Gemeinschaft, unsere Familie, auch wenn wir das nicht ausdrücklich als Ziel ins Gebet aufgenommen haben.



Meditation



Gedanken über die Meditation

Über Meditation im Allgemeinen

Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass Meditation eine hilfreiche Methode ist, sich von Spannungen und Stress des Alltags zu befreien durch die Freisetzung göttlicher Kräfte, die in uns wohnen. Meditation stärkt unser Selbstbewusstsein, sie verhilft zu innerer Ausgeglichenheit, vermehrter Lebensenergie und Lebensfreude. Sie steigert auch die eigenen Heilkräfte durch Harmonisierung der gesamten Struktur des Menschen und fördert die Gesundheit.

Durch Meditation werden alle Störfaktoren ausgeschaltet und sie verhilft so dazu, den eigenen Wesenskern zu erfahren und die Führung Gottes wahrzunehmen.

Meditation fördert inneren Frieden und Harmonie mit Gott, mit sich selbst und mit anderen. *„Es gibt in der tiefen Meditation die Möglichkeit, die Zeit aufzuheben, alles Gewesene, Seiende und Sein-Werdende gleichzeitig zu sehen, und da ist alles gut, alles vollkommen“*, sagte Hermann Hesse.

Meditation entspringt dem Wunsch, mit Gott eins zu sein und seine Führung zu erkennen. Beim Gebet sind wir die Sender; bei der Meditation sind wir die Empfänger. Wir wollen bestrebt sein, eine Verbindung mit Gott herzustellen, um von IHM etwas empfangen zu können. Hier ist keine Bitte am Platz, und hier soll auch keine Klageliste vorgetragen werden. Wir wissen nicht, was wir empfangen werden, ja nicht einmal, ob wir überhaupt etwas anderes als Hinweise empfangen werden. Hier ist Duldsamkeit, Passivität die Grundlage, Hingabe und Vertrauen sollte die Grundhaltung sein.

Wichtig ist, dass wir unser Empfangsgerät, unser ICH, ganz entspannen, um konzentriert lauschen zu können.

Jede so genannte Meditation, die auch nur eine Spur des Verlangens in sich trägt, von Gott etwas zu erhalten und durch ihn etwas zu erreichen, ist keine Meditation, sondern gehört zu den Fürbittebeten, die von Gott etwas wollen bzw. erbitten.

Gewöhnlich suchen wir Gott, um etwas Irdisches, Gutes, Vorteilhaftes zu erreichen – aber die meditative Grundlage unserer inneren Arbeit sollte darin bestehen, die Suche nach besseren irdischen Gütern aufzugeben und das Bewusstsein der geistigen Wirklichkeit zu öffnen. Dann wird uns etwas 'zufallen', die Frucht einer inneren Gnade. Darum ist es notwendig, dass wir uns auf das Empfangen der Gnade Gottes vorbereiten. Dies ist der Sinn der Meditation.

Sehr schön hat Mutter Theresa aus Kalkutta sich über die Meditation geäußert, als sie schrieb:

Gott ist der Freund der Stille. Für uns ist es ein Bedürfnis, Gott zu finden, eine Notwendigkeit. Aber im Lärm und der Hetze können wir Ihn nicht finden. Blicken wir in die Natur: Wie wachsen da Blumen, Bäume und Gras in tiefer Stille heran! Wie bewegen sich Sterne, Mond und Sonne in vollkommener Stille! Wir müssen uns an die Stille der Seele, der Augen und der Zunge gewöhnen, um in Gottes Gegenwart zu gelangen.

Je mehr wir in unserem stillen Gebet von Ihm empfangen, desto mehr können wir in unserem aktiven Leben geben. In der Stille lernen wir, alles, was ist, mit neuen Augen zu sehen. Wir brauchen diese Stille, um Seelen zu erreichen. Die Hauptsache ist nicht, was wir sagen, sondern was Gott zu uns, durch uns sagt.

Weil aber Gott in uns ist, sollten wir tief und immer tiefer in uns gehen. Suchen wir nicht unser Glück und unsere Befriedigung im Weltgewimmel, sondern gehen wir in uns hinein. Werden wir ganz 'leer'. Durch diese Leere finden wir die Fülle. In der Tiefe erreichen wir Gott in der Höhe.

Die Grundlage dafür sind Bescheidenheit und Demut. Mit irdischer Überheblichkeit kann man Gott nicht erfahren, weil diese ein Produkt des Ego ist, welches wir überwinden sollen. Die Stimme des Ego ist laut und aggressiv. In der Meditation aber

sind wir in der göttlichen Stille. So warten wir in demütiger Leere auf die intuitiv wahrnehmbare Stimme Gottes. Je größer die Stille ist, desto mehr ist man in der Lage, Gottes Stimme zu 'hören'.

Nur in der Stille können wir intensiv lauschen. Es ist sehr wichtig, dass keine Störung in der Verbindung zwischen Gott und ICH vorhanden ist. Jede Störung wie Mangel an Glauben, Mangel an Liebe, aggressive Ungeduld, eine egoistische Erwartungshaltung usw. ist ein Hemmblock, der den Empfang stört.

Empfangen kann man nur, wenn der Kanal nicht bereits durch andere Frequenzen besetzt ist. Der Kanal muss rein, leer und frei sein. Unser Ziel ist unser Empfangsgerät: das ICH-Bewusstsein. Wir müssen unser Empfangsgerät klar, leer und störungsfrei halten.

Eigentlich sollten wir jeden Tag eine kurze Zeit dem Göttlichen widmen, zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort regelmäßig in uns still werden. Alle äußeren Geräusche beachten wir nicht mehr; wir schließen die Augen, und so konzentriert betreten wir das Heiligtum in unserem Herzen. Wir entspannen unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist. Das Autogene Training nach Dr. Schulze ist dafür eine wirksame Methode. Wir entspannen alle unsere Muskeln und von den Füßen aufwärts der Reihe nach alle unsere Glieder. Wir sollen keine Muskelspannung mehr in unserem Körper spüren, welcher durch die Entspannungsübungen immer schwerer und schwerer wird. Mit bewussten Atemzügen reinigen, lüften wir unseren Körper. Unsere Seele soll störende Impulse nicht mehr beachten und sie in unsere Umwelt integrieren. Wir versuchen, ganz emotionslos zu sein ... Unser Geist ignoriert die ständig durch den Kopf ziehenden Gedanken ... Wir entsagen allen Gedanken und Wünschen, betrachten sie im geistigen Licht als etwas Unbeständiges, Unwichtiges, das kommt und geht. So machen wir uns leer, mit gereinigtem Herzen, und sind in Empfangsbereitschaft für die göttliche Innere Stimme. Wir sollen nichts denken, nichts wollen, nichts fühlen, sondern uns ganz hingeben und alles 'geschehen lassen'.

Wenn wir dies geschafft haben, wenn wir uns von dem fei-

nen Spinnennetz unserer Gedanken und Gefühle befreit haben, dann sind wir offen. Dann können wir unser Scheitelchakra öffnen, bildlich gesprochen so, wie eine Blume ihre Blütenblätter öffnet. Dann kann das geistige, göttliche Licht in das Zentrum unseres Seins hineingleiten.

Öffnen wir uns also ganz dieser feinen und strahlenden Energie, dann ist die erste Phase, die wir erleben, eine Reinigung des Körpers; wir erleben in diesem Zustand Inspiration und Freude. Wenn diese Kraft durch unsere Einstellung auf das Göttliche immer stärker wird, öffnet sich schließlich das Tor, das so genannte Dritte Auge, und wir treten aus der inneren Dunkelheit in das Licht. Alles wird uns offenbart in dem Maße, wie wir das allumfassend Göttliche ertragen können und in dem Maße, wie wir zu geben bereit sind.

Keiner, der an die Türe klopft, wird abgewiesen; doch wie viele gibt es, die beharrlich und voller Sehnsucht anklopfen? Die meisten tun dies nur unregelmäßig und aus Zeitvertreib. Sie wundern sich, dass sie keine Antwort erhalten, und wenden sich bald enttäuscht von der spirituellen Ebene ab.

Es braucht viele Jahre oder auch nur einen kurzen Augenblick, um die göttliche Welt zu betreten, ganz der Stärke des Wunsches entsprechend, der uns beseelt, und mit Hilfe der göttlichen Führung, die uns immer leitet.

Die Sprache, die alle Tore öffnet, ist die Liebe; sie ist die stärkste Kraft. In der Bibel lesen wir, dass wir Gott von ganzem Herzen lieben sollen, wir sollen uns selbst lieben und auch unseren Nächsten, ihm mindestens so viel Liebe schenken, wie wir uns selbst geben können. Aus diesen Worten klingt das Wissen um die geistige Einheit. In der geistigen Sphäre gibt es keine Trennung zwischen dem Ich und dem Du; alles bildet dort eine Einheit in dem Wissen, dass Gott in allen seinen Teilen ist.

Handeln und leben wir in diesem Sinne auf der Erde, dann muss sich das geistige Tor öffnen. Betrachten wir einfach alles, was existiert, als einen Bestandteil Gottes und unserer selbst. Wenn der Baum oder ein kleines Insekt genauso ein Teil unserer selbst ist wie unser Arm, dann haben wir einen wichtigen

Schritt in der geistigen Evolution getan. Liebe ist dann die natürliche Folge eines solchen Empfindens.

Diese Liebe ist grenzenlos, sie fordert nicht. Dies ist der höchste Zustand, den wir hier auf Erden erreichen können. Geistige Fähigkeiten sind im Vergleich dazu zweitrangig, mit viel Übung kann sie jeder erreichen, das setzt aber keine Gottesliebe oder Liebe zur Schöpfung voraus.

Unsere Schwierigkeiten auf der Erde beruhen ja gerade darauf, dass wir uns von der Einheit getrennt haben; kehren wir zu ihr zurück, d.h. kehren wir zu Gott zurück, dann wird uns auch alles andere zufallen.

Die Meditation sollte auch in den Alltag getragen werden.

Wie bereits erwähnt, ist eine störungsfreie Empfangsbereitschaft Grundhaltung aller Meditationen. Eine Konzentration in uns selbst, nachdem wir uns vollständig leer gemacht haben.

Eine solche Empfangsbereitschaft kann man nur dann gewährleisten, wenn man nicht von Alltagsproblemen belastet ist. Wenn man sich nicht leer machen kann, wenn man ständig abgelenkt ist, wenn man sich nicht richtig konzentrieren kann, kann man auch nicht meditieren. Man soll den Kopf 'abschalten' und gar nicht erst versuchen, irdisch-real zu denken. In der geschaffenen Welt der Materie ist das Denken ein biologischer Vorgang. Wenn man meditieren will, will man sich öffnen gegenüber der Transzendenz, der nicht materiellen Welt, gegenüber Gott. Das typische 'Kopfdanken' ist eine Hürde, eine Blockade beim Empfang von nicht materiellen Wellen, die wir nie verstehen können und die wir in die Sparte 'Religion' oder 'Mystik' einordnen. Der Kanal (Channel) soll frei, die Leitung soll offen sein.

Bei der Meditation dürfen wir eine Durchsage, eine Botschaft, eine Intuition, sogar eine gute Idee erwarten, aber nie verlangen. Trotzdem soll man im Grunde keine Erwartung haben. Erfolgsdruck macht eine demütige, neutrale Empfangsbereitschaft unmöglich. Erfolgswang ist ein falsches Denkmodell. Der Empfang in der Meditation soll einfach geschehen – falls der göttliche Sender so will. Es ist durchaus möglich, dass während der

Meditation nichts 'durchkommt'. Wir dürfen dann nicht enttäuscht sein. Wir sollten die Tatsache akzeptieren mit dem Gedanken: Die Zeit ist noch nicht da. Wir sollten geduldig bleiben und beharrlich die Meditation immer wiederholen. Alle Durchsagen, die wir intuitiv in Meditation empfangen können, sind ein Geschenk Gottes. Dieses Geschenk dürfen wir nicht fordern oder verlangen, sondern müssen uns durch eine demütige Grundhaltung in Empfangsbereitschaft halten.

Dazu gehören die Vorbereitungen, die uns stimulieren, und gleichzeitig die Fähigkeit, Hindernisse, Störfaktoren zu beseitigen. Alle Dinge, die mich bedrücken (Sorgen, Probleme, Schuldgefühle, Angst etc.), sind Knoten, Klumpen, Klötze, also Hindernisse, die den Strom des reinen göttlichen Lichtes hemmen, Schatten in Geist (Denken), Seele (Gefühle) und Körper werfen – und Störungen verursachen.

Lassen wir das Licht durch die Leere des Trichters⁵ von oben her, von Gott ausgehend in uns hineinströmen!

Dieser Zustand ist sehr eigenartig. In Meditation – wie Psychologen und Hirnforscher in den letzten Jahrzehnten herausgefunden haben – wird im Menschen etwas verändert. Meditation ist mehr als eine erholsame Ruhepause. Erstaunlicherweise haben die Untersuchungen gezeigt, dass die Wirkung der verschiedenen Methoden ähnlich ist: der Puls verlangsamt sich, der elektrische Hautwiderstand verringert sich, die Frequenz der Hirnwellen verschiebt sich, der Stresszustand wird abgebaut und eine himmlische Ruhe setzt ein. Ob man ein Mantra murmelt oder einem zuhört, ein Mandala anschaut oder sich auf seine eigene Atmung konzentriert: es geht immer darum, die eigenen Wahrnehmungen zu verändern und die inneren Gedankenströme anzuhalten ... die ungestörte innere Leere zu erreichen, um damit empfangsbereit zu werden für die Durchsage Gottes.

Als Belohnung für die beharrlichen Meditationsübungen kann es zu überwältigenden inneren – oft sehr emotionalen – Erlebnissen kommen, die wir als direkte Gotteserfahrung bezeichnen können.

In der Meditation empfangen wir den Geist Gottes; es öffnet

sich für uns eine Tür, durch die wir unsere eigene Göttlichkeit erfahren können.

Vorbereitungen zur Meditation

Auf eine Meditation sollte man sich bewusst vorbereiten. Wir wählen dazu eine Zeit, zu der wir Ruhe haben, und suchen uns einen ruhigen Ort aus, an dem wir uns wohlfühlen. Hier sorgen wir für gedämpftes Licht (eventuell eine Kerze), welches uns hilft, die erwünschte 'leere' Stimmung zu erreichen. Das Zimmer braucht nicht vollständig dunkel zu sein, starkes Licht blendet jedoch und wirkt sich störend aus. Auch ein Räucherstäbchen kann unsere entspannte Stimmung fördern. Eine grüne Zimmerpflanze vor Augen kann sehr beruhigend und anziehend wirken als Blickfang, ebenso ein Blumenstrauß, ein harmonisches Bild oder sonst ein Gegenstand, der uns harmonisch stimmt.

Wenn wir uns für die Öffnung und Meditation vorbereiten, sollten wir dies nicht mit vollem Magen tun. Die Verdauung verbraucht und bindet Energie. Dadurch ist der Körper biologisch beschäftigt. Wir sollten den Körper entspannen, leer machen, um die Empfangsbereitschaft zu ermöglichen und all unsere Aufmerksamkeit auf die Feineinstellung zu konzentrieren. Nach einer Mahlzeit braucht der Magen mindestens zwei Stunden, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Und noch etwas: Um Störungen während der Meditation zu vermeiden, ist es wichtig, dass wir vor der Meditation zur Toilette gehen, damit wir unseren Körper entleeren können.

Zur Vorbereitung gehört auch, dass wir bequeme Kleidung tragen. Wir sollten uns von Krawatten und drückenden Schuhen befreien. Welche Sitzhaltung wir einnehmen oder ob wir liegen, ist eigentlich gleich. Verschiedene Meditationstechniken bevorzugen diverse Sitzhaltungen. Wählen wir für uns persönlich die geeignetste, bequemste, die das Fließen der Energie ermöglicht

(Beine beim Sitzen nicht kreuzen) und die Entspannung fördert. Dieses gilt auch für die gewählte Handhaltung. Wichtig ist, dass unsere Stellung bequem ist und bleibt, damit wir sie nicht immer wieder ändern müssen. Anstatt eine starre, forcierte Haltung einzunehmen, bevorzugen wir eine bequeme, elastische Position; eine gespannte, erzwungene Haltung kann nicht zur Entspannung führen.

Wenn die Handflächen nach oben zeigen, zeigt das eine Empfangsposition an, gekreuzte Arme bedeuten eine demütige Hingabe und Gebetshaltung, ein Nach-innen-gehen usw.

Die Zeit der Meditation ist meiner Meinung nach ganz individuell. Deshalb sollen wir keinen zeitlichen Ablauf planen, sondern alles geschehen lassen. Wenn wir liegen oder sitzen, ist es auch möglich, dass wir einschlafen. Ich persönlich finde das gar nicht schlecht, denn im Schlaf arbeitet unser Unterbewusstsein weiter ...

Es ist sehr wichtig, dass vor der Meditation kein Stimulans, keine Drogen, keine Psychopharmaka, kein Alkohol, kein Beruhigungsmittel, keine Zigarette, halluzinogene Mittel usw. eingenommen werden. Alle diese künstlichen Mittel hindern den gewünschten und ungestörten Empfang der eventuell kommenden Durchsagen. Ebenso störende Techno-Musik und elektrische Geräte, die die Gehirnfunktionen beeinflussen.

☉ Physikalische, chemische und auf die Psyche wirkende Mittel, die Halluzinationen hervorrufen können, erzeugen unechte Gefühle, unnatürliche Eindrücke und Gehirnwellen. Wir wollen unser Gehirn aber nicht manipulieren, sondern es leer machen, um in der Meditation göttliche Botschaften empfangen zu können. So bekommen wir, was uns von Gott zusteht und für uns nützlich ist.

Zur Einstimmung vor der Meditation ist es üblich, sich in ein Gebet zu versenken. Durch das persönliche Gebet stellt man eine Verbindung mit Gott auf vertraulicher Basis her; wenn man da wirklich ehrlich und aufrichtig „Dein Wille geschehe“ denken, fühlen und sagen kann, ist der 'feine Draht' zu Gott geschaltet. Jetzt erst, durch unsere Hingabe, können wir von der Sender-

funktion auf Empfangsbereitschaft umschalten ... die Leere im Äther erspüren und so lauschen in duldsamer Erwartung der göttlichen Führung (aber ohne sie einzufordern).

Das Gebet ist eine Vorstufe der Meditation, gleich welcher Art sie auch sein mag.

Unseren Kopf müssen wir beim Einstieg in die Meditation 'abschalten'. Wir sollten versuchen, uns auf unsere rechte Gehirnhälfte, welche mit der linken Körperhälfte in Verbindung steht, zu konzentrieren.

Der Zustand in der Meditation ist kein irdisch-normaler Zustand. Wir wollen uns aus dem irdischen Alltag herausheben und im Grenzbereich zum Jenseits nur für den transzendentalen Empfang bereithalten. All unsere Vorbereitungen haben nur das eine Ziel: die Störfaktoren auszuschalten und unsere Konzentrationsfähigkeit zu steigern, damit unser ICH für die transzendentalen Schwingungen empfindlicher wird. Wir wollen alles Irdische außer Acht lassen, damit wir uns nur auf die göttliche Lehre und auf die Öffnung des Trichters durch das Scheitelchakra konzentrieren.

Die Entspannung beschränkt sich nicht nur auf den Körper, sondern wirkt auch auf die Empfindungen und Emotionen der Seele. Wir weiten sie sogar auf das konkrete und abstrakte Denken des Geistes aus. Autogenes Training und alle anderen Entspannungs- und Konzentrationsübungen sind dafür eine sehr wertvolle Hilfe.

Sich leer machen ist das Ziel, um sich in Empfangsbereitschaft zu bringen. Sich leer zu machen, ist für den Geist wichtig. Alltagsprobleme hindern demnach die Konzentration. In jedem wachen Augenblick kommen – und gehen auch – immer wieder neue Gedanken. Diese dürfen wir nicht bekämpfen; indem wir sie nicht beachten, lassen wir sie unbewusst durchziehen. Die Gefühle kann das ICH unter Kontrolle bringen. Es ist eine gute, wenn auch schwere Übung, emotional neutral zu sein: Wir lassen keine positiven oder negativen Gefühle der Seele zu. Die totale Leere der Seele fördert die Empfangsbereitschaft. Wir wol-

len nun Körper, Seele und Geist bewusst entspannen. Dazu sind alle Entspannungstechniken geeignet.

Ich persönlich praktiziere das Autogene Training nach der Methode von Dr. Schulze. Hierbei werden die Körpermuskeln bewusst entspannt, unser Körper fühlt sich immer schwerer und schwerer an. Dies erfolgt vom Fuß herauf bis in den Oberkörper. Unsere Seele soll dabei auch entspannt werden. Keine Empfindungen, keine Emotionen sollen die Seelenruhe stören. Falls uns dennoch Störungen erreichen, sollten wir sie nicht als 'Störungen' registrieren, sondern als ein zu unserer Umwelt gehörendes Phänomen hinnehmen.

Man soll in vollkommener Stille geduldig auf Gottes Wort und die Innere Stimme lauschen – es ist ein demütiges Lauschen in voller Hingabe und tiefem Vertrauen. Die Innere Stimme vermittelt uns die göttliche Führung durch neue Erkenntnisse, Inspirationen, die wir als ein Geschenk Gottes empfangen. Wenn man diese Innere Stimme ignoriert, betrügt man sich selber.

Ich versuche, mich ganz 'leer' zu machen, absolut leer und ohne Gedanken, ohne Emotionen, ohne Empfindungen ... Dieses Leersein zieht die göttlichen Intuitionen an. Je tiefer die Leere in mir ist, desto mehr Chancen habe ich, durch die Meditation etwas zu empfangen.

Wenn wir diesen neutralen Zustand erreicht haben, sollten wir uns bewusst auf unser Herzchakra konzentrieren, da das Herz unser Empfangsgerät sein soll. Unser Kehlkopfchakra soll unbelastet sein und geöffnet werden. Das Dritte Auge, unser 'Stirnhakra' soll auf nichtrealer Ebene geöffnet werden, damit es in die Transzendenz schauen kann ...

Die Meditation kann biologisch mit einem Tiefschlaf verglichen werden. Somit dürfen wir nicht abrupt geweckt werden. Am Ende der Meditation können wir nicht unmittelbar in die reale Welt zurück. Manchmal ist die plötzliche Rückkehr ein Schock. Bleiben wir daher mit geschlossenen Augen eine Zeitlang ruhig; dann öffnen wir langsam die Augen, strecken wir unsere Glieder, gähnen wir, gestalten wir die Rückkehr ganz nach unserem persönlichen Bedürfnis. So können wir Meditationen

als Leben spendende Phasen in den Alltag mit seinen Problemen integrieren.

Zum Abschluss der Meditation sagen wir Dank, unabhängig davon, ob wir neue Impulse empfangen haben oder nicht. Falls wir nichts gespürt haben, was wir als eine Durchsage von Gott ansehen könnten, sollten wir akzeptieren, dass die Zeit dazu noch nicht gekommen ist, und wir danken trotzdem für die Erkenntnis: Ich muss noch reifer werden dazu.

Verschiedene Meditationsmöglichkeiten

Wenn man es recht bedenkt, wird man durch die Leere entlastet, man wird leicht, 'durchsichtig' und empfangsbereit. Diese Empfangsbereitschaft ist eine innere Haltung, welche auch dauernd zu wirken vermag. Es ist möglich, dass ein dazu würdiger Mensch während eines Spaziergangs in der Natur oder sogar während der Arbeit blitzartig Impulse, Lehren, Inspirationen oder intuitive Gedanken erhält. Man kann diesbezüglich von erleuchteten Gedanken, Erfindungen, dem Kuss der Muse usw. reden; sie alle weisen auf einen jenseitigen Ursprung hin. Es ist auch bekannt, dass in tiefem Traum der Mensch kurz aus dem Körper auszutreten vermag und dann sozusagen wie ein leerer Schwamm neue Impulse, intuitive Erklärungen erhalten kann. Alle diese Phänomene stehen mit der Meditation in Verbindung: Es ist Leere da, und Gott kann dann zu uns sprechen. Wichtig ist, die Sprache der Inneren Stimme wahrzunehmen und die Innere Stimme zu befragen. Eine Meditation nützt nur dann, wenn das ICH die intuitiven Impulse aufgreift und beschließt, ihnen zu folgen.

Man kennt unzählige Meditationstechniken. Alle haben andere Methoden, die Leere zu erreichen – Sati-Patthana Vipasana (Aufmerksamkeit/Achtsamkeit), Zen, Shiat-su usw. Dies sind verschiedene Meditationsmethoden, mit verschiedenen Grundhaltungen, verschiedenen Konzentrationsübungen, aber das Ziel

ist immer, die Leere des ICHs zu erreichen, um dadurch einen ungestörten Empfang zu ermöglichen.

In christlichen Traditionen ist das Meditieren, das Zu-sich-gehen und so Gott-finden stark verwurzelt. Hildegard von Bingen und andere christliche Mystiker befürworteten die „Leere“, das „Nichtwissen“, um Gott besser erfahren zu können. Christliche Orden, besonders katholische Klostersgemeinschaften, üben täglich die Methode der Konzentration auf die Leere, eine Art von Achtsamkeits- (Vipasana-) oder Klarblickmeditation. All diese Arten von Meditation sind auch im Alltag wichtige psychosomatische Hilfen.

Die für einen persönlich geeignetste Meditationsmethode wählt sich jeder selber aus, und sollte dabei auch bleiben.

Oft aber ist die Gefahr groß, dass eine gut eingespielte Meditationsgruppe 'überschnappen' kann und die Meditation nicht als Mittel zur Selbstverwirklichung verwendet, sondern als Selbstzweck betrachtet. Dann wird die Meditation das allein existierende Ziel, und alles andere wird diesem Ziel untergeordnet. Die jeweiligen Meditationsübungen werden plötzlich eine zentrale Rolle spielen und für die einzig und allein richtige Methode gehalten. Daraus können Intoleranz, Selbstüberschätzung, Herrschaftsdrang usw. erwachsen – besondere Eigenschaften eines Sektenbewusstseins.

Deshalb möchte ich betonen, dass die Meditation ein *Mittel* ist, um durch ungestörte Leere die absolute Liebe zu erfahren. Die direkte Verbindung mit Gott ist das Ziel. Diese mystischen, nicht mit Worten auszusprechenden Erlebnisse führen zur allgegenwärtigen Liebe ... zu Gott, der in uns ist und uns von dort leitet.

Wenn die Liebe uns völlig durchdringt, können wir – leider nur für eine kurze und oft begrenzte Zeit – dieses Gefühl erreichen: Wir verschmelzen mit dem Universum und der gesamten Schöpfung. In diesem Zustand ist uns alles zugänglich, weil die Zeit aufhört und für uns kein Raum mehr existiert.

Es ist noch zu erwähnen, dass es zwei hauptsächliche Arten von Meditation gibt. Die eine ist ein bewusstes Sichvorbereiten in

absoluter Empfangsbereitschaft; wir lassen alles geschehen, wenn auch Gott dies so will. Aber es ist auch möglich, dass uns ein Drang nach Meditation ganz spontan überkommt und uns in eine Art von Trance versetzt. In diesem Fall war der Sender sehr stark. Wir können dann dem Drang folgen und die göttliche 'Durchsage', Intuitionen und gute Gedanken, registrieren. Diese spontanen Phänomene können zu jeder Tageszeit, in jeder Situation an uns herantreten. Wir sollten sie demütig und dankbar akzeptieren.

Oft geschieht es im Schlaf, im Traum. Man wird plötzlich von einer neuen Idee geweckt, mit Impulsen, einer Erkenntnis, einem Plan usw. Dies ist dann ein spontaner Kontakt mit Gott und der Transzendenz. Automatische Gedanken, automatisches Schreiben oder Malen können Begleiterscheinungen sein. Die spontane Meditation ist ein Geschenk Gottes. Wir sollten einer solchen Situation, wenn sie eintritt, dankbar begegnen und ihren störungsfreien Ablauf ermöglichen. Dies kann geschehen im Traum, im entspannten Wachtraum, im Wald, auf dem Balkon ... oder auch plötzlich bei der Arbeit.

Diese so genannte 'spontane' Meditation ist eigentlich eher ein Anruf Gottes: das Telefon klingelt und wir nehmen den Hörer ab. Es kommt dann oft eine intuitive Durchsage. Es wird kurz eine Idee oder ein Impuls vermittelt, dem wir folgen sollen: das ist die Führung Gottes.

Hier haben wir es mit der Inneren Stimme zu tun. Ganz unerwartet, spontan haben wir etwas empfangen, der Himmel wurde für eine kurze Zeit für uns geöffnet. Nun ist es wichtig, dass wir die erhaltene Botschaft wirklich als Führung Gottes verstehen und mit unserem Willen bewusst umsetzen.

Zeit der Meditation

Die Frage, wann man meditieren sollte, kann ich so beantworten: täglich möglichst regelmäßig zu einer bestimmten Zeit: z.B. beim Erwachen, vor dem Einschlafen usw. Man braucht dafür nicht Stunden, sondern zehn bis zwanzig Minuten genügen schon, um sich zu entspannen und durch die geschaffene Leere bewusst die Empfangsbereitschaft hervorzurufen. Morgens ist es sehr günstig, weil die nächtlichen Impulse noch nicht ganz verdrängt sind; neue Kräfte erleichtern, dass wir wieder aus uns heraustreten können.

Aber eigentlich bieten alle Tageszeiten die Möglichkeit zur Meditation und Versenkung. Wie ich bereits erwähnt habe, geht der Meditation ein Entschluss und bewusstes Bemühen des ICH voraus, um den Zustand der Leere zu erreichen. Man kann und darf dagegen die meditativen Impulse nicht 'abrufen'; ob uns solche Impulse erreichen, müssen wir Gott überlassen. ER und nur ER weiß genau, was er dem einzelnen Menschen 'sagen' will, was jeder einzelne Mensch verträgt und was diesem Menschen – kosmisch gesehen – auch nützt.

Wie schon Mutter Theresa sagte: *In der Meditation ist nicht das wichtig, was ich hören möchte – sondern was Gott mir sagt.*

Spontaneität ist die Methode Gottes dabei.

Bevor wir das Hier und Jetzt auf diesem Schulplaneten Erde leben, müssen wir lernen, dass wir unsere selbst gewählten Aufgaben im Alltag ständig zu 'lesen' bzw. zu erkennen haben. Wir müssen mit beiden Füßen auf der Erde stehen und nicht in halber, künstlicher meditativer Trance über der Erde schweben. Aber gleichzeitig müssen wir unsere Ausrichtung nach oben, gegen Gott haben. Meditation ist – wie bereits gesagt – eine Empfangsbereitschaft, welche wir den ganzen Tag über bewusst, auch während der täglichen Arbeit, aufrechterhalten können. So wird es Gott immer möglich sein, uns Seine Mitteilungen ganz spontan in Form von Eingebungen, plötzlichen Ideen, Innerer Stimme usw. zukommen zu lassen.

Beten können wir ständig, unaufhörlich mit unserer positiven, liebevollen Einstellung, welche einem Lob Gottes gleicht. Unsere positiven Gedanken können wir immer aussenden, aber empfangen können wir nur in der ungestörten Stille.



Verschiedene Meditationstechniken

Meditation ist zunächst einmal die Empfangsbereitschaft in der Stille. Das, was mit uns dabei geschieht, was wir empfangen, ist jedoch erst die eigentliche Meditation. Es ist möglich, dass man die Empfangsbereitschaft durch Konzentration auf die Leere relativ schnell erreicht. Oft ist es aber auch so, dass man meditieren will, alle Vorbereitungen vollzieht, aber sich nicht richtig entspannen, sich genügend leer machen oder sich auf die Empfangsbereitschaft konzentrieren kann.

In solchen Fällen sind Hilfsmittel von großem Nutzen. Hilfsmittel in Form von realistisch erscheinenden Gedanken, die die Alltagsorgen verdrängen, die ausschließlich auf unsere Aufmerksamkeit wirken sollen. Diese Gedanken sind Wegbereiter der göttlichen Intuitionen, die wir empfangen möchten. Sie sind Brücken, die uns vom Diesseits zum Jenseits geleiten.

Solche Impulse können in uns am besten über unsere Vorstellung wirken, d.h. in Form von realen Objekten, auf die wir uns konzentrieren, oder von Bildern, Gedanken usw., die wir in unserer Vorstellung erschaffen. Mit anderen Worten, Objekte, Gedanken, Bilder und Handlungen können Konzentrationshilfen sein.

Was wir für Hilfsmittel einsetzen, was für 'Krücken' wir gebrauchen wollen, das bleibt uns überlassen. Welche Initialzündung wird unser verschlossenes Tor öffnen ... Je nachdem, welche Mittel wir wählen, reden wir von verschiedenen Meditationstechniken. Wohlverstanden, dieses sind nicht eigentlich Meditationen, sondern lediglich Meditationshilfen, die zu richtiger Meditation und Versenkung *verhelfen*. Alle diese Objekte, Gedanken, Methoden und Handlungen, Bilder usw. helfen uns nur so weit, dass wir uns vom Alltag lösen können, um uns in einen Zustand der erhöhten Empfangsbereitschaft zu versetzen.

Wir werden nun einige Meditationstechniken betrachten.

Stille-Meditation

Eigentlich ist die „Stille-Meditation“ die ursprünglichste aller Meditationen. Alle Techniken helfen uns nur, diese „Stille-Meditation“, die wortlose Empfangsbereitschaft für die göttlichen Durchsagen zu erreichen.

Stille-Meditationen können nur in vollkommener Stille durchgeführt werden, wobei diese Stille-Meditationen in unserer Seele paradoxerweise durch oft gut wahrnehmbare akustische Effekte entstehen werden. Diese Musik der Sphären 'hört' man nur in vollkommener Stille. In der absoluten Stille wird das ICH zu Gott erhoben – direkt und ohne Bedarf an Hilfsmitteln.

Stille und Leere bedeuten in diesem Fall die Fülle. Ich erwähne oft die „durchdringende“ oder „laute“ Stille, die das ICH mit tiefer Kraft erfüllt. Wenn man in diese Stille eingebettet ist, fühlt man sich geborgen, im Kosmos und in der Schöpfung, wo sich alles in vollkommener Stille nach Gottes Plan bewegt.

Für die Stille-Meditation ist eine stille und bewegungslose Haltung nötig. Wir können auf dem Boden sitzen im Lotossitz oder auf einem Meditationskissen, wir können aber auch auf einem Stuhl sitzen oder auf einer Matratze auf dem Boden oder im Bett liegen. Es ist nicht wichtig, ob wir auf dem Rücken oder auf einer Seite oder auf dem Bauch liegen. Wichtig ist aber, dass die eingenommene Haltung und Position keine Muskelspannung verursacht bzw. keine bewusste Willensanstrengung braucht.

So lassen wir los, ohne etwas zu erwarten. Wir sind der Empfänger, und alles, was wir tun können, ist, geduldig, demütig und mit Hingabe warten ... und wenn nichts kommt, sollten wir *auch* „Dankeschön“ sagen können ...

Wir waren noch nicht reif genug für den Empfang.

Objekt-Meditation

Wenn wir ein Objekt betrachten und uns voll auf diesen Gegenstand konzentrieren, sprechen wir von Objekt-Meditation. Sie ist eine sehr wirksame Methode, unsere Konzentration zu fördern, uns von allen anderen Störungen im Alltag abzuhalten bzw. abzuschirmen. Durch diese Konzentration können wir dann die Leere erreichen und damit eine echte Meditation ermöglichen. Unser Bewusstsein soll auf das Objekt projiziert werden und so einen aktiven Kontakt mit diesem Objekt herstellen. Wenn es gelingt, so eine Konzentration zu erreichen, sind wir fokussiert und vor allen anderen Impulsen geschützt.

Durch starke Konzentration auf ein Objekt, z.B. eine Kerze, Lichteffekte, Wasser, Blumen, Farben, geometrische Formen usw. können wir uns vor Zerstreuung und Ablenkung schützen und die hervorgerufene Empfangsbereitschaft fördern. Es ist wunderbar, wenn man sich z.B. auf ein Feuer (Kerzenlicht) als göttliche Erscheinung konzentrieren kann, um sich dadurch von der Alltagsrealität zu lösen. Durch das Feuer als Katalysator findet man Zugang zu seiner eigenen Inneren Stimme. Genauso kann das Betrachten von Wasser oder einer Brandung in der Stille die Öffnung des Herzens bewirken. Eine Blume, ein Blatt von einer Pflanze, ein Stern, der Mond, ein Käfer, die Wolken usw. können uns helfen, uns von den täglichen Belastungen durch die äußere Wirklichkeit zu lösen, und uns durch die überall vorhandenen göttlichen Gesetze (Programm) zu unserem göttlichen Ursprung zurückrufen.

Ich bin bereit, die göttlichen Eingebungen zu empfangen.

Bildmeditation

Eine weitere Möglichkeit stellt die so genannte Bildmeditation dar, d.h. wir schauen auf einen Bildausschnitt der Natur oder ein Bild einer Landschaft, Abbildungen von Naturereignissen (Wolken, Sonnenstrahlen, Stern, Wald, Bach usw.) oder betrachten ein Mandala und versuchen das positive Echo, das diese Bilder in unserer Seele hervorrufen, meditativ als Brücke zu unserem eigenen ICH aufzubauen. Bei dieser Art von Meditation haben wir Bilder vor Augen, und wir erhalten den Befehl, darüber nachzudenken, darüber zu kontemplieren und daraus nützliche Gedanken als positive Impulse für unser ICH zu ziehen. Dieser Vorgang ist bewusst und gewollt und abhängig von uns selbst. Es ist nichts, was spontan 'über uns kommt', und wir sind – wenn wir wollen – überall und zu jeder Zeit für eine solche Meditation bereit.

Je mehr vorher Leere geschaffen wurde, desto besser ist der Schutz vor Störungen und desto erfolgreicher ist die Konzentration ... und desto besser können wir die vorgegebenen Bilder betrachten, analysieren und auswerten und aus dieser Kontemplationsarbeit des Nachdenkens positive, gute Impulse für zukünftige Entscheidungen ziehen.

Das Ansehen von Bildern entspricht tiefenpsychologischen Vorgängen in unserer Seele. Auch im Tod oder in Stufen der Entwicklung 'sehen' wir Bilder, welche auch Projektionen der Akasha-Chronik sein können.⁶ So ist das 'Hellsehen' zu verstehen. Das Sehen ohne Augen ist ein bewährtes Hilfsmittel oder eine Stufe der Bildmeditation.

Akustische oder Musikmeditation

Akustische, oft monotone Impulse und Effekte wie Trommeln, rhythmisches Klopfen, Tropfen von Wasser, Klangschalen, Kuhglocken, das Singen des Mantras OM, Vogelzwitschern oder auch nur einfache Töne und Melodien können unsere Seele vor anderen Impulsen schützen, wenn wir uns vollkommen auf *diese* Impulse konzentrieren. Dadurch erleichtern wir uns die Öffnung des ICH. Diese Musik oder Tonmeditation schirmt uns vor störenden äußeren Impulsen ab und fördert das meditative Öffnen unseres Herzens.

Es ist bekannt, dass Töne die tiefsten Sphären der Seele erreichen und dort stimulierend wirken können. Das Gehör bleibt beim Tod als letztes Sinnesorgan funktionsfähig. Bei Tonmeditationen kann aus den monotonen Tonimpulsen die wunderbarste 'Sphärenmusik' entstehen, welche für das ICH bereits eine Annäherung an himmlische Sphären bedeuten kann. Durch Musik erhebt sich das Herz zu Gott.

Meditationsmusik auf Kassetten und CDs ist große Mode geworden. In früheren Zeiten haben Kirchen durch wunderschöne Musikkompositionen die Zuhörer zum Mitsingen und zur Meditation, zur Hingabe an Gott motiviert. Eine Renaissance- oder Barockmesse, ein Oratorium, eine Passionskantate usw. können uns aus dem Alltag herausreißen und in die Höhe schwingen lassen, unser Herz öffnen für die Stimme Gottes, auch wenn die Musik längst verklungen ist.

Das Lied „Schwing Seele in mir“⁷ drückt diese transzendente Stimmung aus, welche zur richtigen Stille-Meditation führen kann.

Musik ist ein großes Stimulans der Seele. Die verschiedensten religiösen Rituale benutzen bewusst die große Stimmung, die durch Musik hervorgerufen wird, als Hilfsmittel für die Gläubigen, damit sie sich von alltäglichen Störungen lösen können.

Meditation im Gehen

Häufig sehen wir in den verschiedenen Klöstern diverser Religionen, dass die Mönche bewusst meditieren, während sie regelmäßig in langsamem Schritt gehen. Eine langsame, tiefe und rhythmische Atmung ist mit den automatischen Schritten gekoppelt. Ein Atemzug entspricht soundsoviel Schritten. Der ganze Vorgang soll automatisch erfolgen und wird monoton bzw. gleichmäßig durchgeführt, sodass die Aufmerksamkeit ganz nach innen gerichtet werden kann. Die monotonen, automatischen Schritte fördern eine Bewusstseinsänderung, eine Trennung von der realen Welt ... es ist eine Art von Gebetsübung. Gehen und ähnliche rhythmische Bewegungen stumpfen unser ICH nach außen ab und helfen bei der Öffnung gegenüber der nichtmateriellen Realität: GOTT.

Geführte Meditation

Eine sehr verbreitete und sehr wirksame Art der Meditation ist die so genannte *geführte Meditation*. Hier werden durch einen Meditationsleiter Bilder vorgestellt und suggeriert, die als Hilfsmittel wirken sollen, damit sich das ICH für die ursprüngliche Wahrheit öffnet. Diese Bilder oder sogar Bilderreihen, die bildhafte Darstellung von bestimmten Ereignissen (Wanderungen, Begegnungen usw.) regen das ICH zum Nachdenken an. Es geht darum, dass der Meditierende gewisse Teile der Wahrheit in Bezug auf sich selbst erspürt, erfährt und erahnt. Diese Gedanken lösen weitere Impulse aus und aktivieren die Innere Stimme, die die guten Ratschläge, die echte Führung Gottes bedeutet.

Die geführte Meditation kann durch Vorlesen oder spontanes Sprechen gewisser Texte durch erfahrene Meditationsführer erfolgen oder durch Projizierung (Dias) von ausgewählten Medi-

tationsbildern durchgeführt werden. Bei der Letzteren sind die Bilder bereits vorhanden, man muss sie sich nicht vorstellen, sondern sich nur in den geistigen Inhalt der Bilder zu versenken suchen. Die Kompositionen, Farben und Bewegungen regen uns dann zum Nachdenken an. So fördert das Vorgestellte oder das Gesehene die Öffnung und die Empfangsbereitschaft.

Geführte Meditationen sind sehr wirksame Hilfsmittel dazu, unsere Aufmerksamkeit zu erwecken. Die Bilder entstehen in uns und wir deuten sie automatisch. Mit dieser Deutung werden uns unsere Probleme bewusst, sie werden aus der Tiefe der Seele (Unterbewusstsein) hervorgeholt und stehen uns dann als Aufgaben vor Augen. So ist die geführte Meditation durch die entstandenen Meditationsbilder auch eine große Hilfe zur Selbsterkenntnis. Es ist unbedingt nötig, dass die Meditationstexte *gesprachen* werden. Danach sollen die Meditierenden sich eine Zeitlang ungestört mit diesen Bildern befassen können, um sie in der Stille auszuwerten und so für sich selbst nützen zu können. Die meisten Menschen sind visuell veranlagt, deshalb bleiben diese Bilderfahrungen in unserer Seele lange haften.

Kontemplationen

Die so genannten 'geführten' Meditationen gehören meiner Meinung nach bereits zu den Kontemplationen. Bei ihnen wird, als Anregung zum Nachdenken, ein realistisches Bild, von einem Menschen, einem Wald, einem Sonnenuntergang, von blauem Himmel, von Jesus am Kreuz, einer Blume, einem Garten usw., hervorgerufen. Wenn man sich bewusst mit einem Problem oder Phänomen in der Meditation in Gedanken vertieft auseinandersetzen will und dabei auf göttliche Führung durch die Innere Stimme hofft, reden wir von Kontemplation. Diese bewirkt eine bewusste Konzentration, also eine Fokussierung auf Fragen wie Glaube, Liebe, Hoffnung, Vergebung, Toleranz, das Ertragen von

Leiden, Trauer, Verlust, Gnade, Menschwerdung, mein göttliches ICH, Freude, Selbstliebe, Nächstenliebe, Selbststärkung, Lichtachse, Selbstschutz, Polarität, Loslassenkönnen ... usw. usw. Kontemplation hilft, die göttliche Führung, Gott, der in uns selber ist, zu finden. Kontemplatives Leben bedeutet, nachdenklicher zu leben und sich bewusst mit den großen Problemen der Schöpfung, Mensch, Sinn und Ziel des Lebens usw. auseinanderzusetzen.

Und was ist das größte Problem deines Lebens: Du selber. Deshalb ist es so wichtig, dass man bewusst in tiefer Konzentration in Kontemplation über die Einheit von Körper/Seele/Geist und über die intuitive Brücke nachdenkt. Körper, Seele und Geist wollen in Harmonie zusammenschwingen – nach dem göttlichen Funktionsprogramm. Erfahre dich selbst durch deine rhythmische Atmung. Konzentriere dich gelockert, ruhig und entspannt auf diese Ströme der Lebenskraft. Freue dich darüber, lächle in deinem Inneren. Sei dankbar für die Geborgenheit in der Stille, wo du die göttliche Harmonie in deinem SELBST erleben kannst. Diese Grundschwingung der Harmonie mit Gott, mit dir selbst, mit der ganzen Natur ermöglicht ein EINSSEIN mit allem.

Die Kontemplation ist meiner Meinung nach ein Zustand des konzentrierten Nachdenkens. Ich will eine Frage herausarbeiten, ich will Klarheit erreichen, ich will etwas verarbeiten ... deshalb beschließt mein ICH nachzudenken. Um das Nachdenken, das Kontemplieren ungestört auszuführen, kann bzw. muss das ICH sich zuerst vor allen von außen kommenden Impulsen und Manipulationen schützen und diese fernhalten. So kann der Geist des ICH sich konzentriert mit den anstehenden Themen beschäftigen, diese von allen Seiten bedenken, zerlegen, analysieren und durch Synthese zu einem Resultat, einer Erkenntnis kommen. Wir erteilen uns den Auftrag, über ein gewisses Problem nachzudenken. Entspannung – wie beim Meditieren – erleichtert die Konzentration und schützt uns vor störenden Impulsen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir den Zustand der Harmonie bewusst anstreben. Die harmonische Atmung verbindet uns durch göttliches Gesetz mit der Natur. Wir sind dadurch in den Kreislauf

der Harmonie eingeschlossen. Alle unsere biologischen Funktionen sind Teil der Harmonie der Natur. Deshalb können wir bewusst in die Harmonie eintauchen. Dieser Zustand ist gleichzeitig die Basis für erfolgreiche Konzentration, Sich-leer-machen für die sensible Empfangsbereitschaft in Kontemplation.

Kontemplieren können wir über eine Landschaft, ein Bild, eine Vorstellung, einen Gegenstand, ... über eine Farbe oder Farbzusammensetzung, über Töne, über ein Musikstück, ein geistiges Thema. Je mehr wir uns auf diese Aufgaben mit Achtsamkeit konzentrieren können, desto erfolgreicher wird unsere Kontemplation sein.

Kontemplation ist ein umfassender Prozess des Nachdenkens in möglichst störungsfreier Situation über eine vom ICH gestellte Aufgabe, ein Problem, ein Thema oder eine Situation. Durch Kontemplation können wir auch in meditative Versenkung geraten und in Empfangsbereitschaft kommen und so neue Erkenntnisse, Impulse, Intuitionen von Gott erhalten. So kann Kontemplation auch eine Meditationshilfe werden.

Exerzitien

Kontemplation kann man im Alltag nicht ständig erleben, deshalb sollte man bewusst dazu geschaffene Möglichkeiten nutzen. Dieses sind Kontemplationen für einen oder mehrere Tage; wir reden dann von Exerzitien, das heißt übersetzt: Übungen. Um die Übungen zu tätigen, muss das ICH einen entsprechenden Beschluss fassen. Es ist immer ein bewusster Vorgang aufgrund eines bestimmten Programms. Oft sind Vorbereitung, Haltung, Zeitablauf und andere Umstände festgelegt. Auch das Programm der Exerzitien ist oft vorbestimmt. Diese setzen sich z.B. aus einer Reihe von Kontemplationsübungen zusammen. Exerzitien sind wie ein Lehrgang. Je präziser man ihm gefolgt ist, desto größer ist die Chance auf Erfolg.

Exerzitien können einen Abend, einen Tag, eine ganze Woche konsequent durchgeführt werden, wobei man immer von Teilerfolg zu Teilerfolg weiterschreitet. Ziel ist die geistige Entwicklung, eine höhere Stufe der Geistigkeit zu erreichen. Dabei wird durch einen strikt geregelten Tagesablauf, Spazierengehen, stille Stunden, Vorträge, Diskussionen, Gebete die Kontemplation gefördert.

Ganz wichtig und sehr nützlich ist, darüber nachzudenken: „Wer bin ich?“ Stell dir vor, dass du göttlich bist, dass du ein Teil Gottes bist, und Gott ist die Liebe. So erreichst du in deiner Kontemplation den Zustand der Harmonie; wenn du diesen Zustand den ganzen Tag aufrechterhalten kannst, wirst du die Schwierigkeiten und Störungen der Umwelt nicht als tragisch einstufen, weil du in Harmonie mit Gott bist. Du wirst dadurch die Liebe in Harmonie auch ausstrahlen, und deine Umgebung wird es merken ... deshalb werden die Menschen dir anders begegnen als vorher. Durch Kontemplation hast du dann das Einssein mit Gott in dir erreicht. So ist Kontemplation dein praktikabler Weg. Wenn du dies erreicht hast, wirst du in Harmonie mit der Schöpfung und mit deinem Schöpfer sein – du wirst eigentlich ständig beten, nicht bitten um etwas Irdisches, sondern ein Lobpreis Gottes selbst werden.

Klausur-Exerzitien

Ich möchte noch die Klausur erwähnen, welche an einem bestimmten Ort stattfindet und eine Form von intensiver Meditation, verbunden mit Gebet und Kontemplation, ist. Mönche der verschiedensten Religionen praktizieren die Klausur als eine Art ständige Exerzitien. In völliger Stille ist keine Kommunikation zulässig – alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Klausurtagung sind auf sich selber angewiesen, es ist keine Hilfe von außen zu erwarten. Tag und Nacht ist man für sich allein. Allein

muss man in der All-einen, in der Schöpfung in Gott aufgehen. In einer solchen Lage ist *Erkenne-dich-selbst* das wichtigste, erste Prinzip. Diese Ausgangssituation ermöglicht eine demütige Haltung für die Meditation gegenüber Gott. Aber wo ist Gott? Gott ist in dir! *Finde Gott in dir* sollte das höchste Ziel deiner Klausur-Exerzitien sein.

Die Klausur-Exerzitien können als Vorbereitung, als Hilfsmittel zur geistigen Entwicklung angesehen werden, welche immer unser Ziel sein sollte. Deshalb ist es sehr empfehlenswert, vor wichtigen Ereignissen oder Entscheidungen wie Hochzeit, Geburtstag, irgendwelchen Jubiläen, lebenswichtigen Entscheidungen einige Tage Exerzitien in Klausur einzuschalten. Diese ermöglichen auch eine spontane Meditation, ein Empfangen göttlicher Ideen, ein Sichbewusstwerden der göttlichen Führung – ein Sichbewusstwerden, dass Gott in dir ist! Diese mystische Erkenntnis ist das Höchste, was wir erleben können.

Es ist auch empfehlenswert, dass man sich jährlich zurückzieht, etwa in den Ferien, z.B. in die Natur (Berge, Meere, Wälder usw.) oder in ein Exerzitienhaus, Kloster-Gästehaus usw., um eine Reinigung zu vollziehen und neue Entwicklungsrichtungen sowie Alltagsstrategien in Stille und aller Ruhe zu erarbeiten.

Heilmeditation

Speziell wollen wir noch die Heilmeditation als Grundlage der 'Heilung' erwähnen. In ihr wird ein gewünschtes Ziel, die Harmonisierung von Geist, Seele und Körper gesucht. Ich pflege zu sagen, dass Heilwerden, Gesundwerden durch Beseitigung von Blockaden und Störungen erfolgt. Dazu dient die Heilmeditation, die Aktivierung der eigenen Heilkräfte. Da eine Heilmeditation ein definitives Ziel hat, soll sie von einem Gebet begleitet werden. Wir beten um genügend Kraft, die Harmonisierungs- und Heilungsprozesse durchzuführen, und durch die

meditative Versenkung drücken wir unsere innere Haltung aus: *Dein Wille geschehe!* Da die guten, positiven Gedanken positive göttliche Kräfte beinhalten, fördert die Heilmeditation die Visualisierung der Heilung: „Ich bin gesund.“

Hier ist nochmals die Coué-Methode zu erwähnen, welche einer Art von visualisierter Heilmeditation in Form eines selbst-suggestiven Heilungsprozesses entspricht.

Wir sollen uns in Gedanken, in der Stille, auf das Bild der Gesundheit sammeln. Dabei sollten wir die Wärme des Lebenskraftstroms fühlen. In solcher Selbst- und Heilbesinnung schöpfen wir von den göttlichen Kräften in uns, von dort, wo der göttliche Plan für uns schon immer besteht und sich nach dem Maß unserer gläubigen Bejahung dann auch äußerlich offenbart.⁸ Wir beziehen uns in der Heilmeditation auf unsere innere Weltrealität zurück – wo keine Zeit und kein Raum existiert. Dadurch werden wir eine Bewusstseinsweiterung erfahren. Dieser Weg nach innen ist der sicherste Pfad zu Harmonie mit dem Göttlichen und eine Methode, das Heilwerden (geistig-seelisch-körperlich) durch die göttliche Kraft in uns zu aktivieren. Es entsteht ein Gefühl der Geborgenheit, ein Vertrauen in Gott, der in uns ist.

Es muss noch gesagt werden, dass die Heilmeditation, obwohl sie unseren irdischen Heilungswünschen entspricht, nie in ein Verlangen ausarten soll. Die absolute Erwartung einer Heilung blockiert die göttlich zugelassenen Heilkräfte. Wie bereits oft erwähnt: „*Dein Wille geschehe*“ soll die Grundlage aller Heilmeditationen sein.

Gebet und Meditation als „mystischer Weg“

Wenn man beten will, weil man irgendetwas von Gott erbitten möchte, so fängt man meist an, indem man ganz schnell das Vaterunser aufsagt, es sogar mehrmals wiederholt – und inzwischen bemerkt man, dass einem gleichzeitig noch andere irdische Probleme, Wünsche, Gedanken durch den Kopf gehen. Mit diesem Vorgehen wird das Gebet nie ein echtes Gebet sein und entsprechend wirken. Hier läuft vielmehr ein mechanischer, automatisch sich wiederholender Vorgang ab, bei dem irgendwelche Gebetstexte abgespult werden, ohne den Sinn und Inhalt zu erfassen. Über so ein Gebet kann man nicht in eine meditative Stimmung kommen und die materielle Welt-Wirklichkeit nicht verlassen. Durch Gebet oder durch die Meditation wollen wir aber die verbindende Öffnung zwischen Diesseits und Jenseits erreichen, um durch dieses 'Fenster' einen Kontakt zur übernatürlichen Welt mit neuen Impulsen herzustellen.

Die Transzendenz ist eine Dimension, eine Welt, in der Räume nicht mehr existieren und die Zeit aufgehört hat, die Ereignisse zu bestimmen oder zu beeinflussen. Dieses kann keine durch den Verstand, den Kopf erfassbare Realität mehr sein, sondern es ist eine irreale Wirklichkeit, die wir von der Erde aus nie ganz verstehen werden. Hier bewegen wir uns im Bereich der weitgehend unfassbaren Mystik. Unser ICH kann hier jedoch mystische Erfahrungen machen, die helfen, den Weg zu Gott zu markieren.

Dieser Weg wurde begangen, seit Menschen auf diesem Planeten leben. Heute neigt man dazu, aufgrund einer verstärkten Beschäftigung mit östlichen Philosophien alles als orientalisch aufzufassen, und vergisst dabei die vielen christlichen Mystiker, die ebenfalls als Wegweiser wirkten und das auf Irrwege geratene egoistisch-materialistische Christentum wieder auf den Weg, der im Sinne Jesu zu sehen ist, zu lenken versuchten. Durch das

Wirken der christlichen Mystiker wurde der Weg der Liebe wieder begehbar gemacht.

Teresa von Avila hat diesen Weg unter folgenden Aspekten sehr schön zusammengefasst:

1. Mündliches (irdisches) Gebet
2. Mentales, andächtiges Gebet
3. Meditation und Betrachtung
4. Gebet der Sammlung (aktiv oder passiv)
5. Gebet der Ruhe
6. Kontemplation

Die Kontemplation schließlich führt zur „unio mystica“, zur mystischen Vereinigung.

Die ersten Stufen sind noch intellektuelle Stufen, wobei wir uns immer mehr von der irdischen Realität lösen.

Durch Kontemplation schließlich erreichen wir eine mystische, transpersonale Ebene. Dies können wir nur mit bedingungsloser Liebe, einer großen Sehnsucht nach Gott, in williger Hingabe an Ihn und in einem uneingeschränkten Vertrauen. Resultat ist die Wahrnehmung des eigenen ICH, des göttlichen ICH in uns, die mystische Vereinigung mit Gott.

So ist die Kontemplation nicht nur eine Form des Betens, sondern auch ein Weg zur Menschwerdung, Individuation in Gott: „Der Vater und ich sind eins ...“

Dieses Bewusstsein kann in allen wachen Stunden den ganzen Tag über andauern. Es ist aber auch möglich, dass es den Menschen selbst in der Nacht, schlafend, begleitet. Dadurch wird ein Zustand der Harmonie mit Gott und mit sich selbst, mit der Natur und mit allen Menschen verwirklicht. Hierbei kann einen Menschen ständig das innigste Gebet begleiten.

Solcherart meditierende Menschen haben das Ego überwunden, das eigene ICH hat das SELBST erkannt. Das ICH-Bewusstsein wurde gereinigt und für das Göttliche transparent gemacht. Ein tiefes Begreifen und Erfahren des Gottesprinzips stellt sich ein. Man könnte von persönlicher Einweihung reden. Der Mensch

wird alles Irdische vom kosmischen Standpunkt aus verstehen, relativieren und seine Werte neu bestimmen können. Das ICH ist nach 'oben' ausgerichtet und gleichzeitig versteht es, dass es als Mensch in der Materie verankert ist. Dieser Mensch muss mit zwei Füßen fest auf dem Erdboden stehen und von dort aus geistig wirken.

Die mystische Erfahrung – deren Basis das tiefste und festeste Vertrauen in Gott ist – vertreibt alle Ängste. Angst vor der Vernichtung, dem Tod gleich, ergreift den Menschen nicht mehr, da er mit Gott eins ist. Er weiß, dass kein Ende im Tod ist, sondern dieser eine *Wende*, eine Transformation oder Transfiguration ist. Todesangst ist die Wiege aller anderen Ängste, die demnach aufgrund einer solchen Erfahrung völlig ausgeschaltet sind. Ein Mensch, der eine mystische Erfahrung gemacht hat, übergibt sich der Führung des lieben Vaters, Abba, „PAPI“, und folgt IHM bedingungslos.

So stehen Gebet und Meditation am Anfang eines mystischen Weges. Wenn man bestrebt ist, die Grenze zwischen Diesseits und Jenseits zu überwinden, verlässt man die uns vertrauten Dimensionen der Raum-Zeit-Realität und versucht neue Wirklichkeiten zu erforschen. Ohne Begrenzung von Raum und Zeit wird alles klarer, wirklicher und verständlicher als innerhalb dieser Grenzen. Wir betrachten unsere Welt für gewöhnlich als einzige Realität, aber wenn wir die Grenze überschreiten, erleben wir eine unvorstellbare Erweiterung des eigenen Bewusstseins und erkennen, dass diese Welt nur eine sehr begrenzte Möglichkeit des Wissens zulässt. Unsere Welt ist eine ausgesprochen einmalige Variation der allgemeinen Realität Gottes – aber sie gibt eben nicht das *Ganze* der göttlichen Wirklichkeit wider.

Deshalb wollen Menschen, seit überhaupt Menschen auf der Erde leben, in diese Regionen, Sphären und Schwingungsbereiche vorstoßen. Man kann diesen Weg als den alltäglichen Realitäten entgegengesetzt ansehen. Es ist ein mystischer, mit dem Denken nicht zu erfassender Weg. Wenn man es in einen Begriff fassen wollte, so ließe sich Mystik vielleicht als „imaginäre Extrapolation von Erfahrungen aus dem Jenseits“, also als

Ausdrücken der erfahrenen Transzendenz mit Hilfe der Einbildung, definieren – wenn denn in irgendeiner Weise ein Einblick in diese Welt gelungen ist.

Um in den Bereich der übernatürlichen Erfahrungen vorzudringen, sind viele Methoden bekannt. Einige versuchen die unerfassbaren Realitäten durch Bewusstseinsänderung zu erfahren; u.a. wird versucht, sich durch künstliche Mittel (Betäubungsmittel, Drogen, Manipulation der Gehirnströme, Suggestion, Hypnose usw.) vom realen Bewusstsein loszulösen, um in die unbekannte Welt der Transzendenz vorzudringen und dort einen Einblick zu gewinnen.

Diese künstlichen Methoden können nicht zu mystischen Erfahrungen führen. Dagegen ist es wohlbekannt, dass durch Gebet und Meditation echte mystische Erfahrungen erreicht werden können.

Mit dem Gebet klopfen wir an die Tore des Jenseits, und durch die Meditation sind wir eventuell fähig, Erlebnisse zu erfahren, falls unser ICH auf störungsfreie Empfangsbereitschaft eingestellt ist.

Die demütige Beharrlichkeit kann irgendwann einmal – wenn auch ER es so will – zu mystischer Gotteserfahrung führen. Das bedeutet dann eine persönliche Einweihung für den Betreffenden, der dadurch zum Mystiker geworden ist. Das Resultat ist eine unendliche Erweiterung des Bewusstseins und das Erlangen eines Gottesbewusstseins. Die Mystiker sehen und erfassen die ganze Schöpfung, das Ziel der Schöpfung, den Sinn des Lebens auf der Erde und das Prinzip Gottes von einem ganz anderen Standpunkt aus, welcher jenseits der Diesseits-Jenseits-Grenze im LICHT ist, im Raum- und Zeitlosen, in der Allgegenwart Gottes. Diese unerhörte und irdisch nicht fassbare Erfahrung können wir als Christus-Erfahrung bezeichnen.

Diese Christus-Erfahrung möchte ich wie folgt zu beschreiben versuchen:

Das einzige Prinzip, das seit ewigen Zeiten besteht und auch weiter hier bis zum Ende der Ewigkeit bestehen bleibt, ist die Liebe: Liebe in der ganzen Schöpfung, Liebe Gottes, die uns

Menschen schuf und uns führt. Diese Liebe charakterisierte Jesus von Nazareth als bedingungslos. Die begnadeten Mystiker konnten in tiefer Meditation, in bedingungsloser Hingabe an Gott ebendiese Liebe erfahren und dadurch erleuchtet werden.

In diesem Sinne sind nicht nur der Apostel Thomas, Ammonius Saccas, Origines, Clemens von Alexandria, Arius, Franz von Assisi, weiterhin Meister Eckehard, Hildegard von Bingen, Teresa von Avila, Thomas von Kempen, Erasmus, Svedenborg, Lorbeer usw. große Mystiker, sondern auch die unzähligen Märtyrer oder auch Menschen, die in besondere Lebenslagen geraten sind, z.B. Menschen, die nach einem Erdbeben tagelang lebendig begraben waren. Auch solche Grenzsituationen des Lebens lassen uns Gott in Liebe begegnen. Solche echten Begegnungen mit der Liebeskraft gab es schon immer ... daher gab es auch schon immer unter den Menschen Mystiker.

Der Kirchenvater Augustinus erklärte hierzu einmal: *„Was jetzt als Christentum benannt wird, hat es immer schon gegeben, von Beginn der Zeit bis zum Auftreten des leiblichen Christus. Von dieser Zeit an begann man diese wahre, uralte Religion, die es bereits gab, Christentum zu nennen.“*

So wie im Christentum ist Meditation in allen östlichen und westlichen Religionen, auch in den Naturreligionen immer ein Weg nach Innen, der Weg zum Licht, der mystische Weg zu Gott. Wir sollen diesen Weg bewusst wählen und versuchen, auf ihm voranzuschreiten. Fangen wir damit an, bewusst zu beten, ein bewusstes persönliches Gebet zu formulieren und es aufzuschreiben. Dann lassen wir alles los und meditieren. Das wird dann unser Weg sein. *Nicht das Ziel ist unser Ziel, sondern der Weg ist unser Ziel*, sagte Gouthama Buddha.

Wenn wir nichts erwarten, sondern nur als Suchende den Weg, unseren ganz persönlichen Weg finden wollen, haben wir die Chance, vorwärts zu kommen. So wird unser Weg ein mystischer Weg. Immer mehr mystische Elemente werden uns vom Jenseits erreichen, die uns immer mehr stärken und bereichern werden.

So wird durch immer intensiveres, tieferes Gebet, Meditation und Kontemplation der mystische Weg zu Gott in einem selbst

beschritten – als Ziel aller Erdenleben. Solche mystischen Erfahrungen können wir uns mit aus Materie gebauten Werkzeugen wie unserem Gehirn nicht vorstellen. Mystik muss erfahren und erlebt werden ... es wird für den Betroffenen eine überwältigende Gotteserfahrung sein, ein Geheimnis, das man weder beschreiben noch aussprechen kann.

Diese Reise nach Innen hat der ehemalige UN-Generalsekretär Dag Hammarskjöld wie folgt in seinem Tagebuch beschrieben:

„Die längste Reise
ist die Reise nach innen.
Wer sein Los gewählt hat,
wer die Fahrt begann
zu seiner eigenen Tiefe –
gibt's denn Tiefen
noch unter euch? –
ist außerhalb der Gemeinschaft,
abgesondert in eurem Gefühl
gleich einem Sterbenden
oder wie einer, der den nahenden Abschied
vorzeitig weilt
zu jegliches Menschen endlicher Einsamkeit.“

Es ist deshalb wichtig zu erkennen, dass wir auf dem mystischen Weg der Kontemplation näher zu Gott kommen. Diesen Weg zu finden, soll unser Ziel, unser Verlangen sein.

Die Buddhisten nennen suchende und auf dem Weg gehende Menschen „Nampas“. Aber auf dem Weg zu gehen, entbindet uns nicht von irdischen Verpflichtungen, sondern klärt uns auf, was unsere göttlichen Aufgaben sind hier auf dem Schulplaneten Erde. 9

An dieser Stelle möchte ich die Fehlbehauptung ausräumen, dass der mystische Weg weltfremd sei. Nein. Was Gott schuf, kann nicht schlecht sein. Wenn ER uns den mystischen Weg aus seiner Gnade schenkt oder ermöglicht, so entspricht dies Seinen

Gedanken. Wichtig ist, dass wir die irdischen Alltagsprobleme unter diesen kosmischen Gesichtspunkten betrachten, auswerten und relativieren. Dann erfüllen wir eine doppelte menschliche Aufgabe: gleichzeitig im Diesseits (in der materiellen Welt) zu existieren und die kosmischen, jenseitigen Gesetze zu befolgen.

Meiner Meinung nach ist das die Grundaufgabe des Menschen. Wird diese Aufgabe erfüllt, so ist der Menschwerdungsprozess vollzogen,¹⁰ und das ICH braucht sich nicht mehr wieder in der materiellen Welt, d.h. 'im Fleisch', zu inkarnieren.

Viele, man kann sagen: alle Wege, auch die Umwege, führen schließlich zu Gott. Der mystische Weg scheint mir der kürzeste zu sein.

Dem entspricht ein Spruch, der mir nach meinem Unfall 'eingefallen' ist:

„Wir Menschen müssen mit beiden Füßen fest auf dem Erdboden stehen, aber unser Gesicht nach oben zum Licht ausrichten.“

Die ursprüngliche mystische Dreifaltigkeit erleben wir dann als Einheit: Das „Vater“-Lichtprinzip, den schöpferischen Kosmos, das „Mutter“-Lichtprinzip, die empfangende und gebärende Erde, und den „Sohn“, das Kind, Resultat der zwei Lichtprinzipien – den erleuchteten Menschen, ADAM-KADMON.

Dieser mystische Weg zu Gott, zu A und O, Anfang und Ende, kann nur in liebevoller Hingabe durch eine rege Kommunikation, durch Gebet und Meditation verwirklicht werden. Der mystische Weg ist durch die damit verbundene Erleuchtung einer Einweihung gleich.

II. TEIL

Einige Gebete und Meditationen



Dieses Buch wäre viel zu theoretisch ohne einige konkrete Gebete und Meditationen als Beispiele.

Während eines langen Lebens betet man vielerlei. Es sind spontane Gebete, die in einer Situation erdacht oder ausgesprochen und nicht schriftlich festgehalten wurden. Einige Gebete oder Meditationen wurden jedoch auf Band gesprochen oder durch eine Art von 'automatischem Schreiben' vollständig oder zum Teil festgehalten. Diese direkten Gespräche mit Gott sind sehr gute ergänzende Beispiele zu den theoretischen Betrachtungen. Die ganz persönlichen und intimen Texte habe ich hier ausgelassen, weil die Leser sowieso keinen Bezug dazu haben.

Viele Meditationen sind auch aus meinem ICH entsprungen. Sie können zum Teil aber ebenfalls als allgemeine Beispiele dienen. Viele oft als 'geführte Meditationen' bezeichnete Texte möchte ich hier nicht einbringen, da ich diese Texte in einem separaten Buch veröffentlichen möchte. Diese sind zum Teil bei meinen Meditationsabenden gut angekommen oder haben bei meinen lieben Mitmenschen gute therapeutische Wirkungen und Resultate erzielt.

Ergänzend möchte ich noch unbedingt auf mein Meditationsbuch „Esoterische Visionen“ hinweisen, in dem ich für jede Woche des Jahres ein Bild, insgesamt also 52 Bilder zum Nachdenken mit kurzen zu Meditationen anregenden Texten veröffentlicht habe. Diese kurzen Anleitungen dienen zur Vertiefung der damit verbundenen Bildmeditationen. Auch in meinem Buch „In der Welt von Osiris – Isis – Horus“ sind meditative Texte abgedruckt, die während einer Ägyptenreise entstanden sind.¹¹

Und noch eine Bitte an meine Leser: „Denke nach, und so wird dieses Buch *dein* Begleiter, *dein* Buch, *dein* Wegweiser sein.“¹²

„Suche die Leere, dann erfährst du die Fülle.“

Stefan von Jankovich
Zürich 1999

Einige Gebete

Mein Hauptgebet

Mein Vatermutter-Gott, der Du mich aus Deiner Substanz geschaffen hast: meinen Körper, meine Seele, meinen Geist und meinen intuitiven Rezeptor. Der Du mein Funktionsprogramm erstellt hast, Du bist mein Schöpfer und ich bin ein Teil von Dir.

Du, der Du in mir bist mit Deinem aktiven Prinzip und mit Deinem passiven Prinzip, beide bilden in mir die schöpferische Kraft: Ich möchte Dir so dienen, dass Dein Plan, Dein Programm für mich und für die Menschen, für die Erde und für die gesamte Schöpfung erfüllt wird. Ich möchte mich beteiligen an Deinem Werk. Ich weiß, dass Du alles von Anfang an gewusst hast. Und ich möchte mir selber immer wieder neu bestätigen, dass ich mich durch meinen freien Willen voll in Dein Entwicklungsprogramm integrieren will.

So bete ich zu Dir – meinem PAPI – , ich versuche Dich zu verstehen, ich vertraue mich vollständig Deiner Führung an und möchte ein Werkzeug Deiner Herrlichkeit werden. Ich weiß, dass ich von Dir alle Kräfte und Hilfe erhalte, die ich nötig habe. Deshalb ist mein Gebet eine Danksagung, dass ich dies alles – durch Deine Hilfe und Führung – verstanden habe.

Ich danke Dir; nach wie vor versuche ich im irdischen Leben, meine Entscheidungen, meine Arbeit und meine Begegnungen mit Menschen in Deinem Sinn zu vollziehen. Irdisch ausgedrückt, ich bin ein „Handlanger“ Gottes ...

Ich bin froh, dass es so ist und diese Einstellung den Sinn meines (oft sehr schweren) Lebens ausmacht.

Ich danke, dass ich bin und danke, dass ich Dir – meinem PAPI – dienen kann.

Amen

Mein „Vaterunser“

„Vater unser“, Du bist mein Vater und meine Mutter zugleich.

Du bist mein Schöpfer, der Gott in mir.

Du bist überall, weil Du das einzige Prinzip bist, das existiert.

Du bist mein PAPI.

Deinem Gottheits-Prinzip sollen wir dienen und dadurch Dein Sein loben.

Dein Reich möge sich durch uns verwirklichen, auch hier auf Erden, wie in der ganzen Schöpfung, durch Erfüllung Deines Programms.

Dein Wille geschehe in uns und durch uns in Gedanken, in Worten und in unseren Taten, weil Du weißt, was uns am besten nützt.

Danke, dass Du mir ermöglichst, unser tägliches Brot, Nahrung und andere Bedürfnisse zu erarbeiten. Danke für die Chance.

Durch Deine unendliche Liebe vergib mir meine Fehlentscheidungen, ich vergebe mir diese Fehler auch. Ich habe sie tief bereut; erlasse die Strafen dafür und gib mir eine neue Chance, die Fehler zu vermeiden.

So werde auch ich allen bedingungslos vergeben, die mir gegenüber durch Fehlentscheidungen Kummer, Sorgen, Ärger, Verletzungen und Schaden verursacht haben.

Führe uns in den schwierigen Zeiten der Proben und Prüfungen. Schütze uns vor den negativen Schwingungen der karmischen Aufgaben.

Gib uns genügend Licht, den Sinn des Lebens zu erkennen, genügend Kraft, die selbstgewählten Proben zu bestehen, und genügend Liebe, uns vor allen negativen Schwingungen zu schützen.

Mache uns zum Werkzeug Deiner allumfassenden Liebe, damit wir Dir in Deiner ganzen Schöpfung dienen können und so Deine Herrlichkeit bestehe von Ewigkeit zu Ewigkeit.

Amen

Gebet in schwierigen Prüfungen

Mein lieber Vater, meine liebe Mutter – Gott:

Tief auf die Knie gesunken, erhebe ich mein Herz zu Dir. Du, mein Alles, kennst das ‚Warum‘, auch alles, was in meinen Augen noch verschleiert ist.

Ich weiß, dass Du, durch DEINE uneingeschränkte Liebe, meine geistige Entwicklung förderst, die Rückkehr zu Dir, genau gemäß den Lebensaufgaben, die ich – durch DEINE Zustimmung – gewählt habe ... Ich weiß, dass Du mir genügend Kraft gibst, um alles durchzustehen, alle Prüfungen zu bestehen, alle irdischen Schwierigkeiten zu überwinden.

Ich bitte DICH in dieser irdisch schwierigen Situation um Dein Licht, welches meinen Geist erleuchtet, meine Seele erwärmt und meinen irdischen Körper stärkt, auf DEINEM Weg zu gehen, mich nicht vom Positiven abzuwenden. Ich möchte stark sein, damit ich mich gegen negative Gedanken, Gefühle, Meinungen, Einflüsse zu schützen vermag.

Das ‚Warum‘ kann ich, in dieser irdischen Welt eingekerkert, nie wissen. Aber ich ahne intuitiv, dass die jetzigen Proben mir sehr nützlich sind, um näher zu Dir zu kommen. Ich habe viel Vertrauen in DICH, in mein Schicksal, und erkenne die kosmischen Gesetze an, und dass ein Ausgleich, eine Beruhigung in Dir kommen wird, weil alles, was mit mir jetzt passiert, was ich jetzt durchkämpfen muss, kosmisch gesehen förderlich für mich ist und mich näher zu Dir bringt.

Segne mich gnadenvoll, stärke mich durch die drei Attribute GLAUBE – LIEBE – HOFFNUNG. Ich danke Dir für DEINE Güte.

Amen

Ein Gebet im Alltag

Mein Vater-Mutter-, ALL-GOTT
der Du mein Führer bist und dessen Handlanger ich bin,
ich möchte DEINEN Weg gehen,
DEINEN Gedanken folgen,
DEINEM Wort dienen,
gib mir genügend Licht,
dass ich meine irdische Aufgabe erkenne,
gib mir genügend Kraft,
dass ich diese Aufgabe zu erfüllen vermag,
gib mir genügend Liebe,
dass ich Frieden und Harmonie
in mir und in dem Mitmenschen
zu fördern vermag,
gib mir die Möglichkeit,
dass ich Dir dienen kann,
so wie Du es für richtig hältst,
gib mir die Fähigkeit,
dass ich alles Gute und Schwierige
in diesem Leben als Chance zur Menschwerdung nützen kann,
mein Vater-Mutter-, ALL-GOTT,
aber nicht meine Wünsche, sondern DEIN Wille geschehe,
ich danke Dir für DEINE Gnade,
dass ich zu Dir zurückfinden konnte,
ich fühle mich in DEINER Liebe geborgen,
Du bist mein Weg zu mir SELBST,
und mein Ziel ist,
zu Dir zurückzukehren,
meine Persönlichkeit aufzugeben
und mich wieder mit Dir zu vereinigen,
mein ICH aufzulösen.
Ich danke Dir für diese Einsicht,
die mich zu Dir trägt.

Amen

Ein kurzes Zwischengebet im Alltag

Ich spüre Dich, Vater-Mutter-Gott, in mir ... und es ist ein wunderbares Gefühl der Geborgenheit. Ich bin unendlich glücklich, dass ich demütig Dich in mir wahrnehmen kann. Es geht mir sehr, sehr gut, ich weiß, „Mein Vater und ich sind eins“. Mein Normalzustand ist, dass ich in Liebe bin und nichts außer Liebe wahrnehmen und erleben will. Diese unendliche Liebe von Dir – meinem PAPI – führt mich durch den ganzen Tag, durch alle kleinen und großen Schwierigkeiten des düsteren Alltags. Deine Liebe ist mein Licht, mein Wegweiser, mein Berater, meine Führung ... so fühle ich mich auch stark: Mir kann nichts passieren. Wenn Du, PAPI, mit mir bist – oder in mir bist –, kann niemand wirkungsvoll gegen mich auftreten. Deine Liebe ist wie mein Schutzschild.

Mit demütiger, aber fester Zuversicht sehe ich allem entgegen, was mir heute noch begegnen wird. Die körperliche Schwäche, Schmerz, die seelischen Belastungen, die geistigen Unzulänglichkeiten werden während des Tages von Deinem LICHT bestrahlt und als Teil Deines Planes mit mir wahrgenommen, akzeptiert und durchlebt.

So bin ich Dir, mein Gott-Vatermutter oder mein Alles, mein PAPI in mir, unendlich dankbar, dass ich so zu Dir beten kann und ich dadurch ein Handlanger Deines Entwicklungsprogramms für diese Welt sein darf.

Ich danke Dir für diese Einsicht, die meine Grundhaltung in diesem Alltag ist.

Amen

Ein kurzes Morgengebet

„Danke für diesen schönen Morgen ...“

JA, danke, dass ich erwacht bin,

danke, dass ich klar denken kann,

danke, dass ich noch lebe,

danke, dass ich heute meine Chance haben werde, Menschen Liebe zu geben und Freude zu bereiten.

So wird mein Tag mit positivem Sinn erfüllt.

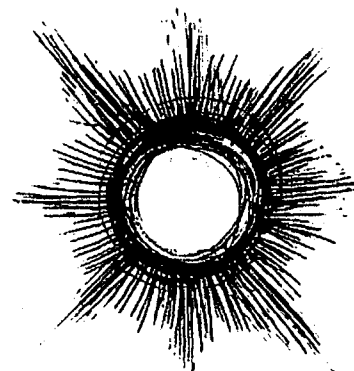
Danke, dass ich bereichert werden kann, falls ich meine Innere Stimme höre.

Es wird heute wieder unzählige Chancen geben, Menschen zu erquicken, durchs Telefon, per Fax, mittels eines Briefes, während eines Gesprächs, durch liebevolles Zuhören, durch ein Zeichen der Sympathie und Liebe, wenn ich Mitgefühl in mir erwecken kann, wenn ich anstatt Streit Harmonie und Toleranz entwickeln kann ...

Ja, es werden mir heute viele Möglichkeiten gegeben, um Dir zu dienen und zu helfen, Dein Reich auf der Erde zu verwirklichen. Ich danke für diesen Tag und danke für die Kraft, heute mein 'Ego' zu überwinden.

Ich bin stark und mit Deinem Licht erfüllt.

Amen



Abend-Danksagung

Danke, lieber PAPI in mir. Es ist Abend und ich bin einen Tag älter geworden. Ich habe einen, diesen Tag überstanden mit Deiner Hilfe, mit Dir, der Du in mir bist. Körperliche Müdigkeit, Schmerz, seelische Gleichgültigkeit, Faulheit, geistige Interessenlosigkeit, Lieblosigkeit mir und meinen Nächsten gegenüber, Trägheit usw. konnte ich mit Deiner Hilfe überwinden, und so bin ich dankbar, dass ich einen sinnvollen, mit positiver Motivation erfüllten Tag verbringen durfte. Ich konnte einigen Menschen durch persönliches Gespräch oder Telefon, Fax, Briefe usw. hoffentlich helfen. Ich konnte die selbstlose, bedingungslose Liebe in mir aktivieren und bedürftigen Menschen weitergeben, ohne jegliche Erwartungen. In Situationen, wo mein 'Ego' sich lautstark gemeldet hat, konnte ich mit Deiner Hilfe das Ego überwinden und wirklich versuchen, selbstlos und bedingungslos die irdischen, oft schweren Situationen HIER-UND-JETZT in Deinem Sinne der Liebe zu lösen.

Ebenso kann ich mit Deiner Hilfe erkennen, welche Motivationsfehler ich während des heutigen Tages begangen habe. JA – ich war in Gedanken nicht immer auf Deiner Licht-Liebe-Linie. Aber Du hast mich in solcher Situation mit Vorsicht geführt und dadurch vor dem Absturz gerettet. Deshalb danke ich Dir, mein Gott in mir, mein PAPI, demütig für Deine ständige Führung, für Deine Geduld mit mir, für Dein Erbarmen mit mir.

Ich bin glücklich, dass ich diesen Tag, schön oder schwer, erleben und dadurch in jeder Stunde etwas lernen durfte. Ich weiß, dass alles, alles, was mir begegnet, ein Lehrmittel ist in der Schule des Lebens auf diesem ‚Schulplaneten Erde‘.

Verzeihe mir, PAPI in mir, für die ‚Ausrutscher‘, die ich tief bereue. So kann ich mir auch vergeben und mein Gewissen beruhigen. Mit gereinigtem Herzen stehe ich jetzt da und gehe im Schlaf in Deine andere Realität über.

Solltest Du mich jetzt zu Dir rufen, würde ich gerne Deinem

Ruf folgen, aber falls Du mir weitere Aufgaben stellst, werde ich diese auch annehmen und erfüllen: „Dein Wille geschehe“.

In Dankbarkeit schließe ich meine Augen.

Amen



Gebet „Dein Licht soll mich erfüllen“

Oh mein Vater-Mutter-Gott, mein PAPI:

Ich danke Dir, dass ich mich im Gebet zu Dir wenden kann. Ich spüre Dich in mir. Der direkte Kontakt ist hergestellt. Ich danke Dir dafür.

Mein lieber PAPI: Ich habe einen innigsten Wunsch, dass ich auf Deinem Weg gehen kann, dass ich Deinem Programm für die ganze Welt doch dienen kann, dass ich mich in Hingabe an Dich Dir widmen kann.

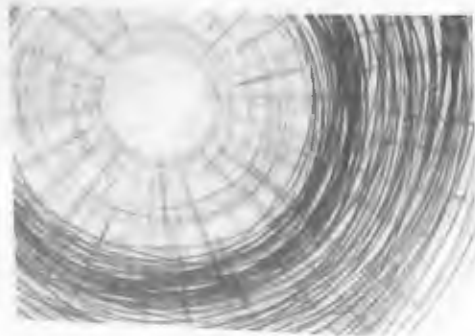
Zu diesem Zweck brauche ich Deine Kräfte, Dein Licht und Deine LIEBE. Ich weiß, dass Du mich verstehst, und bevor ich diese Zeilen niederschreibe, weißt Du vorher, wessen ich bedarf. Doch ich schreibe für mich im Klartext hier:

„Ich brauche Dein Licht.“ Das Licht, das kosmische Licht, welches nicht blendet, soll mich beleuchten, erleuchten. Ich möchte mit Deinem Licht erfüllt sein, sodass in mir kein Platz für die Finsternis, für negative Schwingungen mehr ist. Ich möchte immer mehr einem Lichtwesen gleichen und Dein Licht in meine Umgebung ausstrahlen. Ich will es so.

Nun danke ich Dir, PAPI, dass ich mein Anliegen im Klartext formulieren konnte und so mein Wille jetzt aktiviert ist, Dein LICHT zu empfangen und weiterzustrahlen.

Ich danke Dir für diese Möglichkeit und danke Dir für Deine Kräfte, die Du mir gegeben hast.

Amen



Gebete und positive Gedanken für den Kranken

Wir wünschen allen kranken Menschen immer Gesundheit, gute Besserung und eine schnelle Genesung. Wir beten für die Kranken, dass sie bald wieder gesund werden, und nicht leiden müssen. Sind diese guten Wünsche immer wortwörtlich so richtig oder sind sie nicht eher zu sehr irdisch geprägt? Wenn wir daran denken, dass Krankheit, sogar Schmerz und Leid im kosmischen Sinne förderlich sein können, dann werden wir unser Fürbitte-Gebet eventuell anders formulieren.

Deshalb versuche ich, wenn ich für kranke und leidende Menschen bete, meine Gedanken kosmisch zu formulieren und auszudrücken. So entsteht mein Gebet für die Kranken:

„Mein lieber Vatermutter-Gott, alle diese Menschen wollen ‚Heilung‘ im irdischen Schwingungsbereich. Bitte gib ihnen LICHT, damit sie den Sinn der irdischen, gesundheitlichen, zwischenmenschlichen Probleme erkennen. Gib ihnen KRAFT, dass sie die damit verbundenen Prüfungen bestehen können.“

Wenn ‚Heilung‘ in Deinem Plan steht, dann sollen sie geheilt werden, wenn ‚Ertragen‘ ihr Lehrgang ist, dann sollen sie den irdischen, seelischen oder geistigen Schmerz, Verlust oder Trauer ertragen und dadurch wachsen. Wenn eine Umwandlung für diese Menschen notwendig ist, dann sollen sie umdenken, um ihre Umwandlung durch Loslassen vollziehen zu können und damit inneren göttlichen Frieden – gleich in welchen irdischen Situationen – zu entwickeln. Deine KRAFT ist immer da, Deine GNADE fließt unaufhörlich für alle Menschen, sodass sie sie erfahren und so den Sinn der eigenen Entwicklung in diesen verzweigten Situationen erkennen können: dass sie die jetzigen Schwierigkeiten als Lehrgang und Lehrmittel auf dem Weg zum LICHT – zu Dir – gebrauchen können. „Dein Wille geschehe“ immer. Ich bete nicht für die Erfüllung der eigenen irdischen Wünsche dieser Menschen, sondern dass die jetzige Situation für sie nützlich sein soll und sie dadurch eine Lösung – in Deinem Sinne – der irdischen, hier angegebenen Probleme und Schwierigkeiten

finden. Die Liebe ist die größte Kraft in der Schöpfung – so mögen diese Menschen Deine Liebe auch jetzt in Schicksalsschlägen, schwierigen Lebenssituationen und Krankheiten spüren. Du weißt alles – daher wäre es unverschämt, um mehr zu „bitten“. Ich schicke diesen Menschen in Not aber gute Schwingungen, gute Wünsche und Liebe, damit sie auf Deinem Weg gehen können, der irdisch oft sehr schwer ist.

„Du bist nicht auf Erden, um unglücklich zu werden, doch das einzige Glück ist der innere Frieden, versuche, ihn zu finden. Überwinde dich selbst, so wirst du die ganze Welt überwinden ... und dich selbst finden“ (Goutama Buddha). Dies sind meine Gedanken diesen Menschen gegenüber. Gottvertrauen ist das einzige Hilfsmittel, die einzige Rettung. „Dein Wille geschehe. Amen.“

Wichtig ist bei diesem Gebet meine innere Einstellung: Ich will diesen Menschen aus der Motivation der Liebe heraus helfen. Diese meine positive Einstellung erwirkt kosmische Kräfte: Meiner Meinung nach stärken diese Kräfte, wenn sie mit dem Kranken harmonisch übereinstimmen, das ICH des Kranken und können auch seine biologischen Urkräfte unterstützen, sodass er diese Schwierigkeiten überwinden kann, oder sie stärken ebenso den Geist und helfen zum Umdenken in der jetzigen Situation, helfen der positiven Willensbildung, helfen, den Sinn des Leidens zu verstehen und diese Situation als Hilfsmittel zur weiteren geistigen Entwicklung zu erkennen.

Gute Gedanken sind Kräfte. Ein Gebet ist ein Mittel zum Ausdruck der positiven, guten Wünsche. Daher sind Gebete großartige Hilfsmittel für den Kranken. Unterlassen wir es nie, dem Kranken positive Gedanken, gute Wünsche und echte Gebete zu senden. Sie wirken – wenn auch ER es so will.

Fürbitte-Gebet für einen Verstorbenen

Er (der Verstorbene) hat seinen Lehrgang beendet, er durfte den Schulplaneten Erde verlassen. Für ihn ist nun so etwas wie ein Schul- bzw. Lehrjahr abgeschlossen. Gut oder schlecht, glänzend oder mit Schwierigkeiten hat er seine Aufgaben erfüllt. Er hat versucht, es so gut wie möglich zu machen. Diese Aufgaben hat er für sich noch vor der Zeugung gewählt, als die besten Lehrmittel zu seiner geistigen Entwicklung.

Nun hat er es durchgestanden und steht im Tod vor sich selbst – darin eröffnet sich ihm die große Wahrheit. Das „Erkenne dich selbst“ ist das schwerste Unterfangen. Diese letzte Chance im Tod ist, alles zu akzeptieren, die gut abgeschlossenen Prüfungen ebenso wie die falschen, egoistischen Motivationen – ohne faule Ausreden. Die falschen Entscheidungen müssen bereut werden, um dann daraus zu lernen und sich so für das nächste Schuljahr vorzubereiten ...

Dazu braucht der Verstorbene Kraft – viel Kraft, um sich selbst zu überwinden. Wir schicken ihm gute Gedanken, die Kräfte sind, damit er diese Aufgabe erledigen kann und sich Gott durch ein gereinigtes ICH in Hingabe nähern kann.

„Luce aeterna“, das ewige LICHT möge ihm leuchten und ihn auf seinem Weg zu Gott begleiten.

Denken wir an unsere lieben Verstorbenen, denen wir als Statisten im Leben als Mittel zu ihrer eigenen Entwicklung dienen durften.

Entschuldigen wir uns für alle Schwierigkeiten, die dem Verstorbenen durch uns entstanden sind.

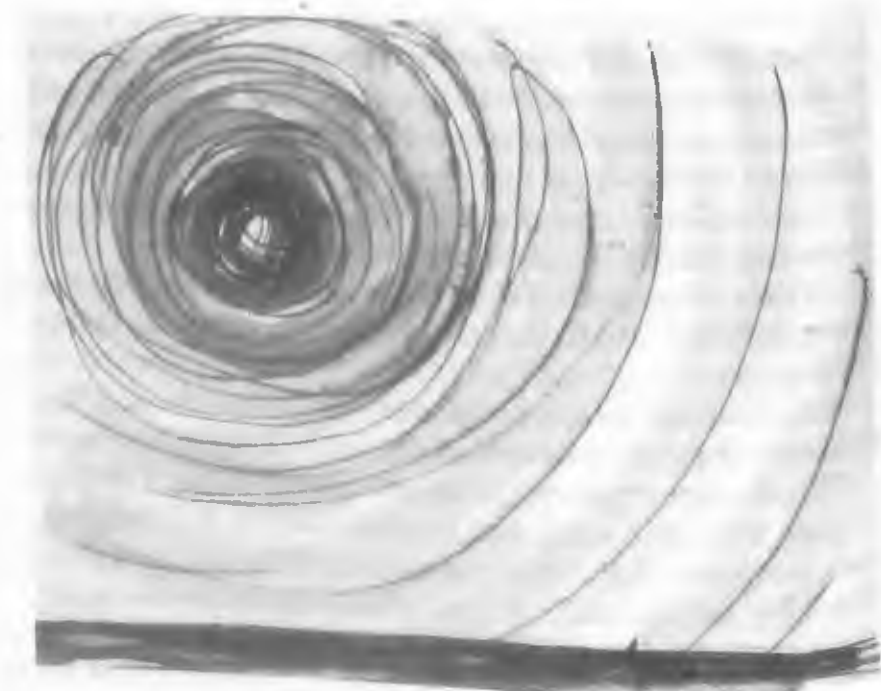
Er oder sie ist gestorben – aber er oder sie existiert als körperlose Wesenheit weiter, und sein/ihr ICH-SELBST-Bewusstsein, welches ein Teil von Gott ist, ist unsterblich und unvergänglich. Es besteht für immer in Gott. Wir werden ihn bzw. sie nicht in menschlicher Körper-Erscheinung wieder sehen, aber durch Gott werden wir sie wieder treffen und wir werden in Gott zusammen sein: weil mein Vater und ich eins sind.

‚Sünden‘ haben sie nicht begangen, nur fehlerhafte Entscheidungen getroffen. Bußen, Vergeltung und Strafen sind deshalb von unserem Vater nicht zu erwarten, der ganz Liebe und Güte ist. Unser Vater hat Verständnis für alle Verfehlungen: „Errare humanum est“, Irren ist menschlich. Er oder sie wird die Gnade Gottes spüren durch eine neue Chance, die Situation besser, ohne Fehler zu bewältigen.

ER (PAPI) akzeptiert liebevoll alle Fehler und erwartet uns genauso, wie Jesus es in der Parabel vom ‚Verlorenen Sohn‘ so schön dargestellt hat. ER freut sich für jedes verstorbene ICH, das zu ihm durch die reinigende Reue zurückkehrt.

Demütig und liebevoll denken wir an unsere ‚Toten‘, die nicht ‚Tote‘ sind, sondern Absolventen eines Schuljahres waren und so auf dem Weg der persönlichen Entwicklung weitergeschritten sind ... auf dem Weg zum Licht.

Amen



10 Jahre nach meinem Tod. Mein Psalm Nr. 1

Inspiriert von Psalm Nr. 13,2

„Herr, wie lange willst Du so gar mich vergessen“
geschrieben am 16. September 1974 in Lugano, Casa Cica

I.

O Du
mein Gott
schicke
den Tod
nimm
meinen Geist
in
Dein Reich.

II.

Ich war an der Schwelle
des Lichtes, des Glücks
ich war auf der Welle
der Liebe, des Guten.

Warum
musste ich
wieder
zurück?
War
mein Schicksal
noch nicht
erfüllt?

In Wechselwirkungen
von Ursache und Folge

muss ich herumirren
im Labyrinth ... Karma ...

III.

Mein Gott!
Heute, seit zehn Jahren
und
dreitausendsechshundertzweiundfünfzig langen Tagen
nun
,lebe' ich
im Stillen
im Körper
und im Inneren.

Heute, seit zehn Jahren
und
dreitausendsechshundertzweiundfünfzig langen Tagen
nun
nur Leiden
allein ...
Vergeben,
immer nur geben ... und
ziellos gehen ...
im Kreis herum
gehen
und weiter gehen ...

Nie Rast
nur Hast
und weiter gehen ...

Immer nur
suchen
im Kreis herum
suchen
und weiter

suchen
nie finden
nie erreichen: er-rei-chen

IV.

Mein Gott!
Heute, seit zehn Jahren
und
dreitausendsechshundertzweiundfünfzig langen Tagen
nun
tun nur
was man
von mir
will:
Pflichten erfüllen
mich selber kreuzigen
da ich so muss
so muss
so muss
muss
muss
muss ...

ich muss,
ich muss leben
mit den Menschen leben
die nur von mir nehmen?

V.

Warum kann ich nicht:
frei von ,muss' leben?
frei von Schmerzen leben?
frei von Dogmen leben?
frei von Ketten leben?
frei von Vorurteilen leben?
frei von Hass leben?

frei von Neid leben?
frei von Erwartungen leben?
frei von Geld leben?
frei von Lasten leben?
in Freiheit, frei leben?
die Freiheit lieben?
frei lieben?
das Leben lieben?
das Leben leben?
die Liebe lieben?
die Liebe frei leben?
die Freiheit lieben?
die Liebe leben?
das Glück leben?

VI.

Mein Gott!
Heute vor zehn Jahren
und
dreitausendsechshundertzweiundfünfzig langen Tagen
war ich frei bei Dir!

Befreie mich von den Schranken,
befreie mich von den Leiden,
befreie mich von dem Druck,
befreie mich von den „Muss“,
befreie – befreie – befreie
erlöse – erlöse – erlöse
frei – löse
löse – frei
frei
frei
frei
von ‚muss‘

VII.

Mein Gott!
Wie lange noch
muss ich Dein Kreuz tragen?
Jeden Tag
neue Qual
dem Körper, der Seele
von außen und von innen

O Du mein Gott!
Schicke den Tod
Seit zehn Jahren
und
dreitausendsechshundertzweiundfünfzig langen Tagen
kann ich nicht mehr lachen von Herzen
ich lebe keine Stunde ohne Schmerzen ...
die Liebe ist verbannt
mein Schicksal ist verdammt!

Kann ich mich nicht freuen,
kann ich nicht träumen,
kann ich nicht glauben,
kann ich nicht bauen ...
die Liebe ist verbannt,
mein Schicksal ist verdammt!

Habe keine Sonne,
habe keine Wonne,
habe keine Ziele,
habe keine Begierde ...
die Liebe ist verbannt,
mein Schicksal ist verdammt!

VIII.

Seit ...
dreitausendsechshundertzweiundfünfzig langen Tagen
nur vegetieren,
ehrlich versuchen,
Deine Wünsche zu erfüllen,
Deine Strafe zu ertragen ...
und ich erwarte
voller Hoffnung
den Tag der Erlösung,
den Tag der Amnestie.

Ich möchte lachen
ich möchte leben
ich möchte lieben
ich möchte schaffen
ich möchte Dein Licht
ich möchte Dein Glück
ich möchte Ziele haben
ich möchte Inhalt haben

Wie lange noch
 wie lange
 wie lang
 wie?

muss ich in der
Strafanstalt des irdischen 'Lebens'
ohne Zweck leben?
ohne Ziel leben?
ohne Sinn leben???

Es ist genug!!!
Entlassung!!!
Aber wie???
Amnestie!!!

IX.

Nach
dreitausendsechshundertzweiundfünfzig langen Tagen
sitze ich allein am Abend:
begrüßt hat mich niemand,
bedankt hat sich niemand,
dass ich seit zehn Jahren
wohl Interesse der andern wahre
und konnte nicht einmal wagen
zu leben, wie ich wollte
zu tun, was ich wollte.

Es ist selbstverständlich,
dass ich für alle
mit Tat und Rat
hilfsbereit bin ...
Wer hilft aber mir???

Niemand! Nie!
Mein Wohl ist nicht wichtig,
mein Wunsch ist nicht richtig.
Eventuell
ist in der Ferne eine ‚Sie‘
bei der Sonne
die weint
allein
wie ich ...
Ja, hier ...

Dreitausendsechshundertzweiundfünfzig lange Tage
Mein Gott: ohne Gnade
tue ich meine Pflicht
ohne Licht

Mein Gott, sieh mich an:
Diese Rolle

braucht die volle Kraft!
Ich weine alleine ...
ringsum viele Leute,
viele, viele „Freunde“
alle wollen was
keiner gibt mir das
was ich dringend brauche:
für mein Herz die Ruhe!

Interesse, Heuchelei
Hintergehen, Schmeichelei
Betrug, Geldgier, falscher Eid,
Scheinheiligkeit, dunkler Neid,
Intoleranz, Misstrauen,
falsche Liebe vortäuschen,
Egoismus, Spannungen,
Hilfeleistungen absagen!
Opfer bringen? Ja das nicht!
Nirgends ist die Harmonie.

Mit einem Glas Wein
bin ich heut allein
und denke ...
und leide ...
und weine ...

und eventuell
nicht alleine
... weine ...

Einst
für die Freiheit
Leben riskiert,
jetzt
in der Freiheit
ihrer beraubt.

Das Land, das ich liebe
behandelt mich wie Diebe:
feige Klage
ohne Namen
nicht gut genug
verurteilt
der böse Neid.

XI.

Es tut mir so weh
mein Körper außen
meine Seele innen
im Stillen ...
Mein Gott!
Sofort
brauche Energie
so viel wie noch nie!

Um Herr zu werden
und zu lenken
meinen Körper außen
meine Seele innen
um Pflicht zu erfüllen
um das ‚Schlechte‘ zu wäffeln –
um mit Menschen zu leben
die keine Liebe geben.

Mein Gott!
Sofort!
Brauche Energie
so viel wie noch nie
Dein Kreuz zu tragen
auf die Erlösung zu warten
und keinem Böses zu tun
und nur allein ...
weiterzugehen ...

Mein Gott!
Sofort!
Brauche Energie
Deine Harmonie!

XII.

Mein Gott
Möchte gehen
warum muss ich leben?
ich bin todmüde
bitte
erlöse
durch den Tod
mich heute

Amen



Gebet 20 Jahre nach meinem Tod.
Mein Psalm Nr. 2

Kontemplative Andacht am 16. September 1984
in Calgari (Sardinien) an Bord S.Y. RHEA

Mein lieber Gott
Gib mir den Tod
wann darf mein ICH
zurückkehren zu Dir?

Du hast mir genau vor zwanzig Jahren
gezeigt das Licht, das wahre,
das weiße Licht von Dir
welches immer noch mich überflutet
und meinen Weg bestimmt.

Den Weg meines Leidens,
meines Alleinseins,
meiner Träume,
meiner Arbeit,
meiner Gedanken,
und meiner Taten

Seit zwanzig Jahren, seit siebentausenddreihundertundfünf vol-
len Tagen und Nächten kämpfe ich mit mir.
Steige ein wenig auf
und falle in die Tiefe ...
kämpfe, um den Weg zu Dir zu finden und
auf vieles „Irdische“ zu verzichten.

Erwachen, denken, falsch machen, bereuen, etwas versuchen,
umfallen, aufstehen, hoffen, dass es gehen wird, glauben an das
„Licht von Dir“ ... und fühlen, nur Deine Liebe ist echt, alle
anderen waren mit Bedingungen verknüpft ... „ja – falls“ – al-

les mit irdischen Konflikten beladen, alles durch irdische Grenzen eingeengt ... alles durch eigene Steine beschwert ...

Mein lieber Gott, gib mir den Tod ...
erlöse mich leise

von der materiellen Erde

wo Deine reine Liebe nicht durchgesetzt wird ...

wo falsche Propheten die eigene „Wahrheit“ verkünden ...

wo die Harmonie immer durch das Gehirn gestört wird ...

wo die „Liebe“ dem Egoismus entspringt ...

„Oh mein Gott, wie oft habe ich das Wort „Ich liebe dich“ gehört, und das Wort verhallt sofort, wenn die Liebe mit alltäglichem Komfort, Programmen, Schemen, Vorurteilen nicht übereinstimmt, wenn man geben soll, anstatt immer nur zu nehmen.

Es wäre schön

einzuschlafen in Dir,

hochzusteigen in Dir,

mich aufzulösen in Dir.

Mein lieber Gott, sage: wie lange noch muss ich als Fliegender Holländer auf allen Meeren herumirren und hoffen, in echter Liebe die Erlösung zu finden?

Seit ich Deine Gnade spürte und Deine Liebe mich berührte, seit ich Dein Licht sehen durfte und mir die Wahrheit gezeigt wurde, sind siebentausenddreihundertundfünf lange Tage und – nur mit Hoffnung erfüllte – einsame Nächte verstrichen ...

Es sind hunderfünfundachzigtausenddreihundertzwanzig qualvolle Stunden, je mit sechzig Minuten – langen Minuten – erfüllt mit tausend Gedanken ... vergangen. Resultat: Ich steige allein den immer steiler werdenden schmalen Fußweg hinauf, klettere und rutsche zurück ... ich kämpfe allein, missverstanden von den Menschen, denen ich etwas Gutes will, nicht verstanden von erhofften Dual-Menschen, alleingelassen vom ersehnten SIE, immer ...

Doch steigen, klettern, rutschen, fallen, aufstehen, weiterma-

chen, um Dir treu zu bleiben, Enttäuschungen erleben, verzichten. Nur beten, keinen Hass verspüren, hoffen, glauben und lieben ..., aber wen?

Dich – mein Gott,

wo es keine Enttäuschung gibt, sodass ich den Weg zu Dir weiter allein – schrecklich allein, finde ...

und liebe alle Menschen, die mich mögen oder beneiden, die mich hassen, missverstehen, die mich ausnutzen, die von mir nur nehmen und nie geben – alle, die mich kaputt machten, meine Karriere ruinierten – auch die, die mit meiner sensiblen Seele spielten, sie ausnutzten und mit harten Stiefeln, Reitstiefeln, Tennisschuhen, Sandalen oder barfuß auf ihr herumstapften, die mir falsche Emotionen vorspielten – und auch diejenigen, die mir meine Gedanken stahlen, die mich in Misskredit brachten, die böse Gedanken mir gegenüber pflegten, die meinen Geist in Versuchung brachten und zum Sturz bringen wollten.

Ich liebe alle und bete für alle und wünsche allen, dass sie rechtzeitig alles tief bereuen können, damit sie von diesen Steinen erlöst werden können.

Ich wünsche allen die Gnade Gottes: das sind meine Gedanken an diesem Tag, dem Tag meiner Neugeburt vor zwanzig Jahren.

Und wenn es jemanden gibt, die jetzt auf der Erde lebt, die mich selbstlos liebt, für mich einsteht, die mir vergibt, die auch meine Fehler liebt, die mich akzeptiert und als Mensch toleriert, die mit mir schwingt, die mit mir ringt für die Wahrheit und denselben Weg geht, Schritt für Schritt geht und mit mir das Licht, das göttliche Licht, das Ziel des irdischen Daseins zusammen erleben will ... zeige mir doch ...

Einen Menschen, der das Licht, das weiße Licht, das alle Farben, alle Aspekte der Menschen in sich hat und hilft, Mensch zu werden – in Deinem Sinn zu werden ... zeige mir doch ...

Einen geistig orientierten Menschen, einen sehr vollkommenen Menschen, aber mit gutem Willen, mit Hoffnung, Glaube und Liebe: zeige mir doch ...

Gibt es so ein Ich-Bewusstsein, das genauso bewusst versucht,

die gleichen Ziele zu erkennen, die gleichen Gipfel zu erklimmen, das mit mir eingehen will in

Deine kosmische Ehe
in Deiner ewigen Liebe.

Einen Menschen, der die Einweihung durch Überwindung aller irdischen Schranken und Bindungen mit mir erleben will,

wie ein Erdbeben

rüttelnd, schüttelnd, Angst erweckend
zur Meditation erweckend ...

und das Ziel ...

den Weg zu Dir erkennt und sich Hand in Hand mit mir zu dem UNS-EIN-WIR-Gedanken bekennt, zu den absoluten Tiefen und Höhen, die dem irdischen Leben so viele Hürden stellen ... und Hand in Hand versuchen, die Hürden gemeinsam zu überspringen,

gemeinsam fallen,

gemeinsam aufstehen ... zeige mir doch ...

Mein lieber Gott, kannst Du mir so eine SIE geben?

Seit zwanzig Jahren, genau während elfmillionenhundert-achzehntausenzweihundert Minuten, danke ich Dir für meinen Unfall, sehne mich nach Deinem Licht, gehe ich meinen Weg ganz allein ...

Kannst Du mir jetzt nach so einer Probezeit das EINS-SEIN im Wir geben?

Damit wir die weiteren Stunden, Tage, Jahre des Lebens zusammen erleben und so im Wir weiterfahren, das Licht in allen Farben sehen und erleben – in Dir erleben – können.

Mein lieber Gott, noch einige Minuten, bis ich vor zwanzig Jahren im hohen Bogen aus dem Wagen herausflog und starb ... wie herrlich war es ...

sich eingebettet fühlen in Deiner Liebe,
sich gerettet fühlen von der materiellen Erde.

Ich danke Dir, mein Gott,
mein Licht,
mein Alles

dass Du mir die Erleuchtung geschenkt hast, dass Du mir die Wahrheit erklärst hast.

Ich versuche, was ich ahne, mit meiner menschlichen Ganzheit zu erkennen und die Wahrheit für die Menschen zu formulieren, um ihnen zu helfen, den eigenen Weg zu finden.

Ich versuche ... versuche ... versuche alles und werde weiterhin auf Deinem Weg gehen, trotz aller Rückschläge Dir treu bleiben.

Empfange meinen guten Willen als Zeuge meiner Liebe, der Liebe eines unvollkommenen Menschen. Noch einige Minuten, und ich bin wieder in der Nullzeit, wieder schwebe ich hoch zu Dir und höre Deine Stimme:

„Du bist immer noch Stefan! Jetzt gehe zurück und versuche deine Aufgabe zu erkennen und zu erfüllen, du hast Wichtiges zu tun. Den Menschen, die verirrt sind und die gewillt sind, im Hokuspokus das Licht zu suchen, denen sollst du versuchen, das wahre Licht zu zeigen und bezeugen, dass das Licht, das reine Licht, nur in mir zu finden ist.

*Lebe, Stefan, als ein Mensch,
Demut soll dein Herz erfüllen.*

*Lebe, Stefan, als ein Mensch
mutig in der Welt.*

*Habe festen Glauben an mich, wie du mich erlebt hast,
Habe feste Hoffnung, dass du dein Ziel erreichen kannst.
Liebe zu mir möge dein Herz erfüllen.“*

... und vielleicht darf ich ein wenig auf der Erde spüren, dass ich doch nicht so allein bin, dass vielleicht jemand da ist,
die mich versteht,
die mich liebt, wie ich bin, genauso, wie ich bin,
die mit mir schwingt, mir hilft, meine Aufgabe zu lösen,
und dadurch ihr eigenes Ziel erreicht.

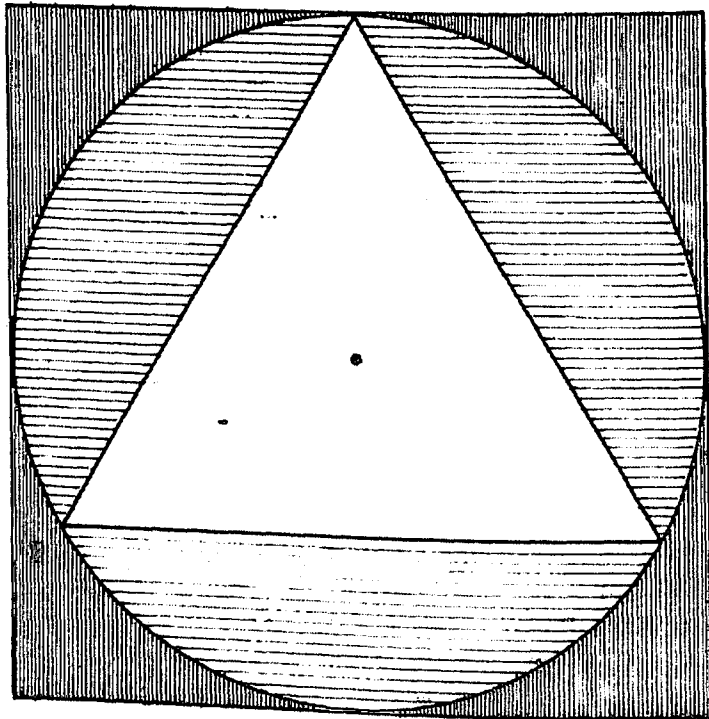
*„Hoffe, Stefan, und kämpfe als Stefan jetzt, unermüdlich –
ich werde dich abberufen, wenn deine Aufgaben erfüllt sind
und deine Zeit abgelaufen ist ...“*

Jetzt hörte ich Schritte. Ich verzog mich in meine Kajüte und meditierte weiter ungestört auf meiner Koje ...

Zwanzig Jahre. Wie viel hat sich in meinem Leben seitdem geändert, wie weit bin ich von meiner ersten Lebenshälfte entfernt.

Gott sei Dank.

Ein ewiger Zeuge Deiner Botschaft an mich ist die immer farbig bleibende einsame Blume als Spur der verschwundenen Zigeunerin.



Körper – Seele – Geist und im Zentrum Gott

Weihnachtsgebet (1990)

Mein lieber Vater-Mutter-Gott

Ich danke für Deine Liebe und für Deine Führung.

Ich danke dafür, dass Du mich mit lieben Menschen zusammengeführt hast und ich dadurch so viel Glück erleben durfte, welches ich nicht verdient habe.

Ich danke dafür, dass ich dadurch reifen konnte und vieles, was mir bisher verhüllt war, verstanden habe.

Ich danke Dir, dass ich weiterhin auf Deinem Weg der bedingungslosen Liebe gehen kann.

Ich danke Dir dafür, dass ich die bedingungslose Liebe erlernen durfte.

Ich danke dafür, dass Du mir die Kraft gibst, nicht mein Glück und meine Interessen, sondern auch die der anderen zu vertreten und mich dafür einzusetzen.

Weil alles nach Deinem Willen geschehen möge, möchte ich nur ein Handlanger von Dir sein und Deine Botschaft anderen Menschen vermitteln. Ich weiß, dass alles, was geschieht, alles, was von Dir kommt, nur unserer geistigen Entwicklung dient.

Erleuchte die von mir geliebten Menschen, dass sie ihren Weg hell sehen, stärke ihr Urvertrauen in Dich, hülle die geliebten Menschen in Dein Licht, dass sie die innere Harmonie finden, dass sie sie SELBST sein können, dass sie unabhängig und stark sein können. Segne alle mit Deinen beiden Händen – weil sie „goldrichtig“ sind.

Bitte erlöse alle vom Druck der Umwelt und dadurch von der Ursache ihrer Aggression – dass sie sich frei entwickeln können – dass sie sie SELBST sein können ... so, wie Du es willst.

Ich danke Dir für alle Aufgaben, die ich für meine Verwandten und Bekannten erledigen kann.

Ich verlange nichts – ich habe mein EGO aufgegeben –, sondern ich will Dir dienen.

GOTT – Vater-Mutter – segne alle – segne ...

Mein Vater-Mutter-, All-Gott – heute ist Weihnachten, Nacht

der Einweihung. Weihe alle geliebten Menschen in Dein Geheimnis ein ... bitte ... sie brauchen ein irdisches ‚Zeichen‘, sie denken viel zu viel. Sie können vieles einfach nicht akzeptieren. Sie brauchen deshalb die Einweihung – durch ein deutliches Zeichen, durch ein dramatisches Ereignis, welches ihnen die Augen öffnet ... Mögen sie dieses deutliche Zeichen als einen Wegweiser erhalten. Sie sollen ihre Zukunft klar erkennen können.

Aber bitte – wenn das Zeichen hart sein soll, soll es mich treffen und nicht die anderen. Sie sollen nur erkennen – ohne selbst den Weg des Leidens zu gehen – ich stelle mich Dir als Dein Werkzeug zur Verfügung.

Das kommende Jahr ist für uns alle entscheidend. Wir sollen auch frei entscheiden können.

Mein Vater-Mutter-, All-Gott, ich bin Dein Werkzeug, führe mich, ich folge Dir, ich bin bereit, alles zu ertragen.

Ich danke Dir im Voraus mit Hingabe für Deine weise Führung.

Ich danke Dir, dass Du uns allen eine schöne Zukunft geben wirst – auch irdisch –, wobei ich hoffe, dass für geistige Freundschaften doch ein Platz bleibt.

Ich bin zuversichtlich, dass Du mich auch im Jahre 1991 führst: so oder so ... Du lenkst unsere Zukunft.

Ich danke Dir und lobe Dich.

Dein demütiger Handlanger Stefan



Silvestergebet (1995)

Dieses sehr persönliche Gebet möge hier offen als Beispiel stehen, wie ich mit meinem Gott, meinem PAPI rede.

Geschrieben wurde es ganz spontan ca. zweieinhalb Jahre nach meiner Herzoperation, welche am 13.8.1993, an einem Freitag, erfolgte. Es ist ein Brief an IHN, an meinen PAPI.

Mein lieber Gott, mein Alles, mein PAPI, mein Führer und mein Ziel ...

Ein Jahr (1995) ist schnell vorbei, sehr schnell ist es vorbeigeflogen mit mir. Und ich bin immer noch auf Erden und versuche irgendwie „in Deinem Sinne“ durchzukommen. Ich bin dankbar, dass dieses Jahr so verflossen ist ... ohne größere innere und äußere Probleme.

Ich bin da und offiziell leistungsfähig und gesund. Biologisch ist nichts zu beklagen. Ich konnte während des Jahres alle Krankheitssymptome mit Deiner Hilfe, dem in mir aktivierten Kraftpotential des Geistes überwinden, sodass sie mich bei meiner Arbeit nicht störten. Alles, alles hatte eine Bedeutung für mich. Durch Ursachen-Erkenntnis war bisher immer eine ‚Heilung‘ möglich, da „Dein Wille geschehe“ meine Grundeinstellung war. Im Geiste akzeptierte ich alles ... so konnte ich alle Symptome überwinden. Deshalb danke ich Dir, dass Du mir diesen Weg aufgezeichnet hast, dass Du mich geführt hast und immer wieder arbeitsfähig gemacht hast. Ich danke Dir auch besonders, dass ich die Oster-Meditation in Düsseldorf – als einzigen Anlass in meinem Programm – wegen eines Grippe-Fieber-Anfalls absagen musste. Heute sehe ich ein, dass ich dort einem Fehltritt ausgesetzt gewesen wäre. Es war eine Vaterliebe-Schutzmaßnahme, dass ich zu Hause bleiben musste ...

Es wird mir immer klarer, dass es in meinem Leben nur DEINE Führung gibt, der ich mich bedingungslos anvertrauen kann.

Wenn ich den Sinn meines Daseins im Jahre 1995 zu analysieren versuche, ist mir auch klar, dass ich weiterhin ganz ein-

fach, demütig, ohne irdische Erfolgs-Ziele, Dir als ‚Handlanger‘ dienen soll. Die Vorträge – Seminare – Workshops – privaten Gespräche usw. habe ich ohne egoistische Hintergedanken absolviert. Es freut mich jetzt, dass Publikumserfolge durch Fernsehsendungen, Geldangebote und ehrgeizige Ziele mich nicht vom Weg abgebracht haben.

Ich bin einfach, wie ich bin – will darüber hinaus nicht mehr zeigen oder bluffen, will nicht mehr ‚verdienen‘, als Du für mich als richtig bemisst, um meine Aufgabe erfüllen zu können. So habe ich immer alles gehabt, was ich brauchte, aber ich habe auch kein Geld und finanzielle Mittel mehr bekommen als nötig, um einzukaufen. Ich danke Dir für diese vorsorgliche Maßnahme ... „Dein Wille geschehe“, und wenn Du es so willst, werde ich auch in der Zukunft genügend Kraft und finanzielle Hilfe von Dir erhalten. Ich weiß, dass meine ‚Buchhaltung‘ von Dir geführt wird! Ich danke Dir für die Gelegenheiten, wo ich etwas in DEINEM Namen umsonst tun konnte ... Dies waren alles Prüfungen, für die ich später reichlich entschädigt wurde von irgendwelchen anderen Seiten.

Zurückgeblättert in der Agenda 1995 musste ich mit Erstaunen feststellen, dass ich 178 Vorträge gehalten habe, an 36 Diskussionen als Moderator teilgenommen habe, dass ich mehr als 60 private Gespräche geführt habe mit Hilfe suchenden Menschen – ich an vier Radio- und TV-Sendungen mitgewirkt habe ... und es ging alles. Ich reiste sehr, sehr viel, schlief oft in fremden Hotelzimmern, doch ich konnte alles – ohne Störung – absolvieren. Auch die schweren Bücher-Koffer konnte ich tragen. Ich empfinde es als Gnade, dass ich in meinem Alter von 75 Jahren Dir so dienen darf, mit klarem Kopf, mit warmem Herzen und genügend starkem Körper ...

In diesem Sinne werde ich versuchen, Dir weiterhin zu dienen und Hunderten und Tausenden Menschen meine Überzeugung und meine Wahrheit als Gedankenmodell vor Augen zu führen. Nach wie vor sage ich nie „Ich weiß es“ oder „Es ist so“, sondern ich werde alles weiterhin einfach als meine Erfahrung schildern ... und den freien Willen jedes einzelnen Menschen

anerkennen, sogar auch dann fördern, wenn er mit meinen Weisungen, Ratschlägen, Vorstellungen nicht übereinstimmt ... Das Respektieren der Menschenwürde bleibt weiterhin mein Grundsatz, aber ich werde wie bisher versuchen, die eigene Verantwortung der Menschen für sich selbst zu stärken. Ich werde nie den freien Willen anderer Menschen einschränken, diese manipulieren oder für meine Zwecke missbrauchen.

Ich danke Dir, dass ich in dem verflossenen Jahr vielen Menschen Freude bereiten konnte. Danke, dass ich meine Abneigungen durch Menschenliebe überwinden konnte.

Danke, dass ich Liebe ausstrahlen konnte auch dort, wo ich negative Schwingungen bemerkte ... wo es mich ekelte und nervte; ich konnte jemanden umarmen usw. Die mehr als 250 Weihnachtskarten/Briefe sind eigentlich ein Loblied für Dich! Ich war nur ein einfacher Mittler Deiner Liebe. Die Liebe ist die größte Kraft in der ganzen Schöpfung ... das sage ich nicht nur so, sondern merke ich tagtäglich immer wieder.

Meine ‚Arbeit‘ war vollständig auf DICH ausgerichtet. So möchte ich im Neuen Jahr 1996 auch weitermachen. Ich habe keine ehrgeizigen, finanziellen Ziele – nur so und dort arbeiten, wie und wo Du es am besten findest. Ich werde es weiterhin spüren, wie Du es am sinnvollsten findest. Und wenn Du einmal „Es genügt“ sagst, akzeptiere ich diesen Umstand im Voraus ... und werde mich zurückziehen.

Mit meinem Buch „Schulplanet Erde“ bin ich nicht genügend vorwärts gekommen. Ruhige Zeiten, Deine Intuition gut zu verstehen, fehlten mir einfach. Oft wählte ich die Stunden für private Gespräche oder um Briefe zu schreiben ... in der Annahme, dass ich so jemandem direkt helfen könnte ... Ich sehe es ein, dass ich mich im Jahre 1996 bewusst auf das Buch konzentrieren soll.

Ich möchte keine schillernde irdische Persönlichkeit sein, sondern in der Stille das LICHT und die LIEBE ausstrahlen, dort wo Finsternis und Lieblosigkeit herrscht ... Ich möchte Dir auch im neuen Jahr bedingungslos dienen. Um Deine Weisungen besser anzuhören, bleibe ich ständig mit Dir in Kontakt.

So möchte ich meine Stunden und meine Tage gestalten, und

so wird mein Leben ein einziges Gebet. Ich muss mich bewusst konzentrieren, um nur an das LICHT und die LIEBE zu denken und entsprechende Entscheidungen zu treffen. Wenn ich so in positive Schwingungen eingebettet bin, bin ich ständig mit Dir verbunden. Diese Verbundenheit stärkt mich und wird weiterhin die feste Basis meines Lebens sein. So bin ich immer zufrieden – ein Dauerzustand mit Dir. Ich werde DEINEN Willen immer akzeptieren, auch dann, wenn mir das irdisch Schwierigkeiten bereitet. Ich möchte den ganzen Tag als ein kontinuierliches Gebet auffassen.

Nun möchte ich mich für meine Familie bedanken.

Es war Weihnachten so schön im neuen Haus von Martha, nur mit den engsten geliebten Menschen zusammen zu sein.

Ich war so glücklich, diese Harmonie zu spüren. Ich bete, dass es weiterhin so bleibt. Ich stelle mich für jeden zur Verfügung, solange Du mich da lässt. Ich möchte meiner Frau, den Kindern und Enkelkindern so viel LIEBE geben wie nur möglich – ohne mich aufzuzwingen; segne alle!

Ich danke für dieses sehr wertvolle Jahr 1995. Ich danke, dass ich mich von irdischen Regenbogen-Illusionen zu lösen vermag ... dass ich die Kraft hatte, die ‚drei Schritt‘-Grenze zu wahren – auch dann, wenn leichte Vergnügungen und liebevolle Beziehungen angezeigt wurden. Danke, dass ich durch Distanz die Eigenliebe und die Nächstenliebe vollziehen konnte und so keine Schwierigkeiten für die Zukunft anbahnte.

Ich danke, dass ich Kraft von Dir bekam, allein mit mir zu bleiben ... Ich habe mich bis zu meinem Tod 1964 nur auf körperlicher Ebene aktiv interessiert. Mein Lebensfilm sowie die Parabel mit Bianca von Venedig hat mich wie ein Schock getroffen; so suchte ich immer wieder den Sinn der Körperlichkeit ... auch im Dschungel der sogenannten ‚Sünden‘ ... Nach sieben Jahren verzweifelter Auseinandersetzungen mit mir selbst konnte ich die körperliche Liebe – ohne Sünde – in mein Dasein einordnen ... damit aber wurde sie ein Teil der allgemeinen göttlichen Liebe ... nur ein Teil ... Du weißt es, dass es mir jahrzehntelang nicht gelungen ist, Geist und Seele und Körper in ei-

ner Beziehung harmonisch miteinander zu verbinden. So entschloss ich mich, nicht mehr zu suchen und niemanden mir zu nahe kommen zu lassen. Der Abwehrkampf war für mich sehr, sehr wichtig, da mich so niemand „entführen“ konnte ... so blieb mir die geistige und seelische Liebe ohne sexuelle Begierden. Meine Arbeit mit Tausenden von Frauen konnte ich weiterführen. Diese Entscheidung verlieh mir die Sicherheit, auch zwischen gefährlichen Klippen zu navigieren. Ich nutzte immer wieder die Situation aus: „Ich bin doch verheiratet ...“ Es wurde mir im fortgeschrittenen Alter immer einfacher, alle Körperlichkeiten abzulehnen und den Menschen nur geistig und mit reinem Herzen zu begegnen und ihnen so zu helfen ... Als Mann blieb natürlich ein unerfüllbarer Wunsch immer tief in der Seele verankert: „Es wäre doch wunderschön gewesen ... falls ...“ Aber meine Herzoperation hat die biologischen Grenzen gesetzt.

Auch die Hoffnung habe ich aufgegeben, alle regenbogenfarbigen Illusionen ‚ad acta gelegt‘. So wurde ich ein ‚harmloser‘ und alter Mann ... Meine Seelenruhe entwickelte sich durch den Verzicht auf Körperlichkeit. Ich entwickelte eine Sensibilität, welche auf alle ‚fremden‘ Schwingungen sofort reagierte.

Ich bete darum, dass ich diese Prüfung bestehe ... dass ich mich richtig verhalte ... dass ich nicht egoistisch werde ... dass ich DEINE Führung immer verstehe und ihr folgen kann.

Ich danke Dir, dass ich das Jahr ohne schwer wiegende Krankheiten und Behinderungen als ein Lob erleben durfte. Ich danke auch dafür, dass ich frei bleiben konnte, dass ich nicht abhängig geworden bin. Danke, dass ich meinen freien Willen durchzusetzen vermochte, oft gegen allerhand Schwierigkeiten. Jetzt bin ich völlig frei.

Ich bete darum, dass ich keine Fehler machen werde ... Ich bete dafür, dass „Hier-und-jetzt“-Glückserlebnisse sich fördernd auswirken auf meine ganzheitliche Entwicklung.

Irdisch steht ein schweres Jahr vor mir. Existenzfrage, „eventuell Altersschwächen“, veränderte seelische Parameter ... Nun, mit DEINER Führung werde ich hindurchkommen und weiterexistieren und für DICH – für die Sache – arbeiten, allein, auch

ohne Hilfe. Ich versuche mein Bestes zu tun. Ich habe volles Vertrauen – eine Art kindliches, primitives Vertrauen in DICH. Ich weiß, dass alles – alles, was passieren wird, schlussendlich ein Akt DEINER unendlichen Liebe sein wird, Gesundheit/Krankheit; sichere oder unsichere irdische Existenz; glückliche und traurige Perioden; sinnvolle und trostlose Zeiten, alles sind DEINE Inszenierungen, Mittel, Werkzeuge, das kosmisch beste Resultat für mich zu ermöglichen. Alles, alles ist DEINE Hilfe. Alle hast Du gesegnet und für mich richtig befunden ... so werde ich alles im Jahr 1996 akzeptieren als DEIN Geschenk für mich. Ein Geschenk ist, dass ich noch mit klarem Kopf denken und die Philosophie der Liebe und der Entwicklung in die Welt stellen kann. Ein Geschenk ist, dass ich noch biologisch funktioniere und dadurch Dir dienen kann mit Reisen, Vorträgen, Seminaren, Artikeln und mit meinen neuen Büchern. Ein Geschenk ist, dass ich mich als Einheit von Körper/Seele/Geist, als vollständigen Menschen erleben kann. Ein Geschenk ist, dass ich Pläne habe, dass ich Hoffnung habe, dass ich Freunde habe, denen ich Freude bereiten kann. Der Alltag ist so öde, wenn jemand fehlt als Zielperson Deiner Liebe. Durch die Liebe werde ich immer reicher und reicher, kann ich mich bis zu einem Zustand entwickeln, in dem ich ganz Dein bin und nicht mehr denke. So fühle ich alles Liebe gegenüber meiner Frau, meinen Kindern, Enkelkindern, meiner Schwester usw.

Ich bete für die Kräfte, die mein ICH braucht, ein lichterfülltes Jahr zu gestalten. Du bist in mir ... und ich bin ein Teil von Dir.

Gott segne mich und ermögliche, dass ich weiterhin so vielen Menschen zu helfen vermag im kommenden Jahr 1996.

Danke.

Amen

Gebet eines Achtzigjährigen

Mein Vater-Mutter-Sohn – mein einheitlicher Licht-Gott

Ich spüre, dass ich immer älter werde, dass meine Leistungsfähigkeit nachlässt, dass die Routine des Alltagslebens mich immer mehr ermüdet: geistig, seelisch und biologisch. Irdisch gesehen droht sich die Situation zusehends zu verschlechtern.

Du weißt dies alles, Du weißt doch alles.

Ich weiß, dass die Altersbeschwerden nicht zufällig sind, sondern alle als neue Prüfungen und Proben meiner Weiterbildung dienen. Ich wünsche von Herzen, dass ich diese Schwierigkeiten als positive Chance erkenne, akzeptiere und dann das Beste daraus mache.

Ich bitte Dich, mein PAPI, stärke mein Ich durch Deine ständige Anwesenheit, damit ich ...

1. ... genügend Kraft und Geduld habe, meine wachsenden Schwierigkeiten, Schwächen und Schmerzen ohne Klage in Stille ertragen zu können.
2. ... nicht jammere und die anderen mit allen meinen schwierigen Alltagsproblemen nicht belaste.
3. ... genügend Geduld und Selbstkontrolle aufbringe, um zuzuhören, wenn andere über ihre Leiden, Schwierigkeiten und Probleme berichten.
4. ... genügend Mitgefühl aufbringen kann, um das Leiden der anderen zu verstehen und ihnen dadurch zu helfen.
5. ... andere nicht merken lasse, wie irdisch 'schlecht, miserabel' es mir geht und wie schwach und müde ich geworden bin, sondern im Gegenteil durch mein positives Verhalten anderen Leidenden Kraft geben kann.
6. ... nie ungeduldig, irritiert, launisch werde in Anbetracht der wachsenden Schwierigkeiten und Unannehmlichkeiten im Alter, sondern in Stille meditativ die Probleme aufzulösen vermag.

7. ... mich nicht ärgere, wenn ich ungeschickt und schwach bin bei alltäglichen Arbeiten, sondern möglichst humorvoll dies alles hinzunehmen vermag.
8. ... nicht die jüngeren und gesünderen Menschen beneide, sondern ohne Neid allen Menschen auch irdisch Gutes und viel Erfolg wünschen kann.
9. ... versuche, den Mitmenschen nicht zur Last zu fallen, sondern genügend Kraft aufbringe, die immer größer werdende Hilflosigkeit mit Geduld und innerer Stärke zu akzeptieren und mir selbst zu helfen.
10. ... Menschen, Meinungen und Ideologien verbinden kann, wo Differenzen die Menschen trennen, indem ich anstatt Mauern Brücken baue zwischen Menschenherzen.
11. ... meine Behinderungen ohne Klage akzeptiere und auch die gebotene angemessene Hilfe ohne Stolz oder Scham annehme.
12. ... „Dankeschön“ sagen kann für alle Zeichen der Liebe und Liebe akzeptieren kann, wenn sie mir zufällt.
13. ... die Schönheiten und kleinen positiven Dinge, die mir im Alltag eines alternden Mannes begegnen, bewusst erkennen kann und mich darüber freue.
14. ... immer eine positive Grundhaltung einnehme, mich damit überzeuge und so mich selbst stärke.
15. ... dankbar sein kann dafür, was ich im Leben erreicht habe – ohne Stolz.
16. ... nichts mehr erwarte; und was mir zugeteilt wird und mit mir passieren wird, als Dein Geschenk dankbar entgegennehmen möge.
17. ... immer zufrieden bin mit dem, was ich habe und was ich noch fähig bin zu tun.
18. ... immer hilfsbereit bin, aber nicht aus Egoismus, sondern um Freude zu bereiten.
19. ... keine egoistischen Grundgedanken mehr habe, sondern dass die Eigen- und Nächstenliebe immer die Motivation meiner Entscheidungen sein möge.

20. ... Menschen begegne, die mich ohne Kritik verstehen und akzeptieren, so wie ich bin.
21. ... versuche, für die Verbreitung Deiner Gesetze der Liebe weiterhin zu arbeiten, die positiven Gedanken weiterhin zu verbreiten und dadurch immer Dir zu dienen.
22. ... niemandem etwas zur Last lege, um damit meine Fehler zu vertuschen, sondern dass ich zu meinen Fehlern, Schwächen und falschen Einschätzungen stehe.
23. ... nichts mehr erwarte von meinen Feinden und Freunden, sondern mit Dankbarkeit alles als Geschenk entgegennehme, auch die negativen Taten und Gedanken, weil man von allem etwas lernen kann.
24. ... genügend innere Kraft habe, mich mit allen Menschen – auch mit meinen Feinden – auszusöhnen und sie 'trotzdem' zu lieben, auch wenn sie mich hassen.
25. ... mich stark fühle im Urvertrauen und in Liebe zu Dir, sodass ich über allen irdischen, seelischen Verletzungen stehen und so verzeihen kann.
26. ... nicht geschwätzig werde und meine Ideen nicht stur um jeden Preis durchsetzen will, sondern die Einsicht bekomme, nicht immer Recht zu haben, und die anderen akzeptiere, wie sie sind.
27. ... nicht immer die ganze Welt nach meinem Gutdünken in Ordnung bringen will, sondern mit Ordnung-Machen bei mir anfangen.
28. ... mich nicht hervorhebe, sondern bescheidene Zurückhaltung übe.
29. ... mich immer mehr von den irdischen Vorstellungen, Schemen und Gewohnheiten befreie und diese nicht als Last empfinde, sondern die Errungenschaften der irdisch-materiellen Welt relativiere.
30. ... genügend Kraft und Entschlossenheit habe, um in meinem irdischen Umfeld für Ordnung zu sorgen.
31. ... immer den Sinn des Lebens erkenne, auch dann, wenn immer mehr Einschränkungen in meinem Alltag auftreten.

32. ... alles, was eventuell noch kommt, über mich ergehen lasse ohne Kritik, Groll und Unzufriedenheit.
33. ... Deine Führung als innere Stimme immer wahrnehmen und konsequent befolgen kann.
34. ... erkenne, dass die bedingungslose Liebe die größte Kraft ist und es mein Ziel ist, entsprechend zu leben.
35. ... noch vielen Menschen Freude bereiten kann.
36. ... auf Dich ausgerichtet lebe und als mein Ziel den Übergang zu Dir erkenne.
37. ... in zunehmenden irdischen Schwierigkeiten und Einschränkungen eine Chance zur geistigen Weiterentwicklung erkenne.
38. ... genügend Weisheit habe, immer mehr auf gewisse Dinge, Wünsche, Ziele verzichten zu können, Loslassen übe und mich nicht an irdische Dinge klammere.
39. ... meine Lichtachse immer bewusst wahrnehme als die feste Verbindung mit Dir in jeder Lebenssituation.
40. ... jederzeit Deine Anwesenheit in mir spüre und dass ich immer Kraft schöpfen kann, auch in tiefer Verzweiflung und Depression. Die Flamme der Hoffnung möge in mir nie verlöschen.
41. ... immer wieder sagen kann: „Dein Wille geschehe!“; das heißt, dass das eine Gesetz der Schöpfung überall verwirklicht werden soll.
42. ... durch inneren Frieden immer fröhlich sein kann.
43. ... meine jetzige Situation nicht mit dem 'damaligen' optimalen, sondern mit dem schlimmstmöglichen Zustand vergleiche und so nie verzweifle.
44. ... bis zum letzten Atemzug Dir dienen kann und mich nicht alleine fühle, weil Du immer bei mir bist.
45. ... einen unerschütterlichen Glauben Dir gegenüber entwickle, der mich trägt, mir Urvertrauen als Basis gibt und mir Geborgenheit in allen Situationen verleiht.
46. ... mich Dir bedingungslos hinzugeben vermag.

47. ... nie schimpfe und fluche über die Fehler der anderen, sondern das Gute im Mitmenschen preise, damit ich keine Spannungen erzeuge.
48. ... Dich in allen Menschen und Kreaturen erkenne.
49. ... die bedingungslose Liebe weiterhin verkünden und ohne Kompromisse auch leben kann, damit so durch die Kraft des Beispiels die positive Entwicklung der Welt unterstützt wird.
50. ... einen sanften Übergang zu Dir erlebe, in Hingabe, ohne Spannung und in Harmonie.

Mein Vater-Mutter-Sohn als Einheit, als Gott, mein PAPI,

ich habe Dir meine 50 Wünsche offenbart. Wie Du siehst, bin ich immer noch ein Mensch und habe in zunehmendem Alter mit menschlichen Problemen zu kämpfen. Ich weiß, dass alles, was Du mir zumutest, angemessen ist und Du mir eine neue Chance bietest, um das Irdische zu relativieren und das Wesentliche zu erkennen.

Ich danke Dir für Deine Fürsorge auch im Alter.

Ich danke Dir, dass ich Dich als meinen PAPI erkennen durfte.

Ich danke Dir, dass ich mich Deiner Führung blindlings anvertrauen kann.

Ich danke Dir, dass ich auf dem Wege, der zu Dir führt, weiter-schreiten kann.

Ich danke Dir, dass ich noch bin und mit vielen positiven Gedanken und Taten Dir weiterhin dienen kann.

Ich danke Dir, dass Du in mir bist!

Amen

Gebet in der großen Pyramide von Cheops ¹²

Ich stehe nun in der sogenannten Königskammer der großen Pyramide von Cheops in Gizeh.

Ich denke an nichts. Ich habe nur Gefühle. Meinen Kopf schalte ich jetzt ab, ich aktiviere mein Herz ... Ich spüre, dass hier und jetzt Zeit und Raum aufgehoben sind.

Ich stehe in einer Ecke und diktiere, was spontan gerade kommt.

Ich spüre, dass ich schwebe: ich schwebe über Raum und Zeit ... wie weit? ... wie hoch? ... wie tief? ... ich weiß es nicht.

Was rund um mich passiert, weiß ich auch nicht. Meine normalen Sinnesorgane sind abgeschaltet. Ich bin allein, – mit mir allein.

Die Stimmung in diesem Raum, der tief in der großen Pyramide versteckt ist, ist eine wunderbare, übernatürliche, übermenschliche, mystische, metaphysische Stimmung ... es ist wunderbar und erhaben, hier zu sein, ... dies zu erleben, ... zu spüren, wie klein wir Menschen wirklich sind, wie vergänglich wir sind ... viele tausend Jahre spiegeln sich in diesen geschliffenen Granitwänden über mir, und diese Jahre der Menschengeschichte schwingen hier mit. Aber was sind 5000 Jahre in der Geschichte des Weltalls, des Kosmos ... im Vergleich zum ewigen SEIN Gottes.

Ich bin in einer Stimmung von Andacht und höre auf zu denken.

Nur an wenigen Orten der Erde fühlt man diese Schwingung. Hier spüre ich einen direkten Kanal zu Gott, woraus SEIN Strahl auf mich strömt. Ja, ich spüre es ganz deutlich, klar, intensiv.

Ich möchte schweben, – ich möchte jetzt schweben ... ich weiß, dass ich jetzt unter Tausenden von Tonnen Fels, unter der Erde begraben bin ... und trotzdem 60 - 70 Meter hoch über der Nalebene, in einem künstlichen Berg, über der Erdoberfläche stehe.

Ich bin in einem Berg, welcher zu SEINER Ehre gebaut wurde. Alle Gedanken schwangen damals und schwingen jetzt zu IHM, Gott, hoch ... hoch empor, wie die Spitze der Pyramide nach oben zeigt. Nun bin ich in diesen Raum eingeschlossen, in dem Zeit und Raum aufgehoben sind, wo die Seele sich im Geist richtig zu IHM hochschwingen kann.

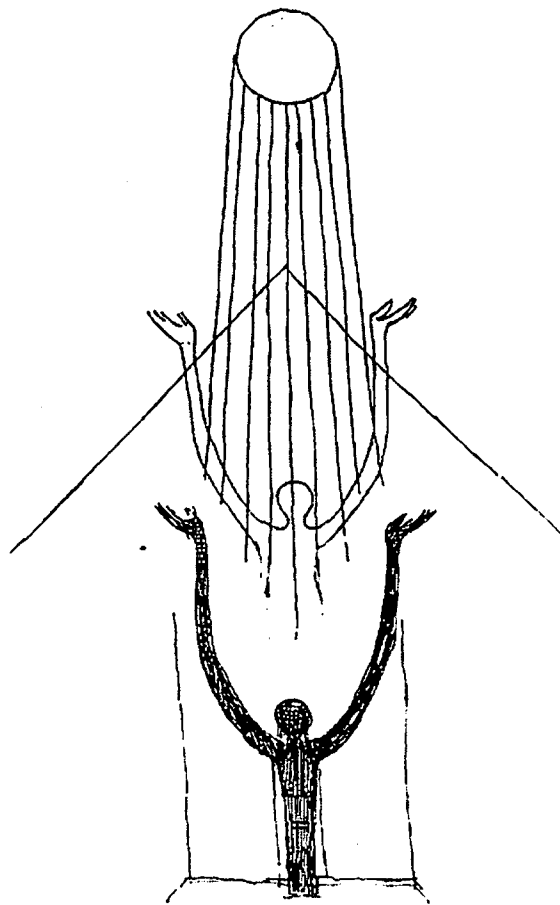
Ich versuche jetzt, diese Schwingung auch zu spüren. Es ist dieselbe Schwingung, die ich schon einmal im Tod gespürt habe ... meine Gedanken sind meditativ tiefe Gebete. Unausdrückbare Gebete der Dankbarkeit. Ich bitte auch um Kraft, dass ich dieses jetzige Erdenleben so gut und richtig wie möglich beenden darf, damit ich nicht zu viele Fehler mache ... dass ich die Liebe, die selbstlose Liebe, ohne jegliche Erwartung und Bedingung im Alltag zu praktizieren vermag.

„Ich bin allein, wie ich im Leben alleine bin ... Oh ... werde ich einmal nicht allein sein? Werde ich einmal im Leben das Glück haben, verstanden zu werden? Ich bete dafür und schreite auf meinem steinigen Weg alleine weiter ... in DEINEM Namen, allmächtiger Baumeister aller Welten ... Allmächtiger ... Baumeister ... aller ... und auch mein Energiespender ... mein Schöpfer ... Ich bin von DIR und möchte zu DIR zurück ... ich bin ein kleines, winziges Teilchen von DIR.

Die Sehnsucht treibt mich zu DIR, sobald DU mir erlaubst, zu DIR zurückzukehren. In diesem Raum besteht eine direkte Verbindung zu DIR ... ich spüre eine unwahrscheinlich starke Schwingung, die mich ganz mitreißt. Ich spüre, dass ich alles, was ich bisher mit großer Mühe und Not in mir erarbeitet habe, mein Weg zu DIR, der Weg der Wahrheit richtig ist. Bitte hilf mir, weiterhin den richtigen Weg zu erkennen. Ich danke DIR für DEINE große Gnade, dass ich meinen Weg zum Licht durch den Tod zu finden vermochte. Mein GOTT, DU mein Alles ... Mein Ziel ist es, in DEINE Liebe zurückzukehren. Ich spüre ständig DEINE Liebe. Ich bin durch DEINE Liebe geführt ... diese Liebe hilft mir, alle Schwierigkeiten, persönlichen Probleme, Verzichtskonflikte, Enttäuschungen zu überwinden ... DEINE Liebe ist die größte Kraft für mich. Ich danke für DEINE Liebe

... ich wünsche, dass ich DEINE selbstlose, bedingungslose Liebe in mir zu aktivieren und nach außen auszustrahlen vermag ... dass ich mich selbst überwinden kann ... dass ich bedingungslos zu lieben vermag ... dass ich meine Lebensaufgabe richtig erfülle.

Gott – Vater und Mutter zugleich ... DU schwingst in dieser Pyramide ... Gott, ich spüre DICH, hier an diesem heiligen Ort der Menschheit. Dieses erhabene Gefühl nehme ich mit nach Hause in den Alltag ... Ich werde versuchen ... versuchen ... versuchen ... mit meinem gestärkten Willen ... auf dem Weg zu bleiben. Der gute Wille in mir ist gestärkt ... ich bereue meine Fehler ... DU bist gütig zu mir. DU liebst mich bedingungslos ...“



Einige Meditationen

Seifenblasenmeditation

Ich blase eine wunderschöne farbige Seifenblase – sie glänzt und tanzt in der Luft; sinkt und steigt wieder hoch und zeigt immer neue Farben. Verzaubert sehe ich sie an.

Ich freue mich darüber, dass ich so schöne Seifenblasen produziere und jetzt besitzen und genießen kann. Ich bin der Schöpfer dieser wunderbaren Seifenblasen. Ich bestaune sie, solange ich sie besitze: hier und jetzt.

Ich weiß, dass die Seifenblase einmal platzen wird – dann ist es mit ihr aus und vorbei. Ich werde das auch akzeptieren und dankbar sein, dass ich die Seifenblase erleben durfte ... Sie gehört zu meinen schönsten Erlebnissen und Erinnerungen.

Ich muss lernen, durch die 'Seifenblasen' das Leben hier und jetzt zu genießen und mit meinen sehr beschränkten Mitteln schöne, immer schönere, allerschönste Seifenblasen zu machen.

Ich muss aber auch durch die Seifenblasen lernen, dass alles vergänglich ist; dass die Seifenblase einmal – vielleicht bald – platzen wird und es dann aus ist. Ich muss lernen, auf meine Seifenblase zu verzichten.

Denken wir jetzt meditativ nach:

Kann ich Seifenblasen – schöne Erlebnisse – in meinem alltäglichen Leben produzieren?

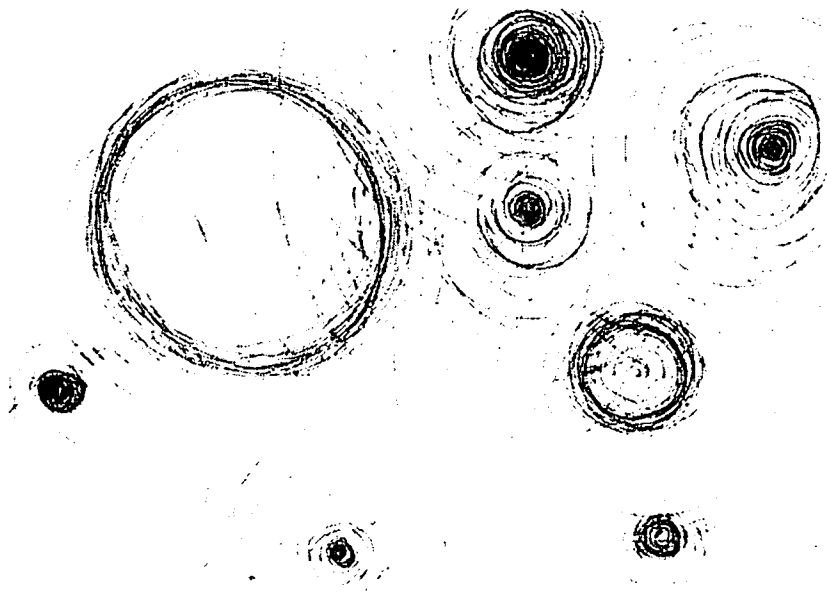
Wenn ja, wann habe ich das letzte Mal schöne Erlebnisse 'produziert'? Warum mache ich dies nicht häufiger, bewusster? Wir leben hier und jetzt – so liegt es allein an mir, wie ich meinen Alltag mit großen, farbigen Seifenblasen verschönere.

Eine Seifenblase ist eine Kleinigkeit – doch kann ich mich freuen, wenn mir im Alltag Kleinigkeiten begegnen? Ist es mir bewusst, wie wichtig die Kleinigkeiten sind?

Kann ich mich hier und jetzt wirklich freuen? Fröhlich sein, wenn ich etwas Gutes, Schönes – wenn auch nur etwas Kleines – geschaffen habe?

Kann ich auch verzichten auf diese schönen, freudigen, erfüllten Minuten, Stunden, Tage des Lebens, wenn es „so weit ist“? Denken wir in Stille nach:

„Was lehrt mich die Parabel von den ‘Seifenblasen’?“



Kontemplation über das Vaterunser

Als Grundlage nehmen wir den Text in Mt. 6,9-13 und Lk. 11,1-4, wo das Gebet von Jesus in der Bergpredigt beschrieben wurde, und kontemplieren nun über den Sinn der einzelnen Aussagen. Nicht der uns vorliegende, immer wieder neu übersetzte Text ist für mich maßgebend, sondern ich betrachte ihn nur als Anregung für mich: Auch die Texte von Matthäus und Lukas sind verschieden.

„Vater unser im Himmel“

Für mich ist dies eine klare Bestätigung, dass unser Gott, d.h. mein PAPI, nicht nur in dieser materiellen Welt, im Diesseits, sondern auch in den höchsten Sphären der geistigen Welt: im Jenseits ist. Damit anerkenne ich demütig seine Hoheit über alles. „Himmel“ ist die höchste erdenkliche Sphäre, wo ER und nur ER ist. Damit beherrscht er alle niedrigeren Sphären: auch die, wo ich existiere. ER ist nicht nur unser Vater, sondern für mich Vater-Mutter-Prinzip in einem.

„Geheiligt werde dein Name“

Ja, ER ist auf der obersten Stufe, ER ist das Licht, ER ist die vollkommene Liebe. ER ist vollkommen. Deshalb kann und darf man Ihn nicht kritisieren, sondern muss Ihn als absolute Allmacht ehren. Sogar sein Name soll demütig geheiligt werden als Anerkennung seiner Vollkommeneit. ER steht über uns. So darf man seinen Namen im irdischen Alltag nur ehrenvoll benutzen, wie in: „Grüß Gott“, „Gott sei gedankt“.

„Dein Reich komme“

In SEINEM Reich sind nur SEINE Gesetze gültig. Dann ist sein Reich verwirklicht, wenn alles nach seinem Gesetz abläuft. Es gibt nur ein Gesetz, das Gesetz der Liebe; dieses Gesetz ist Gott selbst. In seinem Reich gibt es keine Dogmen, Gebote, Verbote, Vorschriften und keinen Moralkodex, sondern es regiert die be-

dingungslose Liebe. Möge deshalb die Liebe die Motivation aller meiner Entscheidungen sein. Ich kann seinem Reich damit dienen. Ich will auch seinem Reich hier auf Erden zum Durchbruch, zur Verwirklichung helfen.

„Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden“

Jawohl: Wenn ER der Höchste ist in seinem Reich im Himmel und auf Erden, soll überall SEIN Wille geschehen. Im Himmel ist es für mich klar, Probleme habe ich „auf Erden“ in der materiellen Welt, wo in uns unser Ego wirkt und die materiellen irdischen Interessen entsprechend verfolgt. So kann das Ego sehr selten verstehen, warum ein Ereignis für mich kosmisch gut und nützlich ist, wenn irdische Probleme, Schmerz, Leid, Verlust, Schwierigkeiten eintreffen. ER weiß das Warum. Wir dürfen nicht nachfragen, weil in den oberen Sphären die irdische Kausalität aufhört. ER weiß alles. Ich anerkenne bedingungslos seinen Willen, weil er mein Vater/meine Mutter, mein PAPI ist, der mich unendlich liebt, für mein ICH immer kosmisch das Beste will. Diese Aussage ist die Bestätigung meines Glaubens und des damit verbundenen Urvertrauens in Gott. Dieses Urvertrauen ist die Basis des irdischen Daseins.

„Unser tägliches Brot gib uns heute“

Dies ist für mich eine symbolische Bitte. Ich bitte Gott nicht um irdisches Brot, sondern um die Fähigkeit und Möglichkeit, dass ich, auch mit meiner Familie und meinen Mitmenschen, alles Nötige für die alltägliche Existenz zu erarbeiten vermag. Durch mein tiefes Vertrauen bin ich zwar nie verloren, aber ich möchte alles erarbeiten, was für meine Existenz richtig ist. Dazu brauche ich Kraft, Intelligenz, Willen und eine positive Einstellung. Dann habe ich auch „unser tägliches Brot“ erhalten, als Essen, Trinken, Kleidung, Zuhause. Ja, ich warte nicht, bis ich einen Hauptgewinn im Lotto habe. Ich will alles ehrlich erarbeiten. „Ora et labora.“ Ich muss etwas tun, aktiv werden, um mein tägliches Brot und alle meine irdischen Bedürfnisse erarbeiten zu können.

„Und vergib uns unsere Schuld“

Mit allen falschen Entscheidungen machen wir Fehler und laden uns immer neue 'Schuld' auf. Ich betrachte 'Schuld' und 'Sünde' als Fehlentscheidungen meines ICHs, das den freien Willen hat. Aber zuerst muss ich diesen Fehler erkennen, erkennen, dass die Motivation dieser Fehlentscheidung nicht die bedingungslose Liebe, sondern mein Egoismus war. Die egoistisch motivierten, irdischen Fehlentscheidungen sind die hier gemeinten 'Schulden'. „Erkenne dich selbst“ ist der erste Schritt zur Vergebung. Ich sehe meine Fehler, d.h. meine Schulden und bereue diese. Die echte Reue ist die Voraussetzung der Vergebung. Ich muss diese Stufe der Reue in mir erarbeiten, dann ist die Gnade meines Vaters/meiner Mutter, Gottes, wirksam. Er vergibt die Schuld und erlässt die Buße, Strafe. Deshalb soll ich mich immer vor egoistischen Fehlentscheidungen hüten; falls mir dennoch ein Fehler passiert ist, soll ich ihn erkennen und bereuen. Dann wird mir die Vergebung zuteil: ich werde befreit.

„... so auch wir vergeben unseren Schuldigern“

Eine großartige Voraussetzung. Ja, *ich* muss mit der Vergebung anfangen. Im irdischen Alltag fühle ich mich so oft zurückgesetzt, unbeachtet, betrogen, beleidigt, Ungerechtigkeiten ausgeliefert, vernachlässigt, beraubt, geschädigt usw. Eben diese von meinen Mitmenschen verursachten 'Schulden' mir gegenüber muss ich zuerst vergeben, die Verursacher entschuldigen und damit mich selbst vom Druck der irdischen Fehler befreien. Es ist ja sehr schwer, fast unmöglich, meinen Feinden zu vergeben. Unser Ego behauptet, dass die Vergeltung, die Rache gerecht sei; sie *muss* doch gerecht sein, denken wir mit dem Kopf. Nein, eben nicht. Wir müssen 'trotzdem' allen, die uns materiell, seelisch und geistig etwas angetan haben, vergeben. Die Vergebung ist eine Art Reinigung, Entlastung, Erledigung von bisher unerledigten Dingen. Wir befreien uns selbst vom Zwang der Vergeltung, von negativen Vorurteilen. Wir können frei neu anfangen, unbelastet weiterleben. Durch Vergebung der 'Schulden' öffnen

wir die Türe der Gnade Gottes. Ohne Vergebung kommen wir nicht näher zu Gott.

„Und führe uns nicht in Versuchung“

Dies ist eine falsche Übersetzung. Wir brauchen die Führung Gottes, besonders *in der Versuchung*, damit wir keine falschen, egoistischen Entscheidungen treffen. Warum die so genannte Versuchung? Weil sie uns die Aufgaben zeigt, sie ist eine Prüfung ... Ohne Prüfungen könnten wir die damit verbundenen positiven Entscheidungen gar nicht treffen. Wir brauchen die tagtäglichen ‚Versuchungen‘, um uns dadurch bewähren zu können. Die Versuchungen stehen unter göttlicher Regie. Aber ER bietet seine Hilfe in Form von Führung durch die immer positive Innere Stimme an. Deshalb ist mein Wunsch und mein Gebet, dass ich die Führung Gottes in der schwierigen Zeit, in der Zeit der Versuchung erkennen möge. Dann kann ich durch Aktivierung meiner inneren Stärke den negativen, egoistischen Versuchungen widerstehen und die damit verbundenen Prüfungen bestehen. Aber ich gehe weiter. Ich bitte Gott nicht nur, mich in der Versuchung zu führen, sondern ich lausche ständig, was mir Gott durch meine Innere Stimme den ganzen Tag über sagt. So bin ich geführt und gut ‚versichert‘, dass mir nichts passieren kann.

„Sondern erlöse uns von dem Bösen“

Ich möchte diesen Satz so ergänzen: von den bösen, lieblosen, egoistischen Gedanken und Motivationen. Meiner Meinung nach gibt es kein Böses an sich. Böses ist Mangel an Gutem. Gott kann mich dadurch von dem Bösen ‚erlösen‘, dass mein Wesen sich mit guten, mit positiven, mit liebevollen Gedanken anfüllt. Dazu aber muss ich selbst aktiv sein und alle meine Entscheidungen daraufhin überprüfen, ob sie von Liebe motiviert sind. Wo Liebe ist, gibt es keinen Platz für Lieblosigkeit, Hass, Neid, Vergeltung, Rache usw. Und so gibt es da, wo das Gute herrscht, keinen Platz für das Böse.

„Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit, Amen“

Das ist eine schöne Bestätigung der Stellung des allmächtigen und herrlichen Gottes, der immer war, ist und immer sein wird – in Ewigkeit. Amen

Ich danke dafür, dass ich das Vaterunser in diesem Sinn für mich interpretieren konnte. Dieses Gebet – auch mit dem herkömmlichen Text, aber mit der oben erwähnten tiefen Interpretation – möge mich begleiten bis zum Tod. Dieses Gebet ist für mich eine Kraftquelle, eine Lichtquelle und Quelle der Liebe für den oft düsteren Alltag.

Begegne Gott in dir (Einsiedeln 1998)

Ich habe Gott im Tod gefunden. Vorher war er für mich eine Figur aus einem Kindermärchen, später eine grausame, strafende Gestalt, vor der ich Angst hatte; dann habe ich ihn vollständig ignoriert ... bis ich IHN im Tod getroffen habe. Er war ganz anders, als ich ihn mir früher vorgestellt habe. Ich habe Gott *in mir* gefunden ... dies war eine echte *Einweihung*.

Gott ist in mir! Ich bin ein Teil von Gott, von diesem allein existierenden Prinzip der Welten. Weil Gott es ist, der allein existiert, bin ich auch ein Teil von Ihm, von diesem Unaussprechlichen, Unerfassbaren, dieser Urkraft, Urintelligenz ... Ich bin ein Teil Gottes. Gott ist in mir. Gott ist – irdisch gesehen – mein Vater und meine Mutter. Gott ist der Große Manager des Universums; Gott ist der allerintelligenteste Programmierer des ‚Computerprogramms‘ der gesamten Schöpfung ... und Gott ist mein „PAPI“.

Ich öffne nun mein Scheitelchakra, um so viel Energie wie möglich einzufangen. Das Licht, die Kraft der Liebe, ist nun in der Lage, die von mir gemachten Fehler, die ‚schwarzen Punkte‘, zu beleuchten und die Schatten unwirksam zu machen. Wie eine Blume sich gegenüber der Sonne öffnet, die Kräfte der Sonne aufnimmt und so stärker und stärker wird und schließlich imstande ist, sich selbst in aller Stille zu entfalten, so sehe ich meinen ICH-Trichter mit ‚schwarzen Punkten‘ beladen¹³ und weiß, dass ich mich bewusst, ohne Einschränkungen, ohne Theorien, ohne Dogmen, ohne komplizierte Praktiken, ganz einfach gegenüber dem Licht öffnen soll. Mit sehnsüchtig ausgestreckten Armen will ich die größte Kraft der Schöpfung, die *Liebe*, in meinen ‚Trichter‘ aufnehmen. Ich bin ein leeres Gefäß, welches durch Liebe aufgefüllt werden soll. Dann – und nur dann – wird mein ICH-Trichter mit Licht erfüllt, transparent, strahlend, kristallklar.

Und wenn die Kraft Gottes in meinen Trichter hineinströmt,

wird mir immer mehr bewusst, dass ich ein Bestandteil Gottes bin, dass ich mit allem, was ich bin – Körper, Seele, Geist – aus göttlicher Energie bestehe. So sollte alles, was ich bin, eine Manifestation Gottes sein.

„Ich bin ein Juwel, eine kristallklare, gereinigte Struktur, die die Strahlen Gottes wie ein Kristall zurückstrahlen kann.“

Dieses Bewusstsein ist einerseits von Demut und Dankbarkeit geprägt – aber andererseits jubelt es, ist fröhlich, glücklich, dass „Gott in mir ist“. Es ist mit einer Erfahrung verbunden, welche es umformt und ungeahnte Glückseligkeit verleiht. „*Mensch, suche nicht das Glück im Weltgewimmel, / je tiefer in dich zurück, je höher im Himmel*“ (Angelus Silesius) ist der entsprechende Gedanke. Und „in dich zurück“ ist ein treffender Ausdruck für die Stille, für Meditation, für Kontemplation, für das Gebet.

Wie können wir dies erreichen? Nur auf eine Art und Weise: indem wir in Stille, ungestört von der Umwelt, in uns gehen und Gott dort finden. So wird man eins mit Gott. „Der Vater und ich sind eins“, wie der alte Psalm sagt.

Dieses Eins-Sein ist das Ziel meines Lebens. Die Schritte in dieser esoterischen Licht-Richtung sind wichtiger als alle exoterischen, äußerlichen, irdischen Errungenschaften. Der Weg dorthin ist bedingungsloses Gottvertrauen und vollkommene Hingabe.

Die Führung Gottes manifestiert sich immer stärker, je mehr wir uns hingeben. Lauschen wir. Lauschen wir in Stille, öffnen wir unseren Trichter wie eine sich entfaltende weiße Rose.

Wenn wir einmal spüren, dass Gott in uns ist – und wir zum unendlichen Prinzip Gottes gehören, empfinden wir eine neue, großartige Dimension des menschlichen Seins. Dieses Gefühl ist wertvoller als alle Schätze der Welt ... „Ich bin göttlich, wie mein Körper, meine Seele, mein Geist, meine intuitive Brücke mit allen Funktionen auch göttlich sind“ ... Dieses Bewusstsein hilft, auch in anderen Menschen Gott zu sehen, Gott zu begegnen. „*Ich begrüße Gott in dir*“ aufgrund meiner eigenen Begegnung mit Gott in der Stille in mir.

Alles kann nur in der Stille erfolgen.

Stille ist kein ‚Nicht‘ oder ‚Nichts‘, die Stille ist eine Kraft-Situation. Die Kraft der Stille ist enorm. Alles, was durch die Ohren zu uns kommt, ist störend. Wir können uns im Alltag nicht abschirmen. Die Ohren können wir nicht schließen wie die Augen. Wir können die leisen akustischen Störungen jedoch überspielen, nicht wahrnehmen. Aber das Beste ist ‚in die Stille gehen‘. In der Stille kommen wir zur Ruhe. Dann können wir in diese voll ausgefüllte, göttliche Leere eintauchen ...

So fängt die Reise nach Innen zu Gott an. So können wir uns in die Tiefe unseres ICHs versenken und uns SELBST begegnen. Diese Begegnung ist die Begegnung mit Gott – *persönliche Einweihung*.

„Ich bin“-Meditation

„Cogito ergo sum“

„Ich denke, also bin ich“ *Descartes*

Ja – ich bin – aber wer bin ich? Und warum bin ich hier auf Erden?

Diese Frage stellen wir im Alltag selten. Wenn wir sie aber nicht stellen, leben wir nicht bewusst. Wir irren wie in Dunkelheit herum; unser Leben ist vernebelt. Wer aber im Nebel lebt, weiß nicht einmal, wie die Welt ohne Nebel ist.

Fragen wir bewusst: Warum bin ich hier? Von wo komme ich? Und wie wurde ich ein Mensch?

ICH war, bevor ich ein Mensch wurde. Mein ICH, welches ich SELBST bin, ist mein göttlicher Kern, die göttliche Flamme, der Gott in mir. Dieser Kern ist unsterblich. Gott ist in mir.

Versuchen wir jetzt, uns auf unseren göttlichen Kern zu konzentrieren – spüren wir Gott in uns.

Gott ist LICHT.

Spüren wir, wie LICHT in uns brodeln und strahlt, vibriert; wir vereinigen uns mit Gott, der in uns ist, erheben uns aus dem Raum und stehen außerhalb der Zeit in der Allgegenwart.

Jetzt, wenn wir uns mit Gott in uns vereinigt und uns von den Raum- und Zeitstrukturen befreit haben, schauen wir uns um: alles – alles ist klar: Irgendwie spüre ich, dass ich schon oft auf der Erde war und im früheren Leben viele schwere Situationen erledigt habe. Ich freue mich, dass ich bereits viele Leben, viele Schuljahre hinter mich gebracht habe.

Aber ich sehe, dass ich zur Vervollkommnung noch viele Prüfungen zu bestehen habe. So wähle ich für meine zukünftige Inkarnation die Proben: Geduld, Hilfsbereitschaft, Verständnis, Abschaffung von Egoismus, Überwindung von Ich-Betontheit, Ausübung der bedingungslosen Liebe, Ertragen von Verlusten, Verständnis des Sinns der Krankheiten, Belastbarkeit, Abschaf-

fung von Vergeltungsdrang, von Vorurteilen, Respektieren anderer Meinungen, Toleranz usw.

So entsteht in mir ein Drang zur Verkörperung. Entsprechend meiner Aufgaben wähle ich die Rolle als Frau oder Mann. Auch wähle ich meine Eltern, weil diese oder jene Erbanlagen sich als Lehrmittel für mich eignen. Ebenso habe ich die persönlichen Veranlagungen, Neigungen oder Talente gewählt und dementsprechende Sternkonstellationen bestimmt. Die Parameter, die Umstände meiner zukünftigen Schuljahre, also mein künftiges Leben, habe ich so selbst gebildet, weil ich damals wusste, was mir gut und nützlich sein würde, seien es irdisch ‚gute‘ oder schwierige Situationen bzw. Schicksalsschläge, persönliche Katastrophen.

Ich durchdenke mit Dankbarkeit die guten und die schwierigen Aufgaben des Lebens – und stelle fest, dass ich meine zukünftige Lebensaufgabe gut gewählt habe. Ich spüre, dass Gott alles mit mir sieht und seine allerhöchste Zustimmung gibt zu diesem neuen Anlauf, meinen neuen Schuljahren, meinem Erdenleben. Ich spüre, ich weiß, ER sieht mir zu, ich weiß, dass ich bei IHM genügend Kraft holen kann, um alle Prüfungen zu bestehen und mit allen Problemen meines zukünftigen Lebens fertig zu werden.

So vorbereitet, warte ich auf den Start, auf den Zeitpunkt, zu dem alle von mir gewünschten Umstände gegeben sind. Wie lange ... nicht wichtig, denn hier gibt es keine Zeit. Ich bin ein Teil des ewigen Gottes. Ich selber bestimme über meine zukünftigen Aufgaben auf Erden in der materiellen Raum-Zeit-Weltstruktur.

Auf einmal spürt mein göttliches Selbst, dass die irdische Zeit da ist und ich bald in die Materie stürzen werde. Es ist ein dramatisches Ereignis – ein Tod in der jenseitigen Schwingungsexistenz ohne materiellen Körper – und ein Geburtsprozess, ein Sturz in die Materie, ein Einschlüpfen in den materiellen Körper. Ich bin vorbereitet, ich warte. Ich sehe sogar meine zukünftige Mutter und meinen zukünftigen Vater. Ich verfolge mit wachsendem Interesse ihre Annäherung. Ich weiß, dass ich durch ihre Vereinigung einen Körper erhalten werde, eine Chance bekom-

me, mein selbstgewähltes Schicksal als Lernprozess anzufangen. Irdisch dauert es noch, bis die beiden sich sexuell vereinigen. Ich erlebe den Akt mit Freude. Ich sehe mit Interesse alles. Ich freue mich, dass sie sich freuen und wohl fühlen dabei.

In dem Moment, wenn die mütterliche und väterliche DNA-Spirale sich vereinigen, erfasst mich ein Wirbelsturm, wie wenn man Wasser aus der Badewanne herauslässt, schleudert mich in großem Bogen herum, dann werden die Ringbahnen immer enger und enger, wie ein Trichter. Ich spüre, dass eine unwiderstehliche Kraft mich herabzieht in die Materie in wilden Wirbeln. Alles wird immer enger und enger, bis es einen Druck und Stopp gibt – ich, d.h. mein SELBST ist in der Materie angekommen, gleichzeitig eingeschlossen. Ich habe alles vergessen, was vorher war. Mein Leben als Mensch im Nebel hat in diesem Augenblick begonnen. Meine selbstgewählte Laufbahn hat damit durch Gottes Zustimmung angefangen.

Um meine Ideen zu verwirklichen und meine Proben zu bestehen, brauche ich einen Körper. Ich bin jetzt ein winziger Punkt – eine lebendige Zelle, die durch Zellteilung schnell wächst, zuerst zwei, dann zweimal zwei, dann acht, sechzehn, zweiunddreißig, vierundsechzig Zellen usw. So wächst mein Körper nach einem göttlichen Plan für mein ICH. Mein Selbst-Bewusstsein ist zufrieden. Es baut schlussendlich in sieben Monaten, sieben Wochen, sieben Tagen, sieben Stunden und sieben Minuten einen menschlichen Körper auf. Dann werde ich als Mensch geboren.

Mein Körper macht eine unvorstellbare Entwicklung durch. Schon nach zwei Wochen fangen einige Zellen, die sich in einer Zellengruppe zusammengeschlossen haben, stark zu vibrieren an. Bald wird dieser Takt der Zuckung deutlich und die Medizin erkennt die ersten Herztöne.

Ich freue mich, dass mein Körper sich im Mutterschoß entwickelt. Eine Art schwingende Zellen in Gruppen bilden bald mein Herz, welches für viele Jahrzehnte Zentrum meines Lebens sein wird.

Mein Körperbewusstsein wächst ständig und ich bange, dass

kein Missgeschick passiert und die Entwicklung ungestört weiterschreiten kann. Ich freue mich, dass es bald so weit ist, dass ich als ein irdischer Mensch in der Welt erscheinen kann. Mein SELBST vernimmt alles, bearbeitet auch alles. Es ist meiner Mutter dankbar, dass sie alle Unannehmlichkeiten meinetwegen auf sich genommen hat.

Die irdische Zeit läuft. Mein SELBST besucht immer mehr den entstehenden Körper und freut sich, endlich in die Welt, d.h. in die Schale treten zu können.

Und schließlich ist es so weit. Ich spüre, dass mein Körper reif genug sein soll, für mein ICH ein Zuhause, eine Umgebung zu sein, für mein SELBST eine Wohnung zu sein für meine Aufgaben. Deshalb ist die Entwicklung im Mutterleib so wichtig. Ich nehme mit großer Neugier alles wahr, was im Fötus und in Körper/Seele/Geist meiner Mutter passiert. Ich bange, dass die Entwicklung meines Körpers harmonisch nach göttlichem Plan weitergeht.

Mein SELBST nimmt immer mehr den Leib in Besitz. Ich bin oft außerhalb, aber immer mehr weile ich in dem im Bau befindlichen Haus. Ich widme die sieben Monate, sieben Wochen, sieben Tage und sieben Stunden voll der Vorbereitung. Ich spüre, dass ich entwickelt und reif bin, den großen Sprung in die Welt zu wagen, d.h. in die Schule des Lebens zu gehen.

Ja, ich bin bereit, ich bin glücklich, ich bin neugierig, ich habe einen Drang, mein geschütztes Nest zu verlassen und mein selbstgewähltes Schicksal ... als neuer Mensch meine eigenen Prüfungen zu erkennen.

Und jetzt bin ich weggelöst – dramatische Ereignisse. Doch – noch ein Engpass – der Tunnel, Geburtskanal, und ich stoße mit dem Kopf voran mich in die neue Welt.

Ich bin geboren
Ich bin ein Baby
Ich bin abgenabelt
Ich bin selbständig
Ich bin ein Individuum
Ich bin ein Mensch

Jetzt bleiben wir in Stille. In Meditation öffnen wir uns SELBST und versuchen, unsere Aufgaben in diesem Schuljahr, auf Erden in diesem Leben zu erkennen. So erkenne ich den Sinn meines jetzigen Lebens.



Ich bin geboren
Ich bin allein wie die Möwe
JONATHAN

Meditation über meine Gedankenkraft

„Gedanken sind Kräfte“ – das wissen wir. Fragen wir nun: Von wo kommen die Gedanken? Entstehen sie in unserem Gehirn oder denkt ‚es‘ in uns? Wir wollen einen Gedanken bilden unter Inanspruchnahme der überall anwesenden geistigen Energie Gottes, welche das ganze Universum durchströmt und Basis, Ursprung von allem ist.

Aber wir haben den freien Willen – ein Geschenk Gottes, mit dem wir unsere Denkrichtung bestimmen können, wenn wir es so wollen. Sonst sind wir unseren Gedanken völlig ausgeliefert. In jedem wachen Augenblick rasen Hunderte von Gedanken durch unseren Kopf, ohne Kontrolle. Lassen wir diese Gedanken durchrasen, dann fliegen sie weiter ohne Spuren. Aber wir können einen, oder einige Gedanken von diesem Gedankenstrom festhalten als schöne, gute oder schlimme, schreckliche Gedanken. Wir bestimmen die Denkrichtung. So sind wir selbstschöpferisch, aber mit Verantwortung. Wir beeinflussen mit unserer Gedankenenergie unmittelbar den geistigen Kosmos und tragen dadurch die Verantwortung für die Auswirkungen auf den Fortgang der Schöpfungsentwicklung.

Wir sollen uns bewusst werden, dass unsere Gedanken zukunftsbildende Kräfte haben und diese der Selbstkontrolle unterstehen. Ständig sollen wir bewusst daran denken, dass wir durch unsere Gedanken in die Schöpfung und die Entwicklung unserer Welt eingreifen können.

„Similis simile gaudet“ (frei übersetzt: Gleiches zieht Gleiches an), sagten schon die Römer. Wir ziehen so positive, gute oder negative, böse Gedanken an uns heran. Vergessen wir nicht: Wir können es bestimmen, besser gesagt: Unser ICH-SELBST kann und soll es bestimmen. Es kann das, weil das konkrete und abstrakte Denkvermögen je ein Bestandteil, Wesensglied unseres ICHs ist.

Denken wir bewusst positiv und erfüllen wir uns mit LICHT

durch Gedankenkraft, so wird uns die Erfahrung der schwarzen Leere der negativen Gedanken erspart.

Ich will nur positiv denken!

Amen



Meditationsgedanken über ‚die Liebe‘

Jeder Gedanke kann Gegenstand einer Meditation/Kontemplation oder Einkehr in dich sein:

1. Von der echten Liebe kann man nie genug geben.
2. Die Liebe überlegt nicht, ob etwas ‚zu wenig‘, ‚zu viel‘ oder ‚genug‘ sei oder nicht.
3. Die Liebe ‚denkt‘ mit dem Herzen und nicht mit dem Kopf.
4. Liebe kann derjenige geben, der sich vorher vom ‚Ego‘ gelöst hat.
5. Die echte Liebe ist selbstlos und bedingungslos.
6. Liebe ist, wenn man ‚trotzdem‘ liebt.
7. Liebe ist, wenn man zusammen auch schweigen kann.
8. Die Liebe ist die Manifestation der göttlichen Harmonie.
9. Um die Liebe zu verstehen und annehmen zu können, muss man sich selbst reinigen.
10. Wenn man fähig ist, Liebe zu geben und Liebe anzunehmen, hat man alles erreicht.
11. Wo echte Liebe ist, ist keine Depression, deshalb ist die beste Arznei gegen Depression die Aktivierung der Liebe.
12. Liebe kann Krankheiten heilen.
13. Der beste Psychologe oder Psychotherapeut ist die Liebe.
14. Das größte Geschenk Gottes ist, die Liebe erleben zu dürfen.
15. Die echte Liebe erfüllt den ganzen Menschen auf allen Schwingungsebenen – Körper/Seele/Geist.
16. Bei der Liebe fragt man nicht „warum?“
17. Grund von Depressionen ist Selbstsucht, Egoismus. Diese in Liebe aufzulösen, ist eine erhabene Aufgabe.
18. Ich liebe dich, wie du bist – auch deine Depressionen gehören zu dir ... sie repräsentieren große Chancen zu deiner Entwicklung.
19. Die Frucht der Liebe ist der Gedanke: „Wie kann ich ihnen/ ihr Freude bereiten?“

20. Wenn man sich vom ICH-Denken lösen kann und das DU-Denken erreicht hat, ist man fähig, das WIR-Denken zu genießen.
21. Die Liebe kennt keine ‚Taktik‘, keine Überlegung, sie ist, wie sie ist.
22. Die Liebe ist duldsam, hat Kraft zu warten.
23. Die Liebe will dir nur Gutes: „Ti voglio bene“.
24. Darum prüfe die Menschen, die Liebe vortäuschen, wie weit sie dir – oder nur sich selber etwas Gutes tun wollen.
25. In Ägypten z.B. wollte ich alles – Brauchbares und nicht Brauchbares – kaufen, um jemandem zu geben – zu geben – um geben zu können – und wenn ich alles gegeben hätte, hätte ich immer noch das Gefühl gehabt, es sei noch mehr möglich.
26. In der Liebe kann man nicht ‚genug‘ geben.
27. Es ist immer möglich, mehr Liebe zu geben ...
28. Je mehr Liebe ich gebe, desto mehr Liebe bleibt bei mir in meiner Seele.
29. Bei der Liebe hören die irdischen – bürgerlichen – konventionellen Behauptungen, Begründungen, Gebote, Verbote, Überlegungen auf.
30. Die größte Liebe ist Gott selbst, deshalb ist die echte Liebe göttlichen Ursprungs. Entsprechend sollte man mit ihr umgehen.
31. Ich bete um die echte, kosmische Liebe, die sich durch harmonische Schwingung manifestiert ... dann spielen die ‚Umstände‘ (Distanz, Zeit, Alter, Aussehen, Status, Geld, irdische Verpflichtungen ...) keine Rolle mehr.
32. Die Liebe zu erleben, sollte man erlernen ... Gute Übung: Bewusst einen Tag lang jemanden uneingeschränkt lieben.
33. Nur derjenige ist fähig, Liebe uneingeschränkt zu empfangen, der fähig ist, uneingeschränkt zu geben.
34. Um Liebe geben und annehmen zu können, sollte man sich von den irdischen Wunschvorstellungen lösen können.
35. Glückselig ist derjenige, der die Strahlung der selbstlosen Liebe in einem Menschen entdeckt.

36. Zwei, die lieben, stärken gegenseitig die göttlichen positiven Schwingungen und ermöglichen sich gegenseitig die geistige Entwicklung.
37. Der wunderbarste, begnadetste Zustand ist, wenn aufgrund der Harmonie zwei Menschen sich in Liebe zusammenfinden und gemeinsam an sich selbst arbeiten ...
38. Bevor die Körper sich verschmelzen, sollen die Seelen vereinigt sein; bevor die Seelen sich vereinigen, sollten die Geister gleich schwingen; damit die Geister gleich zu schwingen vermögen, soll das ICH die göttliche Innere Stimme vernehmen.
39. Wenn man die echte Liebe verspürt, soll man deshalb Vertrauen, besser gesagt Mut zum Vertrauen haben.
40. Wenn man der Liebe begegnet, sollte man den *Mut* haben, im ‚irdischen‘ Bereich dafür einzustehen, dass wir liebesbedürftig sind, und *Demut* haben und Gott danken für diese große Gnade.



Herzmeditation

Die Wissenschaft lehrt uns die Anatomie, den Aufbau und die Funktionsweise der Organe und sonstigen Bestandteile unseres Körpers. Es stellen sich aber grundsätzliche Fragen: Was ist das Leben? Wie werden die Organe belebt? Diese Fragen werden von der Schulmedizin nicht beantwortet. Die esoterische, kosmische oder energetische Betrachtung des lebenden menschlichen Körpers aber öffnet mich für neue Erklärungsmöglichkeiten. Wie die Prinzipien der vier Elemente alle unsere 100 Milliarden Zellen beleben, wie die aktiven und passiven Kräfte die Entwicklung des lebenden Körpers ermöglichen, wie die sieben morphogenetischen Felder zusammenwirken, ist uns mehr oder weniger bekannt.

Aber was ist die Lebenskraft? Wie wirkt sie in unserem aus lebloser Materie bestehenden Körper? Wer reguliert, bestimmt unsere Lebenskraft? Das sind immer noch offene Fragen, die wir nur meditativ erfassen können.

Die Entdeckung des feinstofflichen Körpers als Wirkungsort der Lebenskräfte bringt uns die Antworten näher. Wir wissen, dass die Kräfte in dieser feinstofflichen Hülle ‚fließen‘ müssen, welche unseren grobstofflichen, materiellen Körper umgibt.

Die Strukturen des feinstofflichen Körpers sind immer besser bekannt, z.B. die Akupunktur-Meridiane. Die Schaltstellen, Transformatoren der Lebensenergie, kennt man seit Menschenzeiten als die sieben Chakren. Energetisch gesehen befindet sich in der Körpermitte das Herzchakra – der *zwölfblättrige Lotus*. Wir wissen bereits, dass am Lebensende, im Tod, die Energien von den unteren drei Chakren: Wurzelchakra (rot), Geschlechtschakra (orange), Solarplexuschakra (gelb) zuallererst in das Herzchakra zurückgezogen werden. Dann konzentrieren sich die Energien des Scheitelchakras (rosa-violett), des Stirnchakras (blau) und des Kehlkopfchakras (blaugrün) im Herzchakra und verwandeln seine ursprünglich hellgrüne Farbe – durch die Mitwirkung aller Farben – in das weiße Licht. Alle Energien des ehemals lebenden Menschen sind nun im Herzchakra versam-

melt. Von hier aus verlassen sie als ein Energiebündel den Körper durch die so genannte Silberschnur.

Umgekehrt können wir uns logisch den Eintritt der Lebensenergie in den Körper durch das Herzchakra vorstellen. Hier ist der wichtigste Punkt des lebenden Körpers: das Herz. Hier fängt das Leben an, in der Mitte des Körpers. Das Herz ist nicht nur das Symbol, sondern auch das effektive Zentrum des Lebens. Das schlagende Herz ist die Garantie des Lebens.

Was ist das Herz? Ein Wunder in sich. Bereits im Embryo werden spezifische Zellen entwickelt, die zum schlagenden Herzen werden. Diese Zellen, die schon nach zwei bis drei Schwangerschaftswochen festzustellen sind, bleiben ein unerforschtes, wunderbares Werk Gottes – ein ganzes Leben lang sind sie ein 'perpetuum mobile'. Das verhältnismäßig kleine, sehr zähe Muskelbündel arbeitet und arbeitet ohne Unterbrechung jahre-, jahrzehntelang ohne Wartung, Erneuerung, Ruhepause ... So wurde das Herz zum Symbol des Lebens.

Aber die Wunderkonstruktion muss doch einmal angelassen, in Gang gesetzt worden sein! In der ganzen Schöpfung passiert nichts ohne einen Impuls von außen ... und dieser Impuls ist die Lebenskraft, die Gott aus seiner eigenen Substanz in die Welt geschickt hat.

Hier finde ich eine direkte Verbindung zwischen Gott und den Lebewesen, den Menschen, besser gesagt: mit mir. Gott hat einst das kleine Organ Herz angelassen ... und gibt ihm jede Minute ca. 72-mal seinen eigenen Impuls, solange, bis Er einmal seine göttliche Energie von diesem Herzen zurückzieht. Wir sagen dann: Der Mensch stirbt. So ist es das Organ Herz, wo wir die direkte Einwirkung Gottes spüren und nachweisen können, ständig & immer.

Das größte Weltwunder arbeitet nach dem göttlichen Plan ganz regelmäßig, ohne Rast, ununterbrochen. Es schlägt durchschnittlich 72-mal pro Minute. Das ist die Herzfrequenz. Pro Stunde sind das 4320-mal. Was für eine Maschine macht ähnliches?

Pro Tag sind es 103.680 Herzschläge in der Mitte unseres Körpers! Können wir uns das überhaupt vorstellen?

Das Herz schlägt jährlich 37,8 Millionen Mal, ohne Pause, ohne Unterbrechung, Jahr für Jahr. Das ergibt für einen 26 1/2-jährigen Menschen bereits eine Milliarde Herzschläge. Bei einem 53-jährigen Menschen sind es zwei Milliarden Herzschläge! Unvorstellbar!

Ein 80-jähriger Mensch wie ich hat bereits ca. drei Milliarden Herzschläge erlebt! Eine unvorstellbare Leistung – und eine unvorstellbare Möglichkeit, Gott direkt zu spüren. Wir sind so gebaut, dass wir unsere Herzschläge nicht direkt wahrnehmen ... Gott will, dass wir Menschen Sein allgegenwärtiges Pochen bewusst erarbeiten. Wir wollen es jetzt tun.

Du bist also in direkter Verbindung mit Gott, weil Gott ständig – auch biologisch – in dir ist, in dir pulsiert. Ja, 72-mal pro Minute, 4320-mal pro Stunde usw.

Können wir dieses Wunder bewusst wahrnehmen? Ja, wir sollen es sogar!

Können wir Gott ständig für den letzten – und den kommenden Herzschlag danken? Können wir Gott danken, dass Er in uns so spürbar ständig präsent ist?

Spüren wir unseren Puls: Er ist eine ständige Manifestation Gottes! Stärken wir bewusst und demütig unsere Abhängigkeit von Gott – Gott ist in uns!

Nutzen wir bewusst diese Gelegenheit, jährlich 37,8 Millionen Mal das Klopfen Gottes zu spüren!

Das Herz ist ein göttlicher 'Schrittmacher', der die fließenden göttlichen Lebensenergien rhythmisch bündelt.

Denken wir daran, was für eine Sicherheit Gottes Herzklopfen für uns bedeutet! Würde das Herz stillstehen ... so würden wir nicht mehr hier auf Erden weiter existieren.

Symbolisch bedeutet die sogenannte Lichtachse die Präsenz Gottes, welche durch das ständige Herzklopfen die feste Basis meiner Existenz ist. Diese Lichtachse stärkt mich, festigt mich. So ist die Lichtachse meines menschlichen Lebens verbunden mit dem Herzschlag in mir.

Denken wir immer wieder bewusst daran, dass jeder Herz-

schlag ein Zeichen der Präsenz Gottes in uns ist. Bei jedem Herzschlag klopft Gott in uns und sagt: „Ich bin dein Ursprung! Ich habe dir das Leben gegeben! Dein Leben ist in meinen Händen! Mein Kind: Habe Vertrauen in deinen PAPI! Folge mir auf dem Weg der Liebe ins LICHT!“

Ganz bewusst meditieren wir über unsere Herzschläge, über unseren göttlichen Schrittmacher, über die ständige Verbindung zu Gott.

Meditation in der Stille

Nun denken wir zehn Minuten meditativ nach:

Wie kann ich Gott in mir noch bewusster spüren?

Amen



Lichtmeditation. Erlebnis des Selbst

Es ist dunkel. Ich fühle mich verlassen, einsam in der tiefen Dunkelheit. Monster bedrängen mich in der Dunkelheit, Ungeheuer, die meine Energie verschlingen – die mir alle Energie abzapfen wie Vampire.

Wer sind diese Monster? Wer sind sie, die mich bedrängen?

Was suchen sie in mir?

Wie fühle ich mich, wie ist jetzt mein psychischer Zustand?

Ich habe Angst, dass sie all meine Energie abzapfen und ich eingehe. Ende ... Furcht, Angst, Unsicherheit.

Aber Glaube, Liebe, Hoffnung wurden einmal in mein Herz eingepflanzt.

„Glaube“: Habe ich verloren – in dieser schockierenden Situation glaube ich an nichts mehr.

„Liebe“: Wo ist sie? Niemand liebt mich ... Ich bin verloren.

„Hoffnung“: Nur eine kleine Flamme sehe ich noch. Es ist die Flamme der Hoffnung.

Ich betrachte diese Flamme.

Ich konzentriere mich auf diese winzige Flamme der Hoffnung.

Und plötzlich sehe ich, wie sie stärker wird, wächst und wächst ... anfängt, sich auszubreiten, zu lodern beginnt.

Jetzt erstrahlt plötzlich Licht. Wärme erwärmt das eingeengte, verlorene Herz ... mit Liebe. Und das Licht erleuchtet allmählich die Welt immer mehr ... und plötzlich fange ich an zu glauben ...

Durch die Hoffnung ist Liebe und Glauben neu entstanden.

Langsam wird alles heller und heller. Das Licht wird immer stärker und stärker.

Ich betrachte jetzt das Licht, das aus der Flamme der Hoffnung entstanden ist.

Was bedeutet mir das Licht? Ich analysiere es ... Die dunklen Gestalten, die Ungeheuer, die Monster werden immer heller –

dunkelgrau – grau – hellgrau ... und schlussendlich verschwinden sie.

Das Licht löst die Dunkelheit auf. Es verdrängt nicht, es bekämpft nicht – sondern löst einfach auf.

Es wird immer heller, lichter.

Was beinhaltet das Licht für mich?

Licht ist in mir.

Licht ist Symbol Gottes; Licht ist eine Emanation Gottes in der materiellen Welt.

Licht ist Gottesenergie – ein Bestandteil Gottes.

Spüren wir das Licht in uns, in unserer Mitte.

Stille, Betrachtung des Lichtes.

Die Wirkung des Lichtes ist wunderbar, wenn man dafür offen ist.



Meditative Gedanken eines Achtzigjährigen

80 Jahre ... das ist ein langes Leben. Lang und sehr bewegt. Ich habe unzählige positive und negative Situationen erlebt – und so gelehrt ...

Irdisch ein faszinierendes Leben voller Ereignisse – ein sehr interessantes Leben. Auch seelisch habe ich Höhen und Tiefen erlebt. Ich war glücklich und auch todunglücklich. Geistige Leere, Depressionen und sinnlose Situationen haben in mir die Hölle erzeugt, und dann führte mich das Licht in himmlische Höhen und ich spürte, dass die geistige Entwicklung Ziel meines Lebens ist.

Und nun, wenn ich in stillen Stunden alles wieder in mir ablaufen lasse, erschrecke ich, wie kurz doch mein Leben bisher war. Wie vieles konnte ich nicht erfahren, wie vieles habe ich irdisch gesehen ‚verpasst‘: gute Geschäfte, Ruhm, Erfolg sowie Reisen in viele Städte und Gegenden der Welt. Seelisch habe ich es verpasst, die Liebe als Grundprinzip des Lebens zu erleben. Meine Seele von ‚ich‘ zu ‚du‘ und schlussendlich zu ‚wir‘ zu entwickeln. So bleibe ich allein, ganz allein, um geistig noch bewusster an mir zu arbeiten, um die geistige Entwicklung voranzutreiben ... und so immer ‚näher mein Gott zu dir‘ (wunderbarer Psalm-Gedanke) zu gelangen.

Deshalb sage ich allen Menschen: Nützt die kurze Zeit bewusst, um schöne, positive Erinnerungen zu sammeln, die euch niemand wegnehmen kann. Dies bedeutet richtigen geistigen Reichtum.

„Carpe diem“, sagten schon die Römer: Nutze den Tag! Lebe so gut, wie es nur möglich ist. Verpasse nicht die Chancen, die nie wieder kommen, um glücklich, zufrieden zu sein!

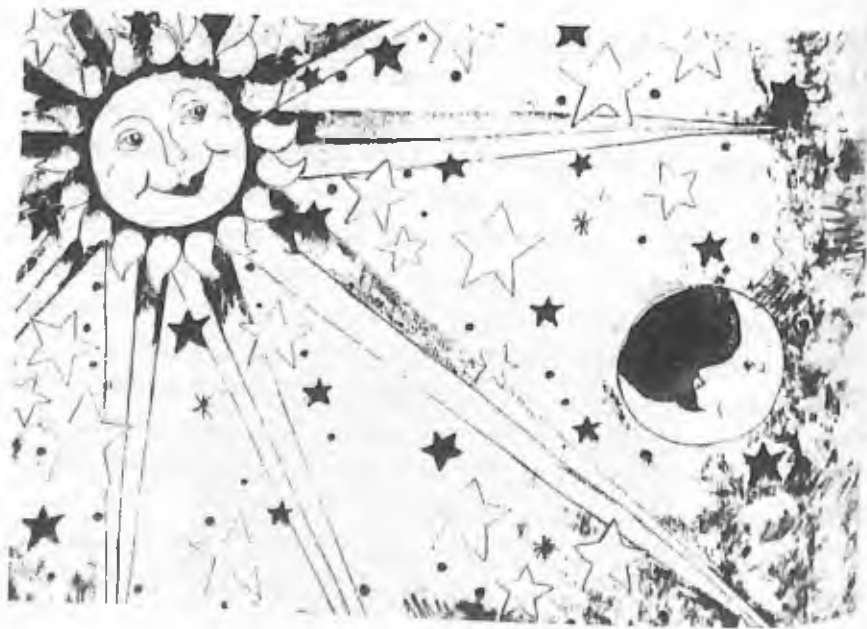
Bald wirst auch du 80 ... sehr schnell kommt die Zeit. Deshalb „lebe dein Leben“ ... und verpasse nie die guten Chancen, Liebe zu geben, positive Gedanken in dir zu entwickeln und hier und jetzt glücklich und zufrieden zu sein.

Man kann Fehler begehen dadurch, dass man etwas negativ

Motiviertes erdenkt und umzusetzen versucht – aber es ist auch ein Fehler (man sagt ‚Unterlassungssünde‘), wenn man etwas nicht tut, was man tun könnte.

Ich lebe mein Leben geführt durch meine Innere Stimme im Licht Gottes, in Liebe weiter. Die Motivation bekomme ich direkt von PAPI. Wie lange noch? Diese Frage kann und darf ich nicht stellen, denn „Dein Wille geschehe“.

Amen



Meditation

„Sei strahlende Sonne aus dir selber ...“

Wo Licht ist, ist immer Schatten in dieser Raum-Zeit-Welt, in die eingebunden wir jetzt leben. Je stärker das Licht ist, desto auffallender werden auch die Schatten sein.

Die große Frage lautet: Können wir nicht ohne Schatten leben, wenn wir die geistige Entwicklung vorantreiben?

In Meditation habe ich die Antwort erhalten: *Wo Licht ist, ist Schatten, kein Mensch – auch nicht der größte Heilige – ist ohne Schatten. Auch die sind nicht hundertprozentig aus reinem Licht. Alle Menschen haben Schattenseiten, d.h. machen Fehler. Aber selbst die größten Verbrecher sind nicht nur Schattenwesen. Auch diese Menschen, die Verfehlungen begangen haben, tragen etwas Gutes in sich. Auch sie sind keine hundertprozentig bösen Menschen. Aber wenn du das Licht in dir aktivierst, verstärkst, so werden deine eigene Schatten beleuchtet ... dann kannst du diese unwirksam machen. Deshalb sei strahlende Sonne aus dir selber, beleuchte deine Schatten, und sie werden immer mehr verschwinden.*

Ein einfaches Experiment kann auch dich überzeugen. Beleuchte mit einem Spot-Peflektor die normalen Schatten eines Gegenstandes – du wirst erfahren, wie groß die Wirkung des Lichts auch in dieser physischen, materiellen Welt ist: die starken geworfenen Schatten verschwinden so gut wie vollständig, werden unwirksam. Das Licht verdrängt die Finsternis.

„Sei strahlende Sonne aus dir selber ...“ war eine wichtige Eingebung, um mich selber zu reinigen, um mein ICH näher zu GOTT zu erheben.

Versuchen wir deshalb, das Licht, die „strahlende Sonne“ in uns zu aktivieren und so unser Leben – unseren oft düsteren Alltag – zu beleuchten.

Spiegel-Meditation

Am Morgen, wenn wir verschlafen ins Badezimmer gehen, waschen wir das Gesicht, rasieren es vielleicht, und schauen so ungewollt in den Spiegel. Normalerweise beachten wir nicht viel, vielleicht: Ich sehe müde aus, meine Haare sind schrecklich, ich habe rote Augen usw. Dies sind oberflächliche Betrachtungen, die mit mir, mit meinem ICH gar nichts oder nur sehr wenig zu tun haben.

Kenne ich mich wirklich? Weiß ich eigentlich, wer ich bin? Kann ich wahrnehmen, ob ich die Liebe oder vielmehr Egoismus verkörpere? Kann ich meine eigene Schwingung erkennen?

Diese und ähnliche Fragen stehen im Raum, ob ich mich bemühe, sie zu beantworten, oder sie einfach überspiele. Wenn ich aber beim Rasieren, Waschen, Frisieren in den Spiegel schaue, interessiert mich in erster Linie: wie ich aussehe! Der Spiegel ist dann für mich ein Kontrollgerät, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist.

Aber wir können den Spiegel auch viel wertvoller anwenden. Versuchen wir einmal richtig in den Spiegel zu schauen. Fassen wir den Mut dazu und nehmen wir uns auch Zeit ...

Schauen wir bewusst ein, zwei, drei Minuten lang in den Spiegel, erforschen wir die Augen, die wir dort sehen, versuchen wir die gute oder böse Motivation, die in dem Gesicht zu sehen ist, zu erkennen ... Es wird eine Überraschung sein und ein großartiges Erlebnis zugleich.

Was sehen wir im Spiegel? Ein Gesicht. Ja. Wer ist die Person, die mir aus dem Spiegel entgegenstarrt? Sie ist mir doch bekannt, aber *kenne* ich sie? Um diese Frage mit *ja* beantworten zu können, sollte ich diese Person besser kennen lernen.

Wir werden einen Menschen im Spiegel sehen, ganz neutral. Probieren wir diesen Menschen zu erkennen, zu beschreiben, zu analysieren ... aber ganz 'objektiv', so, als wäre es ein wildfremder Mensch. Versuchen wir seine Gedanken zu lesen, seinen Gefühlen nachzuspüren ...

„Gnosti savton“, erkenne dich selbst, ist im Orakel-Tempel in Delphi auf dem Eingang in Stein eingehauen. Dann und nur dann kann man sich akzeptieren, sich lieben, wie man ist, und sich verbessern, entwickeln.

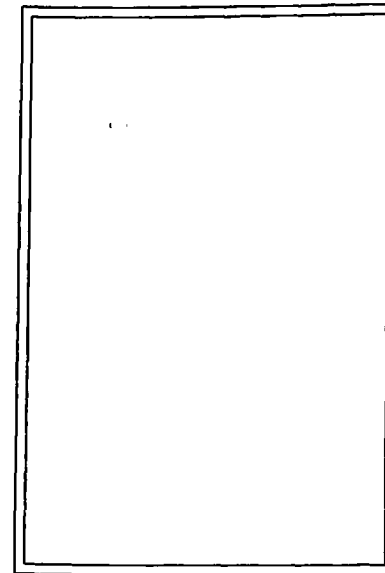
Selbsterkenntnis ist eines der größten Unterfangen. Man kann schnell ein Urteil über einen anderen fällen, einen anderen 'erkennen' ... *aber wer weiß, wer ich bin?*

Das In-den-Spiegel-schauen in meditativer Versenkung öffnet uns viele Türen zu uns selbst.

Der Spiegel ist ein einmaliges Hilfsmittel, um sich selbst zu erkennen und dadurch die geistige Entwicklung zu bestimmen. Schauen wir uns tagtäglich im Spiegel an. Wir werden den Menschen im Spiegel immer mehr verstehen. Versuchen wir ganz intim mit unserem Spiegelbild zu sprechen. Stellen wir Fragen. Der Spiegel wird antworten. So kann der Spiegel auch eine Übermittlung der inneren Stimme sein.

„Schau mir in die Augen ...“

Hier ist dein Spiegel, ein Abbild von dir selbst.



Meditative, kontemplative Gedanken über den Tod und das Sterben

Ich weiß, wie schön der Übergang vom Diesseits ins Jenseits ist. Ich war nie so glücklich in meinem ganzen Leben wie im ausgetretenen Zustand, als mein ICH von den Hemmschuhen der Materie befreit war und ich das weiße Licht erblicken durfte. In der Materie gefangen, kann man dieses übermaterielle weiße Licht, welches für mich das Symbol Gottes war, nie erblicken und mit gehirngebundenen Gedanken, mit dem Intellekt nie verstehen.

In diesem euphorischen Zustand empfand ich die nicht im Sinne der bedingungslosen Liebe motivierten Entscheidungen quasi als Stolpersteine, die mir große Mühe bereiteten und mich quälten, bis ich mich zur Einsicht meiner Fehler und ehrlicher, tiefer Reue durchringen konnte. Diese beschwerlichen dunklen Flecken im Lichtbereich aber kann man im Voraus bearbeiten und unwirksam machen durch konsequente Vorbereitung, durch eine ‚Generalprobe‘, durch stückweise Aufarbeitung dieser Schatten in Reue, und die allgemeine göttliche Vergebung erreichen. Ich weiß, dass die bedingungslose Liebe, die unendliche Gnade Gottes bewirken wird, dass ich von Sünde und damit verbundener Buße, Strafe usw. befreit werde.

Ich weiß dies alles, deshalb versuche ich tagtäglich vor dem Zubettgehen, die Geschehnisse des vergangenen Tages zu durchdenken: die bestandenen Prüfungen demütig mit Dankbarkeit zu registrieren und die lieblosen, egoistischen Motivationen gewisser Entscheidungen zu erkennen, dafür geradestehen, zu bereuen und meinen Gott, meinen PAPI um Verzeihung zu bitten. Dies finde ich die beste Vorbereitung auf den kommenden Tod, eine Entlastung bei der Beurteilung meiner selbst während des Lebensfilmes. Ja, ich versuche es zu tun, somit den Reinigungsprozess bereits ins Leben vor dem Tod zu verschieben. Sicherlich wird vorher nicht alles perfekt erledigt sein, doch die größte Last im Drangsal während des Lebensfilms kann man vorher

abbauen. Wenn ich so denke, kann ich den Tod als begehrten Übergang, als „Freund“ wie Franz von Assisi begrüßen und muss vor ihm keine Angst haben.

Aber meine Gedanken kreisen um das Sterben. Was wird mit mir bzw. mit meinem Körper passieren, bis es so weit ist, bis mein Herz stillstehen wird und ICH aus dem Körper austreten kann? Mich beschäftigt die prämortale Situation. Werde ich durch einen Herzinfarkt schnell so weit sein? Werde ich vorher viele Schmerzen, Leid, Verzweiflung erdulden müssen? Muss ich den schrecklichen Erstickungskampfstodeskampf durchmachen? Nur mein PAPI weiß es. Ich nicht. Aber ich bin sicher, dass alles, was kommt, kosmisch gesehen für mich, für mein ICH, nützlich sein wird. Vielleicht werde ich noch mit letzten Prüfungen konfrontiert, um den Tod würdig empfangen zu können. Nicht er, der Tod, macht mir Sorgen, sondern das Absterben. Deshalb versuche ich innerlich alles zu tun, um lastfrei zu sein in jenen schweren Stunden. Ja, ich muss etwas tun! Ich bete zu meinem PAPI für einen ‚schönen‘ Tod. Natürlich wünsche ich es auch ganz stark. Aber demütig anerkenne ich SEINE Liebe und SEINE Vorsorge, und durch den Gedanken „Dein Wille geschehe“ habe ich Trost und die Kraft abzuwarten, was noch kommen wird. Ich weiß, dass sich alles in SEINEM Sinn, gemäß SEINEM Plan ereignen wird. Falls ich dies im Voraus akzeptiere, werden die schweren Stunden, Tage, Wochen, Monate und Jahre erträglicher, sinnvoller sein.

Ich bete, dass ich jetzt die richtigen Vorbereitungen, auch durch noch ausstehende Prüfungen, durcharbeiten darf, sodass mein Flug ins LICHT ungehindert erfolgen kann. Ich bete jetzt tagtäglich für einen ‚schönen‘ Tod, aber ich werde eine ‚schwere‘ vortodliche Sterbesituation auch als liebevolle Vorsorge erkennen. Im Ave Maria ist die Bitte so schön: „... und bete für uns in unseren letzten Stunden des Todes ...“

Ja, ich bete für diesen ‚leichten‘ vortodlichen Zustand, für ein erhabenes Sterben. Diese Motivation bestärkt mich aber auch darin, *jetzt* besser zu leben, die bedingungslose Liebe als Grund-

motivation meiner jetzigen Entscheidungen zu leben. Dafür bin ich dankbar, dass ich diese Möglichkeit erkannt habe, und ich versuche jetzt bewusst, die Kraft dazu in mir zu aktivieren.

Gott, mein PAPI, wird mir dabei helfen und mich führen.



Meditation im Angesicht des Todes in der Nacht vom 4./5. Nov. 1992

Um ca. 2.00 Uhr wachte ich mit stark drückenden Schmerzen in der Herzgegend auf. Alles schien wie zusammengedrückt, alles viel zu eng ... Es breitete sich aus, auf die ganze Brust, in die beiden Schultern ...

Ich versuchte – sehr mühsam – mich zu drehen, eine bequemere Position zu finden, aber erfolglos. Der stechende, drückende Schmerz blieb.

Was nun? Kommt ein Herzinfarkt? Kommt der Tod? Ja, ich muss den ‚Freund‘ begrüßen. Ich gehe, wenn es so weit ist. – Ich legte eine ‚Lebensbeichte‘ ab. Ich versuchte, meine ‚Feinde‘ zu identifizieren und ihnen zu vergeben ... und ich grübelte stark, um herauszufinden: Wem habe ich etwas Nachteiliges angetan – Gott sei Dank, bewusst keinem. Aber habe ich sonst mir bekannte und unbekannte Menschen verletzt?

Ja – dies muss ich ‚ausbügeln‘ bzw. bereinigen. Ich sollte liebevoller werden, wenn ich diese Herzkrise überlebe ...

Mühsam stand ich auf ... ja, vielleicht ist es besser stehend ... Ich spazierte in der Wohnung herum – aber ich passte auf, dass nichts passierte, falls ich stürzte. Oh, wie schön wäre es, jetzt auf einen Gebetsstuhl hinzuknien und mich Gott hinzugeben ... Nein, ich soll ja nicht irgendwo sterben, sondern hier im Bett ... es wird schon ein Schreck sein, wenn am Morgen meine Frau mich tot im Bett findet ...

Aber wie soll ich sonst sterben? Allein im Wald? Auf der Reise? So, dass ich anderen Menschen am wenigsten Probleme mit meinem Tod verursache ... es ist eine schwer vorstellbare Situation ... Ich lege mich wieder ins Bett. Jetzt Rückenlage, und trotz der starken Schmerzen versuche ich tief zu atmen: Yoga-Atmung ... bewusst. Ja, ich will einerseits leben und versuche mich zu heilen, andererseits bin ich innerlich ruhig ‚für mich‘, wenn ich sterben sollte. Was mich beunruhigt: Familie, Kinder, Freunde.

Ich möchte so gern, dass jemand hier wäre und mir „gute Rei-

se“ wünschen würde. Soll ich jemanden anrufen und hierher rufen? Wen? Ist das nicht viel zu egoistisch? Großes Theater ... und ich werde diesen Herzinfarkt überleben. Ich spüre, dass ich durchkomme ...

Wieder ein, zwei Stunden sind vorbei. Meine Brust tut weh, sehr weh. Aber meine innere Stimme sagt mir, dass ich nachdenken, aus dieser Situation lernen soll ...

Ich bete spontan. Ich verabschiede mich von allen Menschen. Ich bereue, dass ich diese verletzt habe ... „Die Liebe ist die größte Kraft im Universum“, meditierte ich am Montag bei der Essener-Meditation ... Ich soll mehr Liebe aktivieren, die anderen mehr verstehen und akzeptieren. Ich soll mich loslösen ... Wenn ich durch die Liebe stark bin, kann ich mich loslösen und auch vergeben ...

Jeder Atemzug tut mir weh. Irgendwie auf der linken Seite zu liegen, ist relativ die beste Lösung. Die Zeit vergeht sehr langsam. Ich meditiere – oder ich mache mich durch den drohenden Schmerz auf, öffne mich, versuche die Hingabe-Phase zu erleben. *Ich bin eins mit GOTT ... Ich bin fast im LICHT ... Ich spüre, wie mich die Liebe durchströmt ...* dieses Gefühl ist im LICHT verankert. Schön, in den letzten Stunden dies zu erleben ... Hoffentlich schlafen die von mir geliebten Personen ganz ruhig. Die sollen die Harmonie und die Liebe spüren. „Schlafe in Frieden. Spüre die kosmische Liebe“, denke ich an alle. Deshalb lohnt es sich jetzt, in Frieden zu gehen.

Ich warte, bis plötzlich der Schmerz verschwindet und ich aus dem Körper austreten kann ... Ja, und es soll geschehen. Ich werde einige Menschen besuchen, sie ahnen nichts davon. Ich bete: Gott, Vater-Mutter, lass mich endgültig heraustreten ... ich habe die Liebe jetzt wieder erlebt. Doch ich spüre klar, dass ich zurückkehren muss ...

Eine Vision geht zu Ende, ich lande wieder im Bett und mein Herz, meine Brust tut wieder weh.

Mühsam stehe ich wieder auf. Trinke Wasser in der Küche – und es tut mir so weh, mich wieder hinzulegen im Bett.

Langsam verschleiert sich um mich alles. Erneut ist nur mein

Bewusstsein wach. Ich muss vieles lernen von dieser Nacht und ich bin bereit zu lernen. So danke ich für diese Krise ... Es ist frühmorgens, aber ich bin sehr, sehr müde. Ich möchte den Schmerz nicht weg haben. Es ist irgendwie ein gutes Gefühl, in den Händen Gottes zu sein und volles Vertrauen zu haben.

„Dein Wille geschehe“, ich kann sterben, ich weiß es! Ich habe keinen Willen mehr, keinen Wunsch mehr. Ich bin noch hier – doch sehr weit weg von hier ... Ich bete wieder ... ich bin leer ...

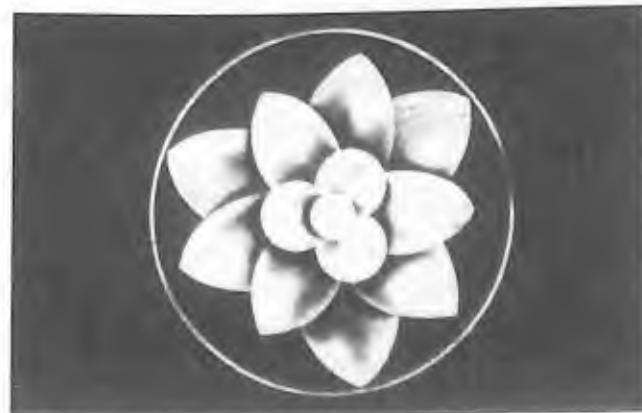
Um etwa 8.45 Uhr erwachte ich wie neugeboren. Kräftig, schmerzfrei, fit, ohne Müdigkeit, erleichtert. Was war alles in der Nacht? Nur ein Traum? Oder Realität? Ein echtes Erleben eines Herzinfarktes?

Ich rief meinen Arzt Herrn Dr. H. an und ging zu ihm als ‚Notfall‘ um 11.50 Uhr mit dem Alfa. Ich konnte pfeifen und springen ... ich fühlte mich in Ordnung.

Ich erzählte ihm von den Herz- und Brustschmerzen und bat ihn, die entsprechenden Untersuchungen zu machen. EKG, Herzrhythmus, Puls, Blutdruck usw., alles war o.k. Er ließ Blutproben nehmen. Auch die waren in Ordnung, er konnte nichts verschreiben, keine Medikamente ... nichts, nur Ruhe ...

Ich sollte mich melden, wenn so was noch einmal käme.

Es war ein wunderbares Erlebnis, den Tod so nah zu spüren. Danke!



Eine Meditation über den 16.9.64 (1985)

Du, Vatermutter-Gott, weißt alles.

Du weißt es auch, dass ich mich ehrlich bemühe, auf meinem Weg zu gehen, welchen ich nach siebenjähriger grausamer Krise der inneren Arbeit zwischen Licht und Schatten, zwischen dem Irdischen und dem Kosmischen, zwischen ‚Ego‘ und ICH, zwischen Demut der Vergangenheit und Befreiung für die Zukunft usw., mühsam gefunden habe. Du weißt auch, dass ich 3 x 7, also 21 Jahre auf meinem Weg bin, der mich zu Dir, zum Licht führen wird. Ich bin mir bewusst, dass ich auf meinem Weg bin ... Ich habe sehr, sehr viele Aufgaben, welche allesamt Lehrmittel sind. Ich habe für mich keinen speziellen Wunsch, weil ich weiß, dass alles, was noch kommen wird, zu Deinem Plan mit mir gehört, und ich werde alles akzeptieren. Der dankbare Gedanke ist: „Dein Wille geschehe“. Diese Zuversicht, dieser Grundglaube, dieses Gottvertrauen ist mein inneres Fundament. So sehe ich keine dunklen ‚Probleme‘, die Du mir stellst. Ich bin in Deinen Händen. Mein Scheitelchakra ist Dir gegenüber geöffnet und ich sehe die Welt entsprechend symbolisch in ‚rosaroten‘ Farben, ich empfinde sie trotz aller, besonders körperlichen und materiellen, Schwierigkeiten als schön und lebenswert.

Wenn ich an mich und meine Zukunft denke, wünsche ich mir Kraft, die kommenden Schwierigkeiten in den nächsten sieben Jahren bewältigen zu können; genügend Licht, um meinen Schatten beleuchten zu können. Ich möchte nun weiterarbeiten, solange es von Dir aus gesehen richtig ist, ich möchte weiterhin Menschen helfen ... Anderes wünsche ich nicht für mich. Danke. ♀

Meditation über die Göttliche Liebe – „Gott spricht zu mir“

„Ich liebe dich“: das sagen wir so oft in unseren Träumen und auch in unserem Alltag. Aber meinen wir wirklich das „Ich liebe dich“ wortwörtlich?

Was sollen diese Worte eigentlich bedeuten? Bin ich ein ratloses Kind, wenn ich nicht weiß, welche Bedeutung diese drei Worte haben? Bin ich armselig und klein, wenn ich mir nicht in allen Situationen immer wieder die Liebe vorstellen kann?

Was ist Liebe? Was bedeutet dies alles?

Vater im Himmel, bitte, bitte erkläre Du mir, dass Du unter Deinem wunderbaren Mantel der Liebe alles beherbergst.

So frage ich Dich, lieber Gott Vater, der Du die große Erfüllung meiner Seele sein kannst, „was die Liebe ist“. Und da höre ich Gottes Stimme, wie sie mir antwortet:

Mein Kind, was weißt du, was ich vor Urzeiten von der Liebe verstand? Ich schuf eigens diese Sphäre der Schöpfung, um diese Energie, die ich Liebe nannte, ganz in ihr auszubreiten. So ist die Liebe in meinem Reiche göttlich, grenzenlos, und Liebe heißt für mich, den Vater, nur mit meinen Kindern zusammen sein zu wollen. Immer nur Liebe austeilen, in Liebe sein.

Und ich erließ ein Gesetz. Dieses Gesetz will ich jetzt so stark in dein Gedächtnis einschreiben, dass es immer und ewig Gültigkeit hat. Dieses Gesetz besagt: Ein jeder erschafft sich selbst. Ein jeder ist das, was ihn seine Mutter lehrte und was ihm sein Vater mitgab.

Als dein Vater gab ich dir Vertrauen, Ehrgefühl, bitten und danken zu können für das Leben auf diesem Planeten: Erde. Die Mutter gab dir die wunderbaren Attribute wie Feingefühl, eine zarte Besaitung deiner Seele und vor allem die Fähigkeit, liebevoll bitten und herzerfrischend danken zu können. Mein ehrliches Antlitz war sehr betrübt, als ich sah, wie es auf diesem unfreundlichen Planeten aussieht. Oh ja, ich sah es seit langem,

deshalb will ich meine Kinder ein wenig prüfen, vom rauhen irdischen Leben anfassen lassen und so erziehen.

Doch was ist dir, meinem Kind, in dieser Zeit widerfahren? Du siehst nicht mehr, dass du eine Seele bist, du siehst nur noch, dass du einen Körper hast, und du vertraust dich dieser materiellen Hülle grenzenlos an. Leider bist du dir nicht ein wenig wert, bist du dir nicht innerlich bewusst, dass nichts anderes dich zusammenhalten kann, was Materie bedeutet, dass du eigens für ein Dasein als Bewusstsein geschaffen wurdest, dass dich nichts mehr von dir als diesem göttlichen Bewusstsein ablenken sollte. So, mein liebes Kind, rief ich euch Menschen, besonders dir, viele Male im Schlaf in Selbstgesprächen, wie du sie in letzter Zeit führtest, bewusst zu.

Ich bin mit dir, wenn du trauerst, und ich bin nicht der große Gott, der Herr, sondern ich bin der traurigste Vater der ganzen Welt, wenn du, mein Kind, nicht mit mir vereint bist, und du weißt es nicht einmal mehr, was Liebe verbinden kann, wenn wir nicht in dieser grenzenlosen lebenden Verbundenheit miteinander stehen. Bin ich denn nicht dein Vater, bin ich nicht dein großes Bewusstsein, der Ozean, der Feuerball?

Ich bin mit dir durch die Liebe verbunden. Ich gestattete dir, in aller Selbständigkeit zu entscheiden. Ich ließ dich mit deinem Körper, mit deiner Seele, mit deinem Geist, mit einem großen Geschenk des freien Willens hinabgehen auf die Erde. Doch die Seele, so rief sie mich am Anfang, als du noch klein warst, immer wieder: „Vater, bitte achte auf mich, ich bitte dich, sieh mich an, wo ich gelandet bin. Schau auf mich in meiner schwierigen Umwelt.“

Obwohl du noch klein bist: Ein Kind sollte sich auch beherrschen lernen. Und so, liebstes Kind, bin ich vollkommen mit dir auseinander geraten, denn wenn ich zu dir will, dann läufst du fort, wenn du zu mir willst, dann kommst du mit lauter Forderungen. Aber diese Forderungen: Gib mir das und das, sind nicht das Eingangstor zu meinem Reich. Forderungen dürfen die Kinder nicht an die Eltern stellen, sie dürfen nur bitten. Sie zu hegen und pflegen, wie ich es mit dir, mein Kind, zu tun bereit bin. Immer und ewig in wunderbarer Harmonie und innigsten Umarmungen

und in feinsten bindender Energieform zusammen zu sein. Ich bin du und du bist dann wie der Vater, wenn du dich wieder zu dir selbst bekennt. Ich bitte dich, mein Kind, verlasse diesen breiten Weg, der in die Irre führt, verlasse diesen Weg der Äußerlichkeiten, gehe heim zu dir selbst, in das Reich deiner Vorväter und vor allen Dingen in das Reich deines Vaters und deiner Mutter.

Wir alle erwarten dich. Wir alle wollen mit dir zusammen sein.

So bitte ich dich: Beginne, mein Kind, mit dir selbst. Sehne dich erstmals zurück zu dir – zu deinem wahren ICH-SELBST. Sehne dich nach dem großen All-Ein-Bewusstsein; du als die kleine lichtreiche Geistseele, als ein ICH, das dir im Augenblick so verloren scheint, bist nicht allein. Es gibt viele ICH-Bewusstsein als meine Kinder, die nicht mehr wissen, wo ihr Elternhaus steht. Es sind nicht viele Kinder von mir, die trotz aller Mühen, Entbehrungen und Nöte den weiten Weg zu mir zurück wandern und mich gefunden haben. So sei frohen Mutes, du musst dich selbst finden und du musst zu dem einen Ursprung, zu deinem Vater, deiner Mutter, deinem Schöpfer zurückkehren und mit mir vereint sein können.

Ich biete dir meine Hand, mein liebes Kind, nimm sie und halte sie ganz fest. Ich biete dir meinen Arm, schmiege dich hinein und erwärme dich. Ich biete dir mein Herz und mein Licht, stelle sie dir zu Diensten. Und ich biete dir alles, was ich bin, was ich habe und was ich weiß. Ich begehre nichts dafür, als endlich deine Sehnsucht so stark zu verspüren, dass wir miteinander in unserem Zuhause liebevoll vereint sind.

Wir sind bereit. Mutter/Vater, Gott erwartet dich. Und wir wollen nichts mehr außer Frieden und Harmonie, Fröhlichkeit und liebevollste Hingabe eines jeden ICH-Bewusstseins von euch. Auch du findest deine Erfüllung in mir. Ich bin dein Weg, der zu mir, zum Licht zurückführt. Ich bin bei dir, immer, in deinem Hoch und Tief. Urvertrauen ist die größte Sicherheit. Lausche auf deine Innere Stimme, sie ist meine ständige Führung, und folge ihr. Ich bin bei dir an allen Tagen und warte liebevoll auf dich.

So waren SEINE Gedanken in mir.

Meditationsgedanken zu Liebe und kosmischer Ehe (Ostern 1986)

Die selbstlose, bedingungslose Liebe hat nur einen Grundgedanken: Gutes zu wünschen, Gutes zu tun, Freude zu bereiten. Zielperson der Liebe bin ich selbst, d.h. mein Körper, meine Seele, mein Geist – und meine Nächsten.

Wenn ich jemanden liebe, bereite ich ihr/ihm Freude, auch dann, wenn dadurch etwa meine Wünsche zurückgesetzt werden müssen. Ich bin dann geistig-seelisch-körperlich belastbar, ich ertrage auftretende Schwierigkeiten, weil ich sie/ihn liebe, bedingungslos. Und ich kann mich deswegen freuen.

Das Bestehen einer schweren Probe, das Lösen einer kritischen Situation, das Überbrücken von irdischen Hindernissen ist sicher positiv. Es erscheint aber alles plötzlich negativ, wenn diese Situation andauert, nicht gelöst wird und mir Schaden zufügt, wenn z.B. die eigene Entfaltung behindert ist ... wenn dadurch mein freier Wille oder der eines anderen beeinträchtigt, unterdrückt wird.

Wo ist die Grenze?

Dort, wo ich jemandem Freude bereite, aber inzwischen spüre, dass diese Tat mir selbst nicht wohl tut oder sogar schadet, sowie da, wo ich wegen meiner Eigenliebe mir selbst etwas Gutes tue, aber dadurch anderen Mitmenschen Schaden zufüge. Es ist eine ständige Arbeit, die Grenzen von Egoismus, Selbstliebe und Nächstenliebe immer wieder neu abzustecken.

Die Liebe zwischen echten Partnern, die auf gleicher Wellenlänge schwingen, heißt ‚kosmische Ehe‘.

Jesus liebte Maria Magdalena in dieser kosmischen Art und Weise als seine Partnerin, die ihm am nächsten stand. Jesus hat wunderbar demonstriert, was sie bedeutet, die ‚kosmische Ehe‘, die dem weltlichen Schema so gar nicht entspricht. Maria Magdalena war nach einer verbreiteten Überlieferung eine Hure, eine ausgestoßene, verachtete Frau ... die ganze Gesellschaft war gegen sie, trotzdem wählte ER sie als Partnerin. Andere Vermu-

tungen stellen Maria Magdalena als eine gutsituierte weise Frau dar, die auf alles verzichtete, um Jesus zu folgen.

Der mittelalterliche Mystiker Christian Rosenkruz (Gründer der Rosenkreuzer) bezeichnete diese vollwertige Partnerschaft als ‚chimische Ehe‘. Diese könne zwischen Mann und Frau (und nicht unbedingt zwischen Ehepartnern) irdisch nur dann stattfinden, wenn Gott es so wolle, wenn beide ‚Dein Wille geschehe‘ als Grundlage der Liebe betrachteten.

Rosenkruz sagte: Durch Gott wird offenbar, wer zusammengeführt werden soll.

Bei einer solchen ‚kosmischen Ehe‘ kann die tantrische Vereinigung im Sinn von Tantra-Yoga vollzogen werden. Tantra sagt: Es ist gar nicht wichtig, wer dein ‚Schakti‘, dein/e Partner/in ist, wie alt er oder sie ist, von wo er/sie stammt, was er/sie tut, von welcher Kaste er/sie ist ... wichtig ist, dass er und sie in höheren Ebenen zusammenpassen, zusammenschwingen. Alle äußeren Umweltbedingungen müssen durchdrungen, überwunden werden.

Wenn man in einer richtigen (kosmischen) Partnerbeziehung lebt, dann sind Raum und Zeit, d.h. die Gesetze der materiellen Welt aufgehoben. Es ist unwichtig, wo die Partner sind, wann sie irdisch zusammen sein können; wichtig ist, dass sie zusammengehören.

Die Liebe ist die größte Kraft, die über Zeit und Raum hinweg wirkt und alle negativen Wirkungen der Umwelt überwindet.

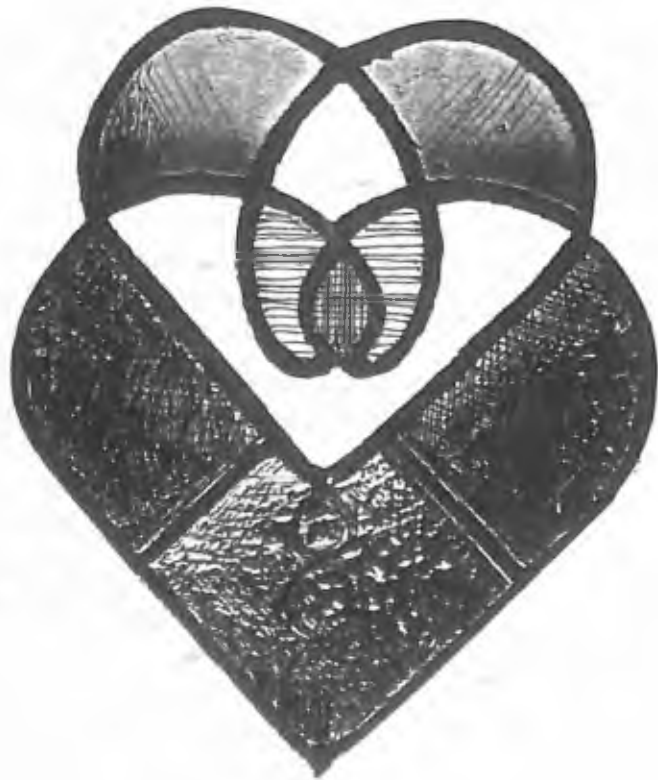
Die Umwelt erwartet von uns, dass wir so oder so handeln. Sie will uns manipulieren. Die Umwelt ist der größte irdisch-materielle Feind der kosmischen Liebe ... Wenn man diese Liebe jedoch verspüren kann, wird ihre Kraft entfacht und die Welt, die materielle Umwelt überwunden.

So und nur so kann die Harmonie entstehen und bestehen.

Wir alle haben eine Innere Stimme. Wir alle haben so viel Kraft, wie wir gerade brauchen. Wir alle haben einen freien Willen. Warum bleiben wir blind, taub und stumm ...

Die ‚kosmische Ehe‘, die echte Partnerliebe ist störungsfreie,

harmonische Resonanz zwischen zwei ganzheitlichen Menschen bei voller Entfaltung aller positiven Gedanken, die über Zeit und Raum stehen. Dabei liebt der Mann in der Frau seine Vergangenheit: die eigene Mutter, seine Gegenwart: die Partnerin, seine Zukunft: das eigene Kind. Alle drei Gefühle sind verschiedene Strahlen der Ganzheits-Liebe. Die Frau liebt im Mann ihre Vergangenheit: den eigenen Vater, ihre Gegenwart: den echten Partner, ihre Zukunft: das eigene Kind. Man kann keinen Aspekt, keinen Gedanken, kein Gefühl der Gesamt-Liebe ausschalten. Harmonie beinhaltet alle drei Aggregatzustände der Liebe gemeinsam.



Chimische Ehe

Die Übereinstimmung soll auf allen kosmischen Ebenen erfolgen. Dann ist durch die seelische, bedingungslose Liebe die harmonische Vereinigung problemlos, weil die Energien viel größer sind als die negativen ‚Bedingungen‘ der Umwelt, Gesellschaft, Religion, von Staat, Politik etc. und der so genannten Moral der verschiedenen Traditionen.

Wer versteht so eine Philosophie der kosmischen Liebe heute? Wer erkennt sie? Wer erlebt sie? Wer wagt sie im Alltag zu leben? Die, nur die, welche auf die Innere Stimme hören.

Von der bedingungslosen Liebe können wir bezeugen:

Die Liebe ist die größte Macht. Sie kann warten, weil sie liebt. Sie kann Wunder vollbringen, weil sie liebt. Sie kann die Welt verändern, weil sie liebt.

Nicht die Liebe ist nach den Wünschen der Welt zu gestalten – sondern die Liebe soll die Welt gestalten.

Für meine Welt bin ich verantwortlich – *ich habe genügend Kraft und Intuition, sie zu gestalten.*

Symbol der Partnerschaft, der kosmischen Ehe sind zwei mit einer Linie gezeichnete Herzen, die beide individuell sind, doch sich so ergänzen, dass sie sich *zusammen* entfalten können.

Meditation über mich selbst

Wir entspannen uns – sitzen oder liegen bequem, entspannt – wir denken an nichts – wir versuchen leer zu sein, leer – bereit, die göttlichen Schwingungen in Form von positiven Impulsen, Gedanken, Gefühlen zu empfangen.

Schalten wir nun auf Empfang und lassen mit uns geschehen, was geschehen soll.

Denken wir: Ich bin jetzt ... Jahre alt. Die Lebenserwartung ist statistisch 75 Jahre. Ich habe vielleicht schon einige Jahre überschritten. Es ist möglich, dass Gott mich jetzt abrufen ... Was wird mein Tod sein? Ein Durchgang – eine Geburt in einen anderen Schwingungsbereich ohne Körper.

Ich fühle, dass ICH nicht mein Körper bin. *Ich bin ich selbst.* Ich *habe* nur einen Körper – er ist ‚kosmisch‘ gar nicht wichtig. Ich werde meinen Körper ablegen, ich werde austreten. Stellen wir uns vor: „Ich trete aus.“ Ich erkenne die Unwichtigkeit meines Leibes, relativiere ihn.

So lerne ich, ‚kosmisch‘ zu denken, ohne Körper.

LICHT – ein wunderbares Erlebnis; wenn nur das Licht scheint, wenn das Licht uns umgibt. Versuchen wir, uns das Licht vorzustellen.

Versuchen wir, uns die Energie des Lichtes vorzustellen.

Versuchen wir zu erkennen, dass das Licht unser Wegweiser ist.

Versuchen wir, Gott im Licht zu sehen.

Stellen wir uns vor, dass die Liebe vom Licht, von Gott ausstrahlt.

Die Liebe umgibt mich.

Ich schwinde mit der Liebe.

Ich *bin* die Liebe.

Jetzt denke ich an meinen Tod. Wenn ich in die Liebe Gottes eingehen werde ...

Bin ich würdig dazu? Habe ich mich gereinigt? Habe ich mich,

meine Fehler erkannt? Habe ich sie bereut? Habe ich allen Menschen vergeben?

Ich denke nach ... gegen wen habe ich noch Hass, Abneigung, negative Gedanken in mir? Ja ... da sind noch einige ... aber ich vergebe allen. Dadurch erlöse ich mich von dieser Belastung. Ich komme von dieser Meditation zurück und werde auch diesen mir unsympathischen Menschen, meinen ehemaligen Feind, lieben.

Gott liebt mich – ich bin Gott – ich bin die Liebe – ich strahle in diese Welt die Liebe aus – ich liebe mich und alle Menschen – dies ist die Erlösung.

So bin ich bereit zu sterben, auch morgen, auch jetzt.

Mein Weg führt durch den Tod zu Gott ... wie es in der Bibel steht, zum Angesicht Gottes.

Dorthin sind alle Verstorbenen gegangen – ich bin in die Ganzheit aller Menschen integriert.

Ich bete zu Gott für alle lebenden und alle verstorbenen Menschen.

Ich bete in Stille:

„Ich danke dir, Gott, dass ich lebe, dass ich dieses Leben leben darf, weil es für mich das beste Leben, der beste Lehrgang ist, Dir näher zu kommen. Ich danke, dass ich Dich erkannt habe, dass ich meine Chance erkannt habe.“



Kontemplation über die Macht des Beispiels

Es genügt nicht, dass wir uns entwickeln – dass wir uns immer nur um unsere geistige Entwicklung kümmern ... dass wir alle heilenden Theorien erlernen ... dass wir langsam alles wissen ... aber dabei inaktiv bleiben. Das göttliche Gesetz sagt: *„Tu etwas! Sei eine Persönlichkeit! Sei dir bewusst, dass du eine Persönlichkeit bist! Sei dir bewusst, dass Gott in dir ist. Sei dir bewusst, dass du die kosmischen, göttlichen Gesetze nur in dir zu suchen hast – und du wirst sie auch dort finden. Sei dir deiner Verantwortung gegenüber der Gesellschaft bewusst, gegenüber deiner Familie, deinem Freundeskreis.“*

„Unsere Gedanken und Taten bleiben ewig durch Raum und Zeit“, sagte der griechische Philosoph Anaxagoras. Was du tust, bleibt ewig, damit beteiligst du dich an der Schöpfung – bist Mitarbeiter Gottes –, weil du selber ein Teil Gottes bist.

Denke jetzt nach: „Ich bin eine Persönlichkeit, ein Individuum, ein Teil Gottes, so bin ich goldrichtig.“

Jetzt denke nach: „Was soll ich tun? Wie soll ich mich verhalten?“ Die Antwort hat Prof. Carl Friedrich von Weizsäcker sinngemäß folgendermaßen formuliert:

Ich bin nur einer von sechs Milliarden Menschen. Ich bemühe mich. Ich resigniere nicht. Kein einzelner kann allein die Welt verändern. Aber ich kann in jedem Jahr wenigstens eine Sache in meinem Leben finden, die ich durch die Liebe ändern kann, und so kann ich einen anderen Menschen durch mein Beispiel der Liebe dazu bewegen, auch eine Sache zu ändern.

Ich kann also in einem Jahr einen anderen Menschen überzeugen, etwas zu ändern. Der überzeugt pro Jahr wieder einen Menschen, und die nächsten zwei überzeugen wieder je einen anderen.

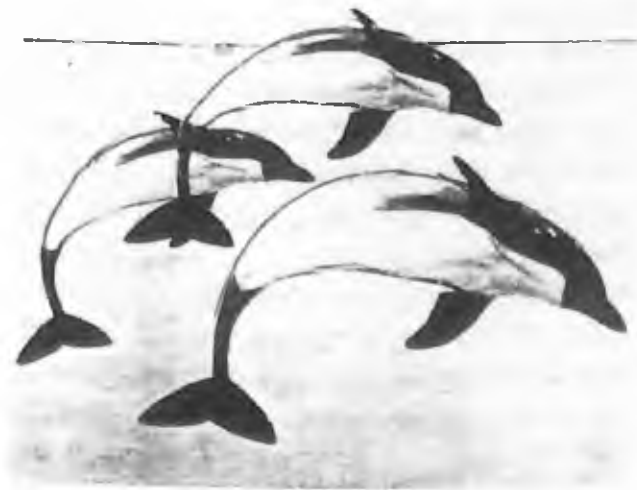
Nach zehn Jahren sind das schon 1024. Nach zwanzig Jahren ist es eine Million, nach 30 Jahren eine Milliarde.

Das reicht und zeigt, dass nicht vergeblich ist, was man tut.

Die Macht des Beispiels ist mächtiger als alle irdische Machtentfaltung. Die Liebe ist die größte Kraft in der Schöpfung.

Deshalb lohnt es sich, etwas zu tun, nicht passiv, resigniert, lethargisch oder fatalistisch zu sein. Jesus von Nazareth hat auch viele Menschen durch sein Beispiel überzeugt. Zeige demütig, wie die Liebe in dir wirkt. Du hast ein Machtinstrument in deinen Händen: Die Macht des Beispiels! Gehe und zeige, wie die Liebe in dir wirkt.

Aber meine Verantwortung gegenüber anderen Mitmenschen, gegenüber der Gesellschaft ist, das Gute, die Liebe in die Welt hinauszutragen. Tu etwas! Zeige, wer du bist und wie du lebst. Die schönsten Worte des wunderbarsten Predigers nützen nicht so viel wie dein Beispiel. Du sollst zeigen, wie man die schönen Theorien verwirklichen kann ... wie du diese für dich nützen kannst. Es ist der Gedanke, das Licht in den Alltag hinauszutragen. Dies ist unsere Pflicht. Tu etwas. Zeige, wie man sich ändern kann und wie man dadurch auch die Welt ändern kann. *Ja, ich kann es! Ich tue es auch! Gott ist in mir ... und ER hilft mir immer! Danke. Amen*



Rosenmeditation

Setze dich in entspannter Meditationshaltung hin und schließe die Augen. Stell dir vor, wie sich in deinem Herz-Zentrum (in der Mitte deines Körpers auf Herzhöhe) in hellgrüner Umgebung plötzlich eine rosafarbige Rose bildet. Sie fängt an, sich pulsierend zu drehen und wunderschönes, warmes, rosa Licht auszustrahlen. Sie wird immer größer, wird eine rosa leuchtende Spirale, auf hellgrünem Grund, welche dich ganz einhüllt.

Nimm dir in Gedanken von diesem rosa Liebes-Licht einen Teil und forme eine Wolke oder einen Schleier daraus. Dann stelle dir den Menschen, dem du helfen willst, der Liebe oder Heilung braucht, bildhaft vor und lasse das Wölkchen oder den Schleier auf ihn niedergleiten, sodass er ganz eingehüllt ist. Behalte dieses Bild friedlich ein paar Sekunden vor deinen Augen, sage zu diesem Menschen in Gedanken:

„Ich liebe dich – Gott segne dich.“

Sobald das Bild verblasst, hole dir den nächsten Menschen, der Hilfe braucht oder mit dem du in Unfrieden lebst, in deine Vorstellung und schicke auch ihm deine Liebe, die bedingungslose Liebe durch die Rose.

Diese Liebes-Meditation kann zu jeder Tageszeit ausgeführt werden. Wichtig ist nur, dass du dabei nicht von außen gestört wirst. Es ist beglückend festzustellen, wie sich schwierige zwischenmenschliche Beziehungen schon nach ein paar Tagen oder Wochen positiv verändern können, wenn du die Rosenmeditation regelmäßig übst.

Du öffnest mit dieser Meditation dein Herzchakra. Solange es nicht offen ist, findet keine seelisch-geistige Entwicklung statt, mag man noch so intelligent, begabt oder medial veranlagt sein. Öffne dich für die bedingungslose Liebe; du wirst selbst stark werden dadurch.

Vollmondmeditation

(Musik: Mondscheinsonate von Ludwig van Beethoven)

Wir alle sehen und bestaunen den Vollmond. Manchmal singen wir das bekannte Lied „Der Mond ist aufgegangen“. „Der“ Mond ist eigentlich für mich „sie“, weil der Mond, „la luna“, das weibliche, empfangende Prinzip symbolisiert.

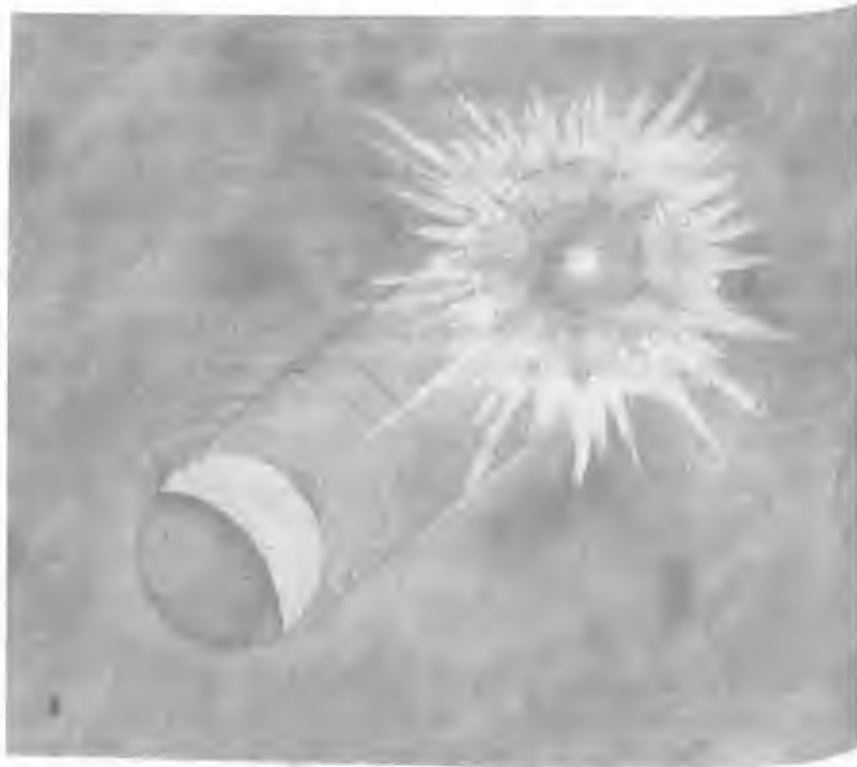
Versuchen wir jetzt, uns in dieses Prinzip zu versetzen und den Sinn des weiblichen, ruhenden, empfangenden Prinzips zu verstehen.

Wir sitzen ruhig, besinnlich und sehen uns den Mond an. Betrachten wir ihn: Er ist scheinbar genauso groß wie sein Gegenpol, die Sonne – Symbol des männlichen, aktiven, gebenden Prinzips; für mich ist die Sonne eigentlich „er“ („il sole“).

Für uns Menschen sind Sonne und Mond sich ergänzende Gegensätze. Sie gehören zusammen, sind aber doch gegensätzlich. Beide zusammen symbolisieren die göttlichen Urkräfte der Schöpfung und verkörpern die Polarität. Ohne Polarität gäbe es keine Spannung und keine Bewegung – und dadurch auch keine Materie.



Nach dem Yin/Yang-Prinzip hat jeder von uns Attribute des anderen Geschlechts in sich. Wir sollen diese sich ergänzenden Kräfte auch verstehen und akzeptieren. Wir Menschen können männlich oder weiblich sein, aber der ‚Voll-Mensch‘, der ursprüngliche Adam-Kadmon, ist geschlechtslos, androgyn. In diesem Sinne sollen wir mit allen Kräften der Schöpfung umgehen können: alle sind göttliche Kräfte – die sich für uns in Polarität verschiedenartig manifestieren.



Durch die Betrachtung des Mondes können wir uns in die Schöpfung und in unser ICH, welches wir SELBST sind, einleben und uns mit der Schöpfung identifizieren.

Schauen wir den Mond an. Was ist er eigentlich? Astronomisch gesehen ein ausgelöschter kleiner Himmelskörper, ein Erdtrabant, der keine eigene Lichtquelle hat. Daher wirkt er wie ein Spiegel und wirft das aktive Licht der Sonne zurück. Er umkreist den Planeten Erde in ca. 384.000 km Distanz. Unbegreiflich weit weg, aber doch so nah. Er ist nicht mehr unerreichbar, aber doch unbenützlich für normales Leben. Wir kennen den Mond bereits gut. Doch ist er wichtig für uns als Symbol göttlicher Prinzipien.

Die Mondphasen haben die Menschen von Anfang an fasziniert. Immer schon haben Menschen mit ihnen mystische Bedeutungen verknüpft. Der Mond ist einmal voll – wie heute – und wird in ca. 28 Tagen wieder voll sein. In der Zwischenzeit nimmt er scheinbar ab, verschwindet in Richtung der Sonne, erscheint nach drei Tagen wieder zunehmend und wird wieder ‚voll‘ – für uns.

Aber alles ist eine Täuschung, eine wunderbare, symbolische Täuschung – „maya“: Der Mond geht nicht weg – er bleibt immer am Himmel. So wirkt er eigentlich unaufhörlich auf uns mit seinen Kräften. Denken wir daran, dass der Mond die Gezeiten verursacht und immense Wassermengen zu sich zieht – gleich, ob er nun für uns sichtbar oder unsichtbar ist; und er lässt diese Wassermenge wieder zurückfließen, wenn er keine Anziehungskraft mehr auf ein Erdgebiet ausübt. So kann der Meeresspiegel bis zu elf Metern steigen und wieder absinken, wie es in Nordengland der Fall ist.

Wir Menschen sind aber ‚wässrige‘ Wesen. Unser Körper besteht zu 75 % aus Wasser – unser Blut und unser Gehirn enthalten eigentlich prozentual gesehen noch mehr: so besteht z.B. unser Gehirn chemisch zu 82 % aus Wasser.

Es ist undenkbar, dass die Kräfte des weiblichen Prinzips des Mondes keinen Einfluss – wie Mini-Ebbe und -Flut – auf alle unsere vielen Körperzellen ausüben, dass unser ‚wässriges‘ Gehirn diese Wirkung esoterisch-biologisch nicht spürt. Lernen

wir deshalb die Kräfte des Mondes kennen, akzeptieren und in unsere menschliche Körper-Existenz integrieren.

Vollmond ist eine gute Gelegenheit, mit dem Mond – im Geiste – in Kontakt zu treten, indem wir so mit ihm sprechen:

Mond, mein Mond, ich wende mein Gesicht dir entgegen. Jetzt bist du voll, hell, die herrlichste und größte aller Himmelserscheinungen.

Ich versuche dich jetzt zu verstehen – dein Prinzip aufzunehmen – den Sinn deiner wechselhaften Erscheinung in mich zu integrieren:

Du bist das Symbol des weiblichen, empfangenden Prinzips. Dieses Prinzip ist auch in mir, in meiner Seele verankert, wo die Emotionen und Gefühle entstehen.

Was ist deine Botschaft? Ich verstehe: Das Annehmen, Akzeptieren, Empfangen. Du bist wie ein Gefäß. Die Wölbung deiner Erscheinung in den ersten und letzten Mondphasen ist immer der Sonne zugewandt. Daher bist du tatsächlich wie eine offene Schale am Himmel.

Du bist in allen mystischen Religionen eine Gottheit, die Himmelsgöttin, die weibliche Göttin, die empfangende Göttin – wie die Frau in unserem irdischen Leben die empfangende Göttin ist. Empfangen und in Liebe im Körper integriert entwickeln, formen, beseelen ist eine in Gott gegebene Aufgabe der Frau in der Mutterrolle.

Tannhäuser singt beim Sängerkrieg auf der Wartburg ganz entrückt und beseelt von Venus nach erlebter Liebe: „Oh, Göttin der Liebe, lass mein Lied ertönen ...“ – so bist du, mein Mond, Symbol der Liebe und meines inneren Frauenanteils geworden.

Dein Prinzip ist das göttliche Prinzip – das Empfangen. Ich muss auch lernen, die Liebe zu empfangen, wenn ich der selbstlosen und bedingungslosen Liebe begegne: Ich soll die bedingungslose Liebe – deinem Prinzip entsprechend – auch bedingungslos, ohne zu denken annehmen lernen. Geben und Nehmen gehören zusammen, wie du, mein Mond, zur Sonne, zum aktiven, spendenden, gebenden Prinzip gehörst.

Ich verstehe nun deine Kräfte: sie alle sind göttlich, gut, fördernd; ich kann mit deinen Kräften umgehen; ich schrecke nicht mehr vor dir als „Vollmond“ zurück. Ich begrüße die von dir ausströmenden Kräfte und Schwingungen, die mit meinen Schwingungen harmonisieren, diese auch stärken.

Menschen, die dein Prinzip nicht verstehen, haben Angst vor dir, weil sie nicht offen sind für die Weiblichkeit, für deine die Seele motivierenden Kräfte.

Oh, mein Mond, du zeigst mir die uralten, kosmischen Gesetze der Wandlung. „Alles ist Wandlung, alles läuft rhythmisch ab“, sagte schon Hermes Trismegistos – der dreifache Weise – am legendenumwobenen Anfang der ägyptischen Kulturen. Ich verstehe, was du mir zeigst: die seelischen Wandlungen. Ich werde sie nicht verdrängen – lerne ich von dir –, sondern erkennen, akzeptieren und mit ihnen umgehen. Die zyklischen Wandlungen sind kosmisch, natürlich, eignen sich auch für uns Menschen. Man darf nicht nur die positiven Phasen anerkennen und die negativen verfluchen, verdrängen und überspielen. Auch die Schattenseite in dir, mein Mond, gehört zu dir wie die beleuchtete Fläche.

Ich danke dir, mein Mond, dass du mir heute dein Prinzip offenbart hast:

Ich nehme dich mit meiner Seele auf.

Ich integriere mich dadurch in die Schöpfung, in das Wort, in das Programm Gottes.

So sollen wir im Geiste über den Mond meditieren, ihn still betrachten und seine Schwingungen spüren. Wir wollen dankbar sein, dass wir leben, dass wir als Mensch leben können, dass wir die Menschwerdung, das Adam-Kadmon-Prinzip anvisieren und immer wieder einen neuen Schritt in Richtung der Menschwerdung machen dürfen. Dazu gehört, dass wir die Sonne und den Mond als symbolische Grundprinzipien in unser Leben integrieren.

Demütig stehen wir vor dem Grundgedanken der Schöpfung: Erde und Mond als Doppelplaneten gehören zusammen.

Meditation über die Harmonie

Wir leben in einem Tal, im „Jammertal Erde“, wieso?

Stellen wir uns unser Leben vor ... unseren Alltag. Unser Glück und unsere Probleme. Was drückt mich am meisten?

Mein Verhältnis zu meinem Partner – es ist nicht ganz so, wie ich gewünscht habe. Zu meinen Eltern – die verstehen mich nicht. Zu meinen Kindern – sehr schwierig. Zu den Nachbarn – ärgerlich. Zu den Kollegen im Büro – oft machen sie mir und anderen das Leben schwer; zu meinen Geschäftspartnern – zu meiner Konkurrenz ...

Alle diese Probleme belasten mich.

Weiterhin belasten mich die existentiellen Probleme, meine Stelle, das Geld, die Unterstützung von meinem geschiedenen Ehemann für das Kind, Stress in der Arbeit, wenig Zeit für mich ...

Probleme der Wohnung, Vermögensprobleme, Erbengemeinschaft ... Ja, und meine Gesundheit ist auch nicht in Ordnung. Ich habe einige Beschwerden, mir tut auch etwas weh.

Meine Probleme mit meiner Gesundheit, Angst in der Krankheit, Angst vor dem Tod ... und die Störungen im sexuellen Bereich, vielleicht auch nicht erfüllte sexuelle Begierde, Sehnsucht ...

Und was ist mit dem Schlaf? mit der Verdauung? und mit meinen Nerven?

Ich bin nicht so stark, wie ich war.

Ich bin nicht so leistungsfähig, wie ich war.

Ich bin nicht so belastbar, wie ich war ...

Warum mühe ich mich krampfhaft ab ... warum? Hat das alles einen Sinn?

Dann die psychischen Belastungen:

Wegen der Probleme mit anderen; oft bin ich 'Zielscheibe' von anderen Menschen, sei es für meine Schwiegermutter, meinen Partner, die eigenen Kinder, Stiefeltern, Kollegen ...

Dann gibt es noch weitere psychische Belastungen,
weil ich mich schwach fühle
weil ich mich überlastet fühle
weil ich mich überfordert fühle
weil ich mich unterdrückt fühle
weil ich mich desorientiert fühle
weil ich mich verloren fühle
weil ich mich selber nicht finden kann
weil ich mich verlassen fühle, –
es gibt keine Hoffnung mehr ...

Chaos, Dunkelheit, Nebel ist in dem Tal, wo ich bin.

Dunkle Wolken verdecken den Himmel. Die Sonne kann nicht durch – und geistig ist mein größtes Problem, dass ich kein Vertrauen in *Gott* habe, dass ich *Gott* verloren habe, dass ich den Sinn des Lebens nicht mehr finde, dass ich mich selbst verloren habe, dass ich nicht weiß, wer ich bin, weil ich keine Ziele habe, weil ich keine Ideale habe ... usw.

Alle diese Symptome sind durch Mangel an Liebe, durch ein Chaos in mir, durch Disharmonie entstanden. Alles schwingt unkontrolliert durcheinander. Es fehlt eine einzige Kraft, die dem Ordnungsprinzip entspricht. Es gibt keine Kraft, die als gemeinsamer, charakteristischer Nenner wirkt und die die Kontrollfunktion über alle Schwingungen ausübt.

Welche Kraft vermag dies? *Die Liebe*, die göttliche Liebe. Und wer soll diese Kraft aktivieren, kontrollieren, einsetzen? ICH SELBST, der göttliche Kern in mir.

Erkennen wir bewusst unser ICH als ‚Gott in mir‘ und wissen wir, dass das ICH unendliche Kraftreserven hat. So kann es zum Glätten der disharmonischen Schwingungen, zur Harmonisierung der chaotischen, äußeren Einflüsse eingesetzt werden. Zur Änderung eines Schwingungszustandes brauchen wir physikalisch gesehen eine Kraft von außen. Diese ist in unserem Fall die Kraft der Liebe.

Denken wir deshalb über die oben erwähnten disharmonischen Probleme nach und fragen wir uns bei jedem einzelnen: Wie kann

ich durch gezielten Einsatz der Liebeskraft eine harmonisierende, neutralisierende Wirkung erzielen?

Sicherlich kann man nicht alle Probleme auf einmal lösen, aber eines nach dem anderen kann man sie in Angriff nehmen und so Schritt für Schritt auf die Harmonie hinarbeiten. Schrittweise erreichen wir Harmonie im Geist, in der Seele und im Körper, in der Umwelt ... und wir fühlen uns wieder als Gotteskinder ... Wir werden Harmonie mit Gott, mit uns selbst und mit der materiellen Welt erleben.

Harmonie ist ein gesegneter Zustand der Liebe.



Farbmeditation

Ich weiß, der Ursprung des Lichtes ist das göttliche, weiße Licht, ein nicht irdisches, sondern kosmisches Phänomen. Wir haben in unserer Raum-Zeit-Welt das weiße Licht. Weiß ist die Integration aller Farben ... Mangel an Farben ist schwarz.

Das weiße Licht, die weiße Farbe steht für die göttliche Einheit. Ich bestehe aus göttlichen Schwingungen, deren Einheit das weiße Licht ist.

Nun versuchen wir, uns die sieben Grundfarben der morphogenetischen Felder, mit denen wir zusammen schwingen und die gleichzeitig die sieben Chakrenfarben darstellen, bewusst zu machen.

Fangen wir von unten, mit der langsam schwingenden Farbe *Rot* an und steigen wir in Gedanken immer höher bis zu dem am schnellsten vibrierenden Scheitelchakra (*violett*). Schenken wir jedem Farbengürtel unseres Körpers einige stille Minuten.

Betrachten wir jetzt die *rote* Farbe im Bereich des Wurzelchakras. Diese ist sehr irdisch, grobstofflich und steht mit dem biologischen Leben in Verbindung. Spüren wir diese rote Farbe als Basis unserer biologischen Existenz: Erdung, Verwurzelung, Selbstbehauptung. Das Element Erde ist diesem Bereich zugeordnet.

Dann steigen wir höher in den Bereich des Sakralchakras und stellen uns die Farbe *Orange* vor. Hier schwingt unsere Sexualität, d.h. der Arterhaltungstrieb mit. Diese Farbe ist dem Wasser zugeordnet und ist Symbol für Begegnung, Kontakt, Erotik, Kreativität. Spüren wir diese orange Farbe bewusst mit allen ihren Entsprechungen.

Höher liegt das Nabelchakra, unsere Solarplexus-Gegend, die der *gelben* Farbe entspricht. Hier ist das Leben zu Hause, und unsere irdische Persönlichkeit wird von hier gesteuert. Denken wir bewusst an die gelbe Farbe und erkennen wir dadurch unsere materielle Persönlichkeit.

In der Mitte unseres Körpers liegt das Herzchakra, welchem

Hellgrün (Saftgrün) zugeordnet ist. Hellgrün entspricht dem Feuer. Hellgrün ist unser Herz mit allen Gefühlen, Zu- und Abneigungen und allerlei sonstigen Emotionen. Auch unser ‚Ego‘ ist hier zu Hause, und wenn wir es überwinden können, öffnet sich unser Herz für die Liebe. Dann können wir die Umwelteinflüsse durch die Liebe betrachten und ‚durch das Herz denken‘.

Hell-Blaugrün ist die Farbe des Halschakras, welches der Kommunikation, Befreiung von Schemen, Dogmen, alten Mustern zugeordnet ist. Hier werden die kreativen Energien aktiviert und verteilt. Es ist der Bereich der Luft. Stellen wir uns diese helle, blaugrüne Farbe vor und spüren wir gleichzeitig die Befreiung unseres ICHs von allen Hindernissen und Einschränkungen.

Unser Stirnchakra, mit anderen Worten: Drittes Auge, leuchtet *dunkelblau*. Wir können durch dieses Chakra im geistigen Bereich viel Verborgenes erleben. Das Denken des Geistes mit Imagination und Konzentration wird diesem Bereich des ICHs zugeordnet. Bewusst denken wir ICH BIN. Dieses Chakra entspricht dem Äther-Prinzip.

An höchster Stelle über dem Scheitelpunkt (und noch darüber) sitzt das *violett* leuchtende Scheitelchakra, die Fontanelle. Dieses morphogenetische Feld ist die Brücke zwischen Diesseits und Jenseits; hier ist der Kanal, die direkte Verbindung mit dem Transzendenten. Durch diese Verbindung läuft symbolisch der direkte Draht von mir zu Gott. Hier finden wir die Einheit, den Übergang, die Loslösung vom Irdischen. Beim Gebet und bei der Meditation stellen wir uns diese violette Farbe lebhaft vor.

So haben wir alle sieben Grundfarben, die unseren sieben Wesensteilen, unseren morphogenetischen Feldern entsprechen, in der Meditation erleben können. Nun stellen wir uns alle Farben gleichzeitig vor und nehmen das echte, weiße Licht wahr, das uns beleuchtet, durchleuchtet, erleuchtet.

Diese Einheit zu erleben, ist Sinn und Ziel dieser Farbmeditation.

Kurze Ostermeditation

Der Auferstehungsgedanke ist wohl der schönste, tiefste und edelste, den es je im Universum geben kann, denn er ist Ausdruck für die größte Liebe, Kraft und Freude, die wir erleben könnten, wenn wir uns mit unserem beschränkten Bewusstsein auf diese Idee wirklich einlassen würden. Ich fühle tief für alle Menschen, wenn ich sehe, wie viele erbarmungswürdige Wesen es gibt, die im Tod noch eine Beschränkung und ein angstmachendes Ungeheuer sehen.

Ich habe als Mensch selbst viele Abstriche in meiner Liebesbereitschaft und Liebesfähigkeit gemacht, insbesondere dann, wenn ich mich in meiner Persönlichkeit behindert fühlte oder den Eindruck hatte, jemand verträgt mein Wissen nicht. Heute habe ich erkannt, dass es immer nur die Angst um unsere eigene Existenz ist, die uns daran hindert, wahrhaftig zu lieben. Auch das Gefühl des Annehmens und Verschmelzens mit allem und jedem, das uns durchdringen möchte, wird nur durch diese Angst vor unserer Zerstörung verhindert.

Ob Jesus nach seiner Kreuzigung physisch weiterlebte oder nicht, dürfte in meinen Augen nur von geringer Bedeutung sein. Wesentlicher ist für mich die Erkenntnis, dass sein *Beispiel* weiterlebt. Dass man die Qualen einer Kreuzigung auch physisch übersteht, könnte wohl nur jener universellen Kraft des ewigen Lebens zugeschrieben werden. Es würde uns beweisen, dass wir, wenn wir wirklich wollten, selbst im physischen Körper unsterblich sein könnten, vorausgesetzt, unser höchstes Bewusstsein würde das erkennen und in unsere tiefsten Schichten hinuntertragen.

Ostern ist wie ein Regenbogen nach einem Gewitter.

Ostern ist eine Demonstration des Lebens.

Ostern ist ein Sieg über den Tod.

Ostern ist ein Beweis, dass unerschütterlicher Glaube Wunder geschehen lässt.

Ostern ist ein Versprechen, dass Demut und Vergebung ins Licht führen.

Ostern ist eine Prophezeiung: „Die Menschen werden die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird sie frei machen.“

Ostern ist das Wissen, dass Gott uns niemals verlassen kann, weil ER in uns wohnt und wir eins sind mit IHM.

Ostern ist eine Demonstration der Liebe: der Sieg der Liebe über den Hass.

Christus will auferstehen in dir.

Diese Aussage, richtig verstanden, macht es auch für dich möglich, in deinem Bewusstsein die Auferstehung zu erleben.

Erkenne: Jesus ging freiwillig durch das Kreuz – er gab eine Demonstration. Frage dich: Bist auch du willig, dein Kreuz, dein Schicksal anzunehmen und nicht mehr wegzurennen? Gehst du deinen Weg freiwillig, auch wenn er schmerz- und leidvoll ist? *Willst* du deine Demonstration der Verwandlung, der Veredlung? Wenn ja, dann sei gewiss, Christus wird in dir auferstehen aus dem Grabe der Unwissenheit, des Zweifels, der Angst und des Materialismus. Wenn Gott einmal hilft, dann hilft er immer. Habe Mut zu dir selbst; habe Mut, zu deinem „Höheren Selbst“ zu finden.

Erkenne das ewige Leben in dir.

Erlebe den Sieg über den Tod.

Lass durch deinen Glauben das Wunder geschehen. Praktiziere Demut und Vergebung und erlebe das Licht.

Erkenne die Wahrheit der Einheit, und sie wird dich frei machen.

Verwandle dein Wissen in Taten, welche davon zeugen.

Lebe die Liebe, die allen Hass besiegt und alle Menschen, die guten Willens sind, verbindet.

Sei „ICH BIN ICH SELBST“.

Der Auferstehungsgedanke oder die Hoffnung auf Auferstehung bedeuten größte göttliche Gnade. Wichtig ist, dass ER nach 2000

Jahren lebt und immer wieder aufersteht in den Herzen der liebenden Menschen, die dies so wollen.

Leiden – Tod – Auferstehung, das ist der größte Lehrgang für den Menschen. Durch das Leiden lernen wir den Sinn des Lebens kennen. Durch den Tod lernen wir uns von allem zu lösen, auf alles zu verzichten, was für uns so wertvoll war: unsere Person, unsere Gedanken, Gefühle und unsere Güter. Und wenn es uns gelingt, auf diese Weise symbolisch den Tod zu erleben, sind wir fähig, aufzuerstehen in ein neues Leben.

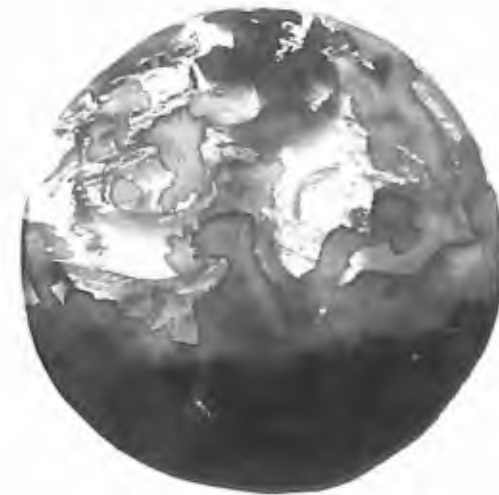
Christus resurrexit – Christos voskres – Christus ist auferstanden, singen die Menschen in den Kirchen und außerhalb der organisierten Kirchen überall dort, wo man den tieferen Sinn des Mysteriums der Auferstehung versteht.

Es ist Zeit: Sterben wir im alten Leben, lösen wir uns vom Irdischen; so können wir auferstehen in die Welt Gottes.

Es liegt an uns.

Er – Jesus von Nazareth – hat uns diese Mysterien eröffnet.

So können wir auch unsere Erde retten.



Gruppenmeditation: Das Licht wurde geboren!

Es war einmal vor ca. 2000 Jahren, als die Menschen in Dunkelheit lebten ... Dann plötzlich gab es eine wunderbare Sternkonstellation: Der Halley'sche Komet war von allen Planeten umgeben. Es war wahrhaftig eine ‚Sternstunde‘ der Menschheit. In jener Stunde wurde das Licht in der Finsternis geboren. Die Finsternis fing an, sich aufzulösen, weil das Licht der Liebe angezündet wurde, in einem kleinen Stall, an einem kleinen, unbekanntem Ort: Bethlehem.

An Weihnachten feiern wir mit offenem Herzen den Geburtstag der Liebe. Er, Jesus von Nazareth, hat diese Liebe zu uns gebracht, hat die Flamme der Liebe in uns entzündet und in den Herzen der Menschen entfacht. Diese Flamme, die Licht spendet und so die Finsternis überwindet und uns Erleuchtung bringt. Diese Flamme besiegt alle Kälte und erwärmt unsere Herzen. Diese Liebe, die Kraft spendet, ermöglicht uns, diese Kraft in uns weiter zu aktivieren. Seine Flamme brennt und lodert seit zweitausend Jahren. Ein wunderbares, noch nie da gewesenes Phänomen.

Als Andenken an die Flamme der Liebe, welche in dieser Zeit geboren wurde, können wir symbolisch eine Kerze anzünden. Sie spendet Licht, Wärme und Kraft.

Probieren wir, ganz locker, gelassen, entspannt – wie wir es im Autogenen Training gelernt haben – bequem zu sitzen, uns leer zu machen, uns von allen Alltagsproblemen und -schwierigkeiten zu lösen. Schauen wir bewusst diese angezündete Kerze an, denken wir an nichts mit unserem Kopf, schalten wir den Kopf ‚ab‘. Fühlen wir nur in unseren Herzen, dass seine Liebe, die Liebe des neugeborenen Gottessohnes Jesus, in dieser Flamme lodert. Betrachten wir diese Flamme. Versuchen wir, ihren Sinn zu erkennen, spüren wir die mystische Größe und Perspektive dieser Flamme. Öffnen wir unsere Herzen, nehmen wir diese Flamme der Liebe bewusst in uns auf und schließen wir sie in unserem

Innersten ICH-Bewusstsein ein. So tragen wir die Flamme der Liebe des Jesuskindes mit uns nach Hause, ins Büro, auf die Straße, überallhin, tragen wir sie im oft düsteren und problembeladenen Alltag immer mit uns. Sie wird uns stärken, sie wird unser Wegweiser sein, sie wird uns leuchten und uns erleuchten.

Stellen wir uns in einen Kreis, geben wir unsere Hände liebevoll einem Mitmenschen. Nehmen wir die Hände eines lieben Mitmenschen in unsere Hände, und bilden wir so eine Kette der Liebe. Spüren wir jetzt, wie die Liebe uns durchströmt. Geben wir Liebe, so bekommen wir mehr Liebe zurück ... In Gedanken erweitern wir jetzt unseren Kreis mit liebevollen Personen; integrieren wir sie in unseren Kreis, in unsere Liebe ... Jetzt erweitern wir unsere kosmische Kette der Liebe um andere Menschen, die uns sympathisch sind, oder auch um Menschen, die uns bisher unsympathisch erschienen sind ... Erweitern wir unsere Kette sogar um unsere irdischen Feinde, ja auch um die, die uns etwas angetan haben. Jesus lehrte uns, allen vergeben zu können, alles mit Liebe überwinden zu können ... Erweitern wir unsere kosmische Kette der Liebe in unseren Gedanken jetzt immer mehr ... So wird unsere Liebe weltumfassend ... Erweitern wir in Gedanken unsere kosmische Kette der Liebe um die verstorbenen Menschen, auch um die, die ihr ICH-Bewusstsein bereits vom Zwang der Inkarnationen gelöst haben. So wird unsere Liebe kosmisch und schöpfungsumfassend.

Feiern wir jetzt die Geburt Jesu, die Geburt der Liebe, die Geburt des Lichtes dadurch, dass wir in uns gehen und für alle Menschen im Stillen beten ...

Ich wünsche allen Menschen der Erde Liebe, Frieden und Harmonie. Wir beten im Stillen. Es ist schön, so die Liebe zu spüren.

Bleiben wir kurze drei Minuten in meditativer Stille und denken wir an die weltumfassende Liebe.

Heilwasser-Meditation

Wenn du physische oder psychische Probleme hast, ist diese Meditation – die mir spontan durchgegeben wurde – eine gute Sache, um die eigenen Heilkräfte zu aktivieren.

Stelle ein Glas reines Trinkwasser auf deinen Nachttisch. Wenn du mit Lesen aufgehört hast und bevor du das Licht löschen willst, sitze im Bett auf, nimm das Glas Wasser in deine beiden Hände.

Halte das Glas Wasser bewusst in den Händen. Schau das Glas an. Bete kurz. Bekenne dein volles Vertrauen in Gott und erkläre deinen festen Willen, deine inneren göttlichen Kräfte zu aktivieren. Spüre, dass deine Kräfte voll da sind, dass du alles erreichen kannst, was du willst.

Bleibe ruhig, andächtig. Erfahre meditativ, dass du Wasser in deinen Händen hältst. Erfahre, verspüre die Energien, die durch dich strömen in dieser stillen Konzentration, wenn du dich gegenüber der mystischen Realität Gottes öffnest. Du hast eine direkte Leitung zu Gott durch dich selbst. Du hast dich in den Kreislauf des Kosmos eingeschaltet. Du bist ein Teil des geschaffenen Kosmos. Du bist ein Teil des Makrokosmos, und du hast Milliarden von Mikrokosmen in dir.

Halte das Wasser in deinen beiden Händen. Denke darüber nach: Was ist das Wasser? Wasser ist chemisch H_2O , die einfachste Verbindung von zwei Wasserstoffatomen und einem Sauerstoffatom. Wasser ist die am häufigsten vorkommende Materie überhaupt. Dein Körper besteht zu ca. 75 % aus Wasser. Der Schöpfer hat bewusst so viel Wasser erzeugt. Warum? Weil ER das Wasser als Urmaterie betrachtet und ihm große Aufgaben zugedacht hat.

Seit Menschen fähig sind, abstrakt zu denken, bezeichnet man das Wasser als ‚Urelement‘ und Urprinzip der Schöpfung. Im Wasser ist das Leben entstanden. Wasser bedeutet Leben. Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf der Erde. Das Prinzip Wasser ist Träger der Lebenskraft in der Welt. Du hast jetzt die Lebens-

kraft in deinen Händen. Spüre das Wasser, spüre fest, dass du Lebenskräfte in deinen Händen hast.

Das Wasser als Urprinzip hat wunderbare Eigenschaften – symbolisch wie real. Es reinigt alles, auch uns Menschen, von außen wie von innen. Mit dem Wasser können wir den Schmutz entfernen, uns waschen, reinigen, erneuern.

Die reinigenden Kräfte des Wassers sind seit Menschengedenken bekannt. Wir waschen unseren Körper nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern auch aus rituellen, wenn wir den Reinigungsprozess bewusst machen wollen. Seit 10.000 Jahren praktizieren die Menschen die „Huna-Reinigung“ mit Wasser; dabei werden die Tropfen nicht als normale Wassertropfen dargestellt, sondern in Form eines „Ankh“-Zeichens, als Zeichen des ewigen Lebens. Dieses Zeichen hast du jetzt in deinen Händen. Die Taufe, die Erneuerung in Gott, die Einweihung für den Himmel, erfolgt auch durch Wasser. Dem Wasser kommt im Schöpfungsgedanken eine mystisch reinigende, heilende Kraft zu.

Auch heute noch werden in verschiedenen Religionen Waschungen durchgeführt. Wunden werden ebenfalls ausgewaschen. Dem Wasser werden besondere Heilkräfte zugesprochen. Das reine Wasser reinigt, heilt, erneuert, spendet Leben, fördert das Wachstum. Bei mehreren Religionen kennt man das Segnen des Wassers. Solcherart mit positiven Gedanken angefülltem Wasser – wie etwa Weihwasser – spricht man besondere Heilwirkung zu.

Du hast das reinigende, heilende Wasser in deinen Händen und du hast die göttliche Kraft, das Wasser zu segnen. Bete kurz und segne das Wasser mit den Kräften deines innersten ICHs. Segne das Wasser und übertrage ihm deine göttlichen Kräfte. Rufe auch meine göttlichen Kräfte an, nütze auch meine positiven Gedanken, und wandle so das Wasser in Heilwasser um. Du hast jetzt Wasser mit mystisch heilender Wirkung in deinen Händen.

Trinke jetzt andächtig, meditativ, demütig, aber voller Zuversicht die Hälfte des heilenden, gesegneten Wassers aus – lang-

sam, bewusst, Schluck für Schluck. Spüre, wie die Heilkräfte des Wassers in dich hineinströmen, wie das Wasser dich von innen reinigt. Spüre wie deine Zellen, deine Organe sich mit den Urkräften der Natur auffüllen, wie die Regenerationsfähigkeit deines Körpers aktiviert und gestärkt wird.

Du brauchst jetzt nichts anderes zu tun, als das Licht zu löschen, dich bequem ins Bett zu legen, nochmals an das heilende Wasser zu denken, dessen Tropfen jetzt gerade dorthin gelangen, wo du Schmerzen hast, wo die Entzündung ist, wo du eine biologische Störung verspürst, wo die Regeneration eines Organs oder Körperteils am nötigsten ist. Lege deine Hand dorthin, wo die Heilung wirken wird und wirkt. Spüre, dass deine Hand eigentlich meine Hand ist, von der Kräfte, Schwingungen auf dich ausstrahlen. Sei dankbar, dass dich die heilenden Kräfte durchdringen – und schlafe meditierend ein.

Gott segne dich.

Am Morgen, wenn du erwachst, greife automatisch nach dem Glas, das noch halb gefüllt mit dem heilenden Wasser neben dir steht. Sei dankbar, dass das Wasser während der Nacht bei dir gewirkt hat, und trinke den Rest des Wassers als mystisches Medikament, damit es den ganzen Tag in dir wirkt. Bete kurz und fange so den Tag an.

Diese Therapie mit dem heilenden Wasser führe Tag für Tag bewusst und konzentriert durch. Es darf keine Routine werden. Jeden Tag sollst du die Einnahme des mystischen, heilenden Wassers innigst erleben. Hier ist das Erlebnis betont. Du darfst nicht im geringsten daran zweifeln, dass das Wasser nützt. Du weißt einfach, dass du immer mehr geheilt bist. Es ist so. Du wirst jeden Tag immer gesünder, so wie die heilenden Kräfte die biologischen Regenerationsprozesse unterstützen.

Sei dankbar, dass es so ist. Freue dich über deine wieder erlangte Gesundheit. Das Positive hat über das Negative gesiegt.

Du bist gesund.

Ich bin auch glücklich, dass du gesund bist.

Kurze bejahende Kontemplation

In der schwersten Lebenslage
ist immer noch ein Sonnenschein.
Wenn das Schicksal dich prüft
und alles düster und ohne Licht ist
gibt es immer einen Sonnenstrahl
der sich durch die Wolken drückt.
Fange ich ihn ein:
Diesen Sonnenstrahl
lasse ich dort wirken
in der Tiefe des ICHs leuchten.

Ich sage zu meinem Leben trotzdem JA,
weil es so ist, wie es ist.
Auf dem Weg zu Dir
soll ich allein gehen.
Ich ergebe mich endgültig: „Dein Wille geschehe.“
Ich suche nicht mehr – ich warte ...

Amen.



Grabmeditation¹⁴

Wir sind in einem Grab ... dem Grab eines ägyptischen Edelmannes. Dieses Grab wurde vor mehreren tausend Jahren für jemanden gebaut ... für einen Menschen, damit er – nach altem Glauben – seinen Körper bewahre, sodass er am Tag der Auferstehung die Ewigkeit erlangen könne.

Und ... in dessen altem Grab *bin ich* jetzt. Er ist nicht mehr hier. Sein Grab ist leer. Aber ich bin jetzt hier, ein Mensch, der gerade jetzt, in dieser Zeit, auf dieser Erde lebt. Lebt und mit der Umwelt kämpft, um in der materiellen Welt bestehen zu können ... aber er kämpft auch mit sich selbst, um seine selbstgewählten geistigen Proben bestehen zu können.

Ich bin hierher gekommen, nicht nur, um die mystische Kultur der Ägypter kennenzulernen, sondern um die Gedanken dieses Menschen, seinen Glauben und seine Denkweise zu erforschen und dadurch meiner eigenen Entwicklung dienen zu können. Alles, alles möchte ich für meine geistige Entwicklung nutzen können: die bestehenden Schwierigkeiten des Lebens, den Schmerz, das Leid, die Verluste, den Verzicht, die irdischen Katastrophen ... alles. Ebenso wie auch die schönen Zeiten, die erhabenen Stunden der Erfüllung und der Harmonie, meine Erfolge, meine Zufriedenheit ... alles.

Ich danke DIR, mein Gott, Allah, Jahwe, Amun-Ra, Aton, Adonai – DU hast tausend und abertausend Namen – ich danke für DEINEN Segen und für DEINE Gnade, dass DU mir Bewährungsproben in Form von Schwierigkeiten und glücklichen Zeiten gestellt hast. Ich versuche, dies alles richtig zu verstehen.

Ich bin jetzt in diesem Grab ... es ist jetzt *mein* Grab ... Ich bin hier in meinem Grab, genauso, wie vor Tausenden von Jahren auch ein Mensch hier war ... in *seinem* Grab. Jetzt ist dieses Grab *mein* Grab ... ich bin allein in meinem Grab. Die Türe ist mit einem großen Stein bereits verschlossen. Ich bin allein. Zu mir kommt keine geliebte Aida wie zu Radames ...

Ich stelle mir vor: ich bin in meinem Grab ... wieder ... Ja,

wieder. Mein Gott, wie oft war ich bereits in meinem Grab? Zehnmal? Zwanzigmal? Hundertmal? oder mehrere tausend Male? Ich weiß es nicht, weil ich jetzt lebe und das Wissen ist mir wieder verborgen. Wenn mein ICH aus meinem Körper heraussteigt, dann werde ich wieder wissen, wie oft ich in meinem Grab war. Im Tod war ich in der Situation, dass ich durch Rückschau an meinem zu Ende gehenden Leben versuchte, mich selbst zu erkennen ... welch mühsame Angelegenheit! Ich konnte damals alle Gedanken, auch meine geheimen Hintergedanken wieder erkennen und beurteilen ... ja, ich selbst ... und da wurden keine Begründungen oder Entschuldigungen für 'negative' Gedanken und Taten zugelassen ... ich stand damals entblößt vor mir: „ECCE HOMO“ ... und ich war erschrocken: „Bin ich wirklich so?“ ...

Wie oft lag ich in meinem Grab und habe die Fehler, die ich gemacht habe, tief bereut ... und ich musste das nächste Mal feststellen ... dass ich dieselben Fehler wieder gemacht habe ... dass ich die irdischen Gedanken, den Egoismus durch die selbstlose Liebe nicht zu besiegen vermochte ...

Ich gehe in der Zeit zurück ... ich bin wieder in meinem Grab. Ich gehe jetzt Tausende von Jahren zurück: lange bevor es die ersten Spuren von der Schweiz, Deutschland, Österreich, Ungarn, Luxemburg, Holland, Schweden gab ... Ich gehe noch weiter zurück. Die Zeitmaschine saust mit mir in die Vergangenheit. Ich überspringe viele Inkarnationen, Anläufe auf dieser Erde ... damals ... ja, damals war ich genauso weit wie heute ... Was haben mir die vielen Versuche genutzt? ... ich bin immer noch auf der Erde. Warum? Weil ich MICH SELBST noch nicht gefunden habe ... weil ich die Materie nicht durch die Liebe durchdringen konnte ... weil ich immer noch egoistisch denke ... vielleicht war ich schon einmal auf diesem Fleck der Erde ... und versuchte durchzukommen. Vergebens. Ich bin immer noch da. Was habe ich damals gemacht? und gedacht? Ich wäre sicher erschrocken, wenn ich mich selbst betrachten und beurteilen könnte ...

Wenn ich einmal hier war, ist meine Seele KA damals ausge-

treten. Man nahm mein Herz und legte es auf eine Schale der Waage. Anubis bediente die Waage. In der anderen Schale der Waage war eine Feder ... nur eine Feder ... ich hatte damals panische Angst, dass mein Herz nicht für federleicht befunden werden würde ... ich versuchte, meine Fehler zu rechtfertigen, zu vertuschen, zu überspielen ... aber Anubis, der eigentlich ich selbst war, lässt keine faule Ausrede gelten. Aber die Waagschale mit meinem Herzen senkte sich unter den Belastungen, Schatten, Fehlern meiner vielen egoistischen, lieblosen Gedanken, Entscheidungen und Taten, die mein Herz arg belasteten ... Osiris nahm mich nicht an ... ich musste zurück, wieder zurück. Der Schiedsspruch lautete: „Wir verdammen dich nicht zum ewigen Leiden in der Hölle ... wir, Osiris und Isis ... wir sind gnädig und geben dir eine neue Chance durchzukommen ... du kannst sogar wählen, wo und wie du geboren sein möchtest. Auch deine Mutter und deinen Vater kannst du wählen ... dein Sternzeichen, deinen Aszendenten, deine Blutgruppe kannst du bestimmen ... aber vergiss nicht das allgemeine KOSMISCHE HARMONIEGESETZ DER LIEBE“ ... und ich musste zurück ... Ich habe alles wieder neu angefangen, damals ... und ... und ... wieder und immer wieder neu angefangen ... und noch immer bin ich hier in meinem Grab bei der großen Pyramide. Diese Pyramide ist eine kosmische Mahnung für mich ... ich verstehe klar und transparent: ich muss mich ändern ... ich muss durchkommen mit Hilfe der Liebe.

Isis und Osiris waren damals bei meiner Beurteilung des Lebensfilmes dabei ... einmal Allah ... einmal Jahwe ... einmal irgendein großer Magier ... einmal Jesus ... ein anderes Mal der Große Gott ... und ... der Allmächtige Baumeister Aller Welten ... Das Resultat war bisher immer dasselbe: „Du erhältst die große Gnade, indem du es nochmals probieren kannst ... vergiss aber alles, was bisher war ... schweige und tritt mutig die neuen Proben an.“

Wie viele Male habe ich dasselbe Urteil gehört, gespürt, wahrgenommen ... und nicht richtig befolgt ... deshalb bin ich noch immer hier.

Ich bin jetzt in meinem Grab eingeschlossen. Dieses Grab symbolisiert die MATERIE ... ich bin immer noch in dem irdischen materiellen Grab eingeschlossen ... weil ich noch nicht fähig war, die Materie zu durchdringen, mich selbst zu besiegen, meinen Egoismus in Liebe umzuwandeln.

Zwei-, drei-, vier-, fünftausend Jahre schwingen jetzt in meinem Grab ... es sind starke, helle Schwingungen von positiven, guten Gedanken, und auch die dunklen Gedanken sind da ...

Will ich ewig in meinem Grab der Materie eingeschlossen bleiben?

Will ich ewig als Versager in der Dunkelheit des Grabes verweilen?

Hier stehe ich vor mir selbst. Ich bin mein eigener Richter. Ich richte mich jetzt ... ich halte eine Gewissensforschung ... ja, das hätte ich immer wieder tun sollen ... es ist schrecklich, wie egoistisch ich bin ... so komme ich nie aus diesem Grab. Isis und Osiris sind jetzt meine Schutzengel, meine geistigen Führer. Bitte helft mir, jetzt aus meinem dunklen Grab herauszukommen ... negative Gedanken zu verdrängen.

In diesem Grab ist der Tod zu Hause, hier ist mein Tod anwesend. ER ist mein größter Lehrmeister. Ich meditiere jetzt mit IHM.

Ich stelle mir jetzt meinen Tod vor: ...

Ich sitze an der Wand der Grabkammer ... ich sitze ruhig, entspannt. Ich lasse alle meine Glieder frei hängen, frei aufliegen ... ich entspanne meine Füße, meinen Rumpf, meine Arme, Hände, meinen Kopf ... Ich verharre in Stille, und bewusst denke ich an nichts, fühle nichts, beachte meinen Körper nicht; ich bin einfach ... und warte.

Ich erstarre langsam. Meine Füße beginnen sich zu versteifen, dann meine Hände, mein Rumpf, mein Nacken, ... meine Sinnesorgane erlöschen langsam. Ich nehme nichts mehr wahr.

Ich bin allein mit mir

Ich weiß, dass ich bin. Aber wo ich bin ... ist gar nicht wichtig. Ich möchte mich gehenlassen ... ich möchte aus meinem Körper heraustreten ... ihn verlassen ... mich befreien von meinem Körper ... nicht für längere Zeit, nur jetzt, da ich frei zu denken wünsche ... ich trete langsam heraus ... ich stehe auf und sehe mich – oh nein ... ich sehe nur meinen Leib schön brav dasitzen, an der Wand. Es ist gut so ... es ist alles so merkwürdig ... ich fühle mich sehr wohl, ohne Körper ... ich kann alles sehen, ich höre die leisesten Geräusche ... und ich kann mich frei im Raum bewegen ... aber ich möchte etwas lernen, deshalb möchte ich mich selbst, mein Leben, meine Taten und meine Gedanken selbst sehen ... wie ich war und wie ich bin ... und es beginnt ein Theaterstück, ein mehrdimensionales Theaterstück ...

Ich sehe mich selbst von oben ... und von unten, von rechts und von links, von außen und auch von innen ... Ich sehe und höre und ... noch mehr ... ich weiß einfach alles, was ich damals getan und gedacht habe ... alles ist ganz klar und transparent. Ich spüre jetzt sofort, ob ich damals meine Entscheidungen aus Egoismus oder Liebe getroffen habe ... Unglaublich, aber doch wahr. Alles wird gezeigt ... ich erinnere mich an das kleinste Detail, an den geheimsten Gedanken von mir ... Jetzt erfahre ich, wie ich damals hätte denken sollen ... mich entscheiden sollen ... jetzt spüre ich, was das bedeutet: 'kosmisches Harmoniegesetz der Liebe'. Jetzt sehe ich, dass ich viel zu viele Fehler gemacht habe, weil ich immer 'irdisch' und nicht 'kosmisch' die gegebenen Situationen gesehen und bewertet habe ... ich habe viele Fehler begangen ... aber jetzt weiß ich, wo die Fehler ihre Quelle haben ... in meiner Denkweise. Ich werde in der Zukunft versuchen, anders zu denken ... Ich werde versuchen, 'kosmisch' zu denken, und vor den Entscheidungen meinen Egoismus zu zügeln: Ich soll mich lieben und soll auch andere Menschen lieben, niemandem Schaden zufügen, verursachen ... ich lerne in diesem Grab, wie ich die Liebe praktizieren soll ... ich lerne in diesem Grab, meine materiellen, egoistischen Gedanken zu überwinden ... ja, ich habe es gelernt:

... jetzt habe ich mehr Chancen, so zu leben, dass ich nicht mehr auf die Erde zurückkommen muss, nach meinem kommenden Tod ... ich weiß, wie ... ich habe es gelernt.

Nun weiß ich: ICH BIN hier, und ich muss mich hier bewähren. Ich will in meinen Körper zurück ... ich will jetzt noch leben, richtig leben ... ich weiß jetzt wie ... ich werde es versuchen.

Ich schlüpfe in meinen Körper zurück ... sooooo ... oha ... ja, wie eng! Alles ist weg, was ich 'draußen' erlebt habe ... aber jetzt bin ich wieder ICH als vollständiger Mensch. Ich bin hier in meiner jetzigen Inkarnation ... Ich weiß, dass im Tod alles ganz anders ist, als wir es uns jetzt vorstellen. Ich muss so leben, dass ich im Tod gut 'durchkomme' ... ich habe die Chance ... ich weiß jetzt, wie ... ich habe in meinem Grab gelernt, wie ich mich im Tod beurteilen werde. Ich weiß es ... JA ... deshalb:

Ich will jetzt heraus ins Leben! Ich will an das Licht!

Ich bin reifer geworden ... ich bin weiser geworden ... ich habe neue Erfahrungen gesammelt in diesem Grab, durch meine Meditation. Hier schwingen mehrere tausend Jahre Erfahrungen ... die kann ich wahrnehmen, nutzen, viel davon lernen. Deshalb: ICH WILL JETZT ANS LICHT!

Ich bin mir bewusst, dass mein materieller Körper einmal stirbt, er wird in den Kreislauf der Materie zurückkehren:

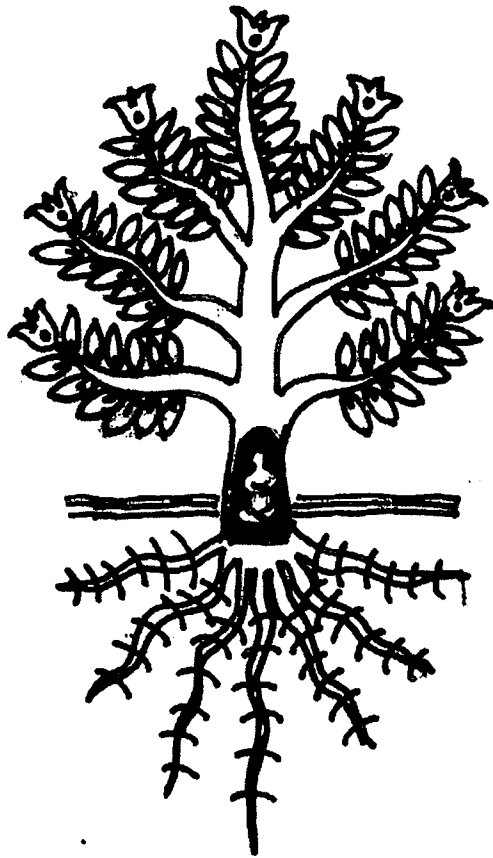
„Memento homo quia pulver es et in pulvere reverteris“.

Aber mein ICH, mein ICH-Bewusstsein ist unsterblich und will zu dem UR-Sprung, zu der – über uns stehenden allmächtigen – Energie oder unendlichen INTELLIGENZ zurück ... Ich will an das Licht!

Aber das LICHT bin ich selbst, es ist in mir ... in mir ist das LICHT Gottes ... Mein Gott, dies ist eine Erleuchtung! Diese Kenntnisse bringen die Erlösung!

Ich stehe auf ... und steige bewusst aus meinem Grab ans Licht hinaus ... mit LIEBE ... FRIEDEN ... HARMONIE ...

Bildmeditation (nach Essener Lehren) über den Lebensbaum



Wo sind deine Wurzeln? Von wo erhältst du deine Kräfte? Bist du einfach in die Natur hineingestellt oder bist du ein Bestandteil der Natur? Du bist eine Kreatur Gottes ... du bist ein Mensch.

Betrachte dich also als einen Teil der Schöpfung durch den Lebensbaum. Der Baum des Lebens oder Lebensbaum symbolisiert die Stellung des Menschen in der Schöpfung, im Kosmos. Wenn wir nach oben schauen, ist der Himmel über uns, das Reich unseres himmlischen Vaters. Unter unseren Füßen ist das Reich

der Mutter Erde. Und wir sind das gezeugte Kind vom himmlischen Vater und Mutter Erde: der Mensch als Kind. So sehen wir die drei Prinzipien: Vater – Mutter – Kind als Struktur der Schöpfung.

Der himmlische Vater ist der Erzeugende, der Spendende, der Dynamische, der Aktive. Ohne sein Wirken würde nichts existieren. Er symbolisiert die Zahl 1 ... das ewige *Sein*, das auch identisch ist mit unserer Sonne.

Die irdische Mutter oder Mutter Erde ist die Empfangende, die Ernährende, die Ruhende. Im Mutterschoß bist du geschützt und geborgen. Zu Mutter Erde gehört die Zahl 2. Sie steht für die ewige *Wandlung*, so wie auch der Mond sich immer wandelt.

Durch die Vereinigung der Prinzipien von Vater und Mutter bist du als Kind entstanden. Du bist erschaffen durch das Wirken dieser beiden. Du bist das dritte – das *Ergebnis*.

Alle drei Ur-Prinzipien sind *eins* – sie sind Bestandteile des Gesetzes, des einen Gesetzes, welches Gott ist.

So bist du zwischen Himmel und Erde in die Schöpfung eingepflanzt. Die beiden Kräfte des himmlischen Vaters und der Mutter Erde wirken ständig in dir, weil du als Mensch das Ergebnis ihrer Vereinigung bist. Dies sind die polaren Kräfte, die dich erzeugen und dich immer wieder erneuern.

Oh, Mensch, sei dir dieser Kräfte des himmlischen Vaters und der Mutter Erde ständig bewusst, damit du in der Schöpfung deinen Platz als drittes Prinzip erkennst und siehst, dass du dich mit Hilfe der polaren göttlichen Urkräfte stärken und erneuern kannst.

Stehe auf festem Boden. Strecke deine Hände hoch – spüre durch deine Hände, dass der himmlische Vater dir von oben her aktiv Kraft spendet – immer wieder, unentwegt gibt, wie ER dich bedingungslos liebt. Es gibt sieben Kräfte des himmlischen Vaters.

Spüre durch deine Füße, dass du in Mutter Erde fest verwurzelt bist, einen Halt in ihr hast, Geborgenheit von ihr bekommst, weil sie dich bedingungslos liebt. Es gibt sieben Kräfte der Mutter Erde.

Diese zweimal sieben Kräfte bilden den Lebensbaum mit sieben zum Himmel zeigenden Ästen und sieben in die Erde hinreichenden Wurzeln.

Erkenne, dass der Lebensbaum *du selbst bist*, als Erzeugnis dieser göttlichen Kräfte.

Der Lebensbaum wurde inmitten der Wüste, inmitten des Meeres und inmitten des Waldes gepflanzt, um zu gedeihen, um das Gesetz der Einheit zu erfüllen und um dadurch Gott dem Schöpfer ein Lob auszusprechen. Gott soll Freude haben an dir, weil du Sein Kind bist. Es ist deine Pflicht, Gottes Plan der Einheit zu erfüllen.

Betrachte jetzt den Lebensbaum mit seinen sieben Ästen und sieben Wurzeln. Sieh dich selbst in diesem Baum. Betrachte die polaren Kräfte, die väterlichen und mütterlichen, aktiven und passiven Kräftepaare und lass sie bewusst in dir wirken.

1. Möge mein Geist durch Deine Kräfte, himmlischer Vater, das ewige Leben erreichen. Möge Deine Erleuchtung mich immer führen und mein Leben vergeistigen.

Und mögen die Kräfte der Mutter Erde in meinen Körper einströmen, meinen Körper fortwährend regenerieren und durch Aktivierung meiner sexuellen Kräfte auch die Erde erneuern.

2. Himmlischer Vater, mögen Deine Kräfte mir und allen Menschen schöpferische Arbeit ermöglichen – und dass ich immer genug zu essen und zu trinken habe. Dann mögen alle Menschen durch Deine Gabe in Fülle leben.

Und mögen die Kräfte der Mutter Erde meinen Körper stärken, alle meine Glieder und mein Herz, sodass ich ein gesundes Leben führen kann.

3. Die Kräfte des himmlischen Vaters mögen in mir Harmonie und Frieden erzeugen. Frieden in mir und in allen Menschen, Frieden überall, sodass ich durch Frieden die göttliche Harmonie erleben kann.

Und die Kräfte der Mutter Erde mögen die Schönheit überall

in die Natur bringen, in alle Geschöpfe und dadurch Freude erzeugen. Möge die ganze Welt sich mit der Erdenmutter über diese schöne Gestaltung freuen.

4. Die Kräfte des himmlischen Vaters mögen mir Kraft spenden, ER möge mein Handeln leiten und meine Taten bestimmen. Diese Führung möge mir Zuversicht und Handlungskraft verleihen und Mut geben zum Handeln, denn mit Gott geht alles gut.

Und die Kräfte der Mutter Erde mögen die Erdenkräfte in mein Sonnenzentrum bringen und Lebensfeuer in mir entzünden. Lichtkraft und Liebe mögen mein Wesen durchdringen und für die Lösung aller irdischen Probleme stärken.

5. Mögen die Kräfte der Liebe des himmlischen Vaters in meinen Emotionalkörper eindringen, meine Gefühle reinigen und Hass, Neid, Vergeltungsdrang in Liebe umwandeln. Die Liebe ist die größte Kraft in der Natur. Möge die Flamme der Liebe immer in meinem Herzen lodern und mich reinigen und veredeln.

Und mögen die Kräfte des Wassers der Erdenmutter in meinen Körper eindringen und die Kraft des Lebens durch mein Blut meinen ganzen Körper durchströmen. Das Wasser ist das Symbol des Lebens – Wasser ist überall, ohne Wasser gibt es kein Leben. Durch lebendiges Wasser möge die Kraft des Lebens durch mich strömen.

6. Mögen die Kräfte der Weisheit meines himmlischen Vaters in mich einfließen, damit ich immer höhere Gedanken entwickle, in höhere Geistigkeit eingehe und die Welt von diesem Standpunkt aus sehen und bewerten kann.

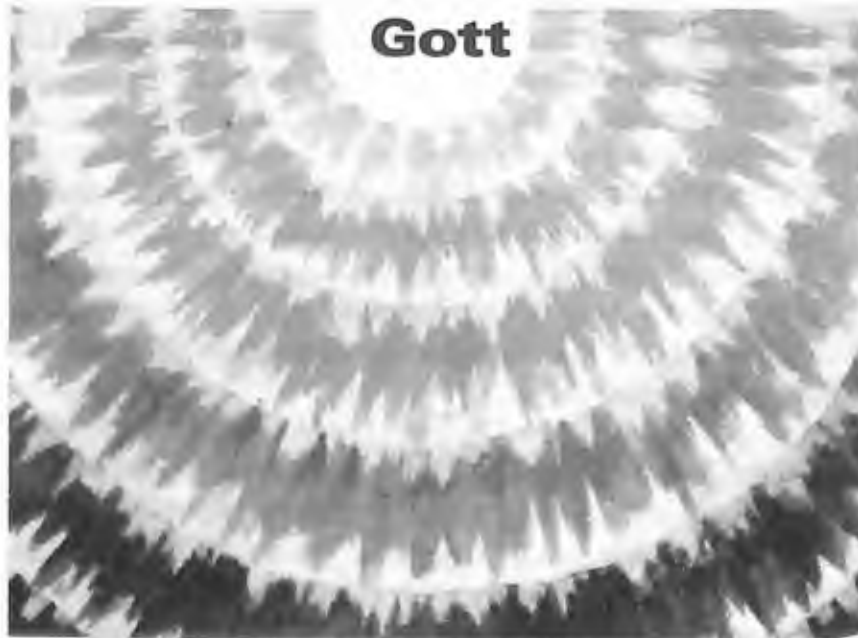
Und möge ich ständig die Lebenskräfte der Erdenmutter in Form der Luft (Prana, Mana) einatmen und ihre starke Wirkung immer neu erfahren. Atem ist immer eine Verbindung mit der Mutter Erde, die meinen Körper dadurch ständig stärkt.

7. Ich bin eins mit dem himmlischen Vater – ich bin das Erzeugnis des himmlischen Vaters. Weil mein Gesicht nach oben gerichtet ist, sehe ich die Welt anders, sehe ich sie durch die Augen des himmlischen Vaters. Ich begreife durch mein verändertes ICH, dass ich wirklich ein Teil von IHM bin und der Vater ich eins sind.

Und „Mein Vater und meine Mutter – wir sind eins.“

Diese Einheit strebe ich in Zukunft immer an. So ist immer LICHT in mir, und dort, wo Licht ist, kann keine Finsternis sein ... Die Gnade Gottes strömt unaufhörlich auf mich herab.

Ich bin ein Lichtträger, weil Gott in mir ist.



Schlusswort und Danksagung

Nach den großen Erfolgen meiner letzten Bücher „Schulplanet Erde“ Band I und II spürte ich eine große noch bestehende Lücke in der Veröffentlichung meiner Gedanken. So folgte ich meiner Inneren Stimme und versuchte, noch einige Gedanken der wichtigsten und intimsten Bindungen des Menschen zu Gott darzulegen.

Es laufen durch den 'heißen Draht' ständig Informationen und Kommunikationen in beiden Richtungen – bewusst gewollt oder unbewusst spontan – zwischen Mensch und Gott. Unser Ziel ist, diese Kommunikationen bewusst zu wollen, zu erleben, zu gestalten und so bewusst zu nutzen. Dazu können die Gebete und Meditationen in diesem Buch als Beispiel gut dienen.

Eine weitere Möglichkeit ist, diese Kontakte durch geführte Meditationen und meditative Vorträge herzustellen und zu pflegen. Ich habe seit vielen Jahren diese Methode in meine Arbeit aufgenommen und in Gruppenmeditationen angewendet. Diese Texte würden eigentlich thematisch als Meditationshilfe in dieses Buch gehören. Aus praktischen Gründen habe ich sie ausgelassen, um den Rahmen dieses Buches nicht zu sprengen. Es ist geplant, diese Texte in einem separaten Band zu veröffentlichen.

Nun empfehle ich meinen lieben Leserinnen und Lesern, sich durch die im vorliegenden Buch enthaltenen Gebete und Meditationen mit Gott immer enger und bewusster zu verbinden. Dieses Buch kann als Wegweiser auf der Suche nach dem individuell gestalteten Weg zu Gott dienen.

Es fiel mir schwer, aus dem großen Gedankengut über Gebet und Meditation eine kurze, persönliche Zusammenfassung zu erstellen.

Es ist mir ein Bedürfnis, meinen Dank für die Abschrift von Texten auszusprechen an Heidi Camenzind, Karin Gangloff, Rose-Marie Michel, Gabriela Schellenbaum, Heidi Scheuringer, Cécile Sturzenegger und Ute von Zastrow, die die gesamten Texte vorab redigiert hat. Besonders danke ich Felicitas Jung für das

Lektorat sowie Claude Schulze und Dr. Claudine Beyser für die Fotos der betenden und meditierenden Hände und Christina Maria Gisi-Brechbühl für die Fotos ihrer ausdrucksvollen Plastiken. Ihnen allen bin ich mit großem Dank verpflichtet.

Ganz besonders freue ich mich, dass ich das Buch mit dem Vorwort aus der Feder von Verena Pickart-Demont, Unity-Ministerin, veröffentlichen kann, mit meiner echten Danksagung.

In der Hoffnung, meine Leserinnen und Leser zum Beten und Meditieren anzuregen, empfehle ich mein Buch mit den Jesusworten: „Betet ohne Unterlass.“ So könnt ihr durch die Macht des Beispiels diese positiven Gedanken weiter verbreiten und den Gedanken „Dein Reich komme“ verwirklichen.

In Liebe

Stefan von Jankovich
Zürich, Herbst 2000



Anmerkungen

¹ OOB = „Out of Body“, Zustand des geistig-seelischen Ausgetretenseins aus dem Körper.

² „White Eagle“ („Weißer Adler“) ‘äußerte’ sich in ‘Durchgaben’ des englischen Mediums Grace Cooke († 1979). Die Botschaft von White Eagle, der den medialen Durchgaben zufolge in seiner letzten Inkarnation ein Irokesenhäuptling war, zielt darauf ab, den Menschen die Werte Brüderlichkeit und Frieden, Einfachheit, Sanftmut und Verehrung Gottes oder des Großen Geistes wieder nahezubringen. White Eagle wird von vielen auch als ‘Herold des Wassermann-Zeitalters’, in dem eine Zunahme des Bewusstseins der Menschheit erhofft wird, bezeichnet.

³ Vgl. Stefan von Jankovich: Ich war klinisch tot. Der Tod, mein schönstes Erlebnis. Drei Eichen Verlag, 1984.

⁴ Zum Erlebnis des Entrücktseins vgl. Louann Stahl: Reise zum Mittelpunkt der Seele. Das mystische Erleben in Zeugnissen aus mehr als sieben Jahrhunderten. Frick Verlag, Pforzheim, 1998.

⁵ Zur Struktur des Ich-Trichters vgl. Stefan von Jankovich: Energetische Struktur des Menschen“. Drei Eichen Verlag, 1990.

⁶ Der Begriff Akasha (Sanskrit, „Raum-Äther“) meint eine feinstoffliche Substanz, welche den gesamten Kosmos erfüllen soll. Der Begriff „Akasha-Chronik“ wurde von Helena Blavatski in die esoterische Literatur eingeführt. Rudolf Steiner gebrauchte ihn im Sinne eines ‘Weltgedächtnisses’, in dem alle Ereignisse ‘gespeichert’ sind. Nach theosophischen und anthropologischen Gedanken sollen medial veranlagte Menschen in der Lage sein, die ‘Aufzeichnungen’ der Akasha-Chronik zu lesen und so ein besonderes Wissen erlangen.

⁷ Unity-Liedersammlung

⁸ Vgl. hierzu auch: K.O. Schmidt: Der innere Arzt. Frick Verlag, Pforzheim, 4. Auflage 1996.

⁹ Auf das Thema der Entwicklung (irdisch und kosmisch) geht Stefan von Jankovich ausführlich ein in seinem zweibändigen Werk „Schulplanet Erde“, seiner Lebensphilosophie, erschienen im Frick Verlag. Band I legt grundsätzliche Einsichten dar wie die Bestimmung des Lebens durch das kosmische Grundgesetz der Liebe, Band II befasst sich mit der praktischen Anwendung dieser Erkenntnisse im Alltag.

¹⁰ ‘Menschwerdung’ wird hier als innerer Weg verstanden, der zu einem voll bewussten, Verantwortung tragenden ICH führt.

¹¹ Vgl. Stefan von Jankovich: Esoterische Visionen. Drei Eichen Verlag, 1986 und Stefan von Jankovich: In der Welt von Osiris – Isis – Horus. Drei Eichen Verlag, 1986.

¹² Mit freundlicher Genehmigung des Drei Eichen Verlags entnommen dem Buch „In der Welt von Osiris - Isis - Horus“ von Stefan von Jankovich, Drei Eichen Verlag, 1986.

¹³ Zur Theorie des Ich-Trichters vergl. Stefan von Jankovich: Die energetische Struktur des Menschen. Drei Eichen Verlag, 1990.

¹⁴ Dieser Text wurde mit freundlicher Genehmigung des Drei Eichen Verlags Stefan von Jankovichs Buch „In der Welt von Osiris – Isis – Horus. Gedanken und Meditationen“ (Drei Eichen Verlag 1986) entnommen.

Weitere Bücher von Stefan von Jankovich

Schulplanet Erde

Band I: Der Mensch in der Schöpfung

Band II: Der Mensch im Alltag

Unsere Erde ist eine Lebensschule, die uns stetig weiter führt auf dem Weg zum Licht: Diese These vertritt der international bekannte Autor Stefan von Jankovich in diesem Werk, das seine Lebensphilosophie zusammenfaßt. Auf diesem Weg mag es zwar viele Umwege und auch Irrwege geben, aber letzten Endes wird kein Mensch endgültig scheitern. Jeder wird auf seine individuelle, ihm gemäße Weise, auf seinem persönlichen Weg Erfüllung finden.

„Schulplanet Erde“ ist ein Aufruf zur Bewahrung einer Schöpfung, die liebevoll geschaffen wurde, um allen Lebewesen die bestmöglichen Rahmenbedingungen für ihre Evolution zu geben.

Das Buch gibt Denkanstöße zu harmonischer, kosmisch förderlicher Lebensgestaltung und zeigt praktische Strategien zur Meisterung des Alltags.

Stefan von Jankovich: Schulplanet Erde.

108 Gedanken für ein besseres Leben

Band I: Der Mensch in der Schöpfung, 276 Seiten. ISBN 3-920780-63-9

Band II: Der Mensch im Alltag. 306 Seiten. ISBN 3-920780-67-1

Erschienen im Frick Verlag

Die folgenden Bücher von Stefan von Jankovich sind im Drei Eichen Verlag erschienen:

- „Ich war klinisch tot – Der Tod, mein schönstes Erlebnis“
- „Die energetische Struktur des Menschen“
- „Reinkarnation als Realität“
- „In der Welt von Osiris – Isis – Horus“
(zu beziehen auch über den Frick Verlag)
- „Esoterische Visionen“ (Aquarelle und Meditationstexte)
- Postkartenbuch mit Bildern aus „Esoterische Visionen“

Aus dem Bildband „Esoterische Visionen“ sind – ebenfalls beim Drei Eichen Verlag – auch fünf Poster erhältlich.

Einssein mit Gott ist das Ziel von gottgläubigen Menschen, die nicht nur am Erfolg im Alltag orientiert sind, sondern Gott-orientiert leben. Für viele wird die Suche nach Gott jedoch erst dann zum Thema, wenn etwas im Leben fehlt oder eine konkrete Notlage eintritt. Dann stellt sich die Frage, wo Gott (und damit die erhoffte Lösung aller Probleme) zu finden ist.

Die Suche nach Gott muss uns – so das vorliegende Buch – in uns selbst hinein führen: Gebet und Meditation sind Kommunikation mit dem Göttlichen in uns. Vielfach bezeugt haben dies die Mystiker aller Religionen, die solche innersten Begegnungen mit Gott in sich selbst erlebt haben.

Das eigentliche Ziel der Suche ist also, die Kommunikation mit der Transzendenz anzustreben und bewusst zu pflegen. Wenn wir in ein Gebetsbewusstsein hineingelangen können, eröffnet uns das ganz neue Dimensionen zum Verständnis der menschlichen Existenz und des Sinns unseres Daseins. „*Kontakte mit dem Licht – Über Gebet und Meditation*“ soll als ein Werkzeug dienen, um praktische Schritte auf diesem Weg zu tun. Nach grundsätzlichen Überlegungen zum Wesen von Gebet und Meditation werden verschiedene Gebetsformen und Meditationstechniken erläutert und anhand von konkreten, teilweise sehr persönlichen Beispielen dargelegt.

Stefan von Jankovich, 1920 in Ungarn geboren und seit 1956 in der Schweiz lebend, wurde international bekannt durch seine Nahtoderfahrung im Jahre 1964. Über diese Erfahrung und die damit verbundene Begegnung mit der Transzendenz hat er seitdem in zahlreichen Artikeln, Büchern, Seminaren und Vorträgen berichtet.



FRICK VERLAG

ISBN 3-920780-78-7



9 783920 780787