

MEDITATION

Juni 2004

33

MEDIUM

ANTWORTEN AUF DAS WOHER UND WOHIN DES
MENSCHEN AUS GEISTCHRISTLICHER SICHT

INHALT

Meditation

- Sinn und Zweck der Meditation 3
- Was ist beim Meditieren zu beachten? 5
- Worüber kann man meditieren? 9
- Begegnung mit bedeutsamen Geistern des Himmels 11
- Meditation über das geistige Wachstum 14
- Die Stille – Quelle für göttliche Inspiration und Kraft 17
- Sei dein eigener Schüler, Meister und Priester! 17

Die Zeitschrift MEDIUM hat das Ziel, suchenden Menschen den Weg in die Geistlehre zu ebnet. Die Fragen nach dem Woher und Wohin des Menschen, nach der Unsterblichkeit des Individuums, nach einem stabilen Weltbild und nach einer über den Tod hinausgehenden Orientierung sind immer gestellt worden. Sie sind aber selten so umfassend, so ausführlich und so konkret beantwortet worden wie durch die jenseitigen Geistlehrer, die sich uns gegenüber Lene und Josef nannten. Sie haben mehr als 30 Jahre hindurch im Rahmen der Geistigen Loge Zürich öffentlich gewirkt und suchende Menschen über den Sinn des Lebens und das Leben im Jenseits belehrt.

Die Botschaften wurden durch ein menschliches Medium empfangen, auf Band aufgenommen und veröffentlicht. Die umfangreichen geistchristlichen Durchgaben sind heute nur schwer zugänglich.

In diesen Heften wird versucht, in sich abgegrenzte Fragen auf der Basis dieser Kundgaben zu beantworten. Die Aussagen werden anhand weiterer Quellen belegt bzw. erweitert.

Für den Aussenstehenden mag es zwar erscheinen, als könne man über diese wichtigen Lebensfragen kaum Konkretes erfahren. Doch je weiter man sich anhand reichlich vorliegender Quellen mit der geistigen Welt befasst, umso klarer und überzeugender werden die Strukturen. Dann wird aus Glauben Wissen und aus Unsicherheit Gewissheit.

Meditation

Die Meditation ist bei uns im Westen lange Zeit gering geschätzt worden. Erst in den letzten Jahrzehnten wurde die Bedeutung der Meditation für unser irdisches und geistiges Leben wieder erkannt – nicht zuletzt unter dem Einfluss östlicher Strömungen.

Es gibt sehr verschiedene Formen von Meditation – sie reichen von der vollkommen passiven bis hin zur aktiven Form. Uns interessiert hier jene Meditation, die auf das Spirituelle ausgerichtet ist und die über eine gute Alltagsbewährung und Gesundheitserhaltung hinausgeht. Die Meditation sollte viel mehr ein Mittel oder ein Weg sein, den Menschen wieder mit seinem Ursprung, mit Gott zu verbinden im Sinne der „religio“ (Rückverbindung: vgl. MEDIUM 10). Selbstverständlich ist darin auch eine bessere Bewältigung der Alltagsprobleme sowie die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit mit eingeschlossen.

Sinn und Zweck der Meditation

„Meditation heisst sich besinnen, sich verinnerlichen. Eine Meditation bezweckt, den Menschen aus seiner Verklammerung mit der grobstofflichen, irdischen Welt zu lösen. Durch das Meditieren soll seine Schwingung gehoben und er dadurch fähig werden, sich mit der geistigen Welt zu verbinden.“ (Hinz, 1977, S. 5).

Wenn sich der Mensch verinnerlichen und zu höheren geistigen Erkenntnissen gelangen will, dann muss er laut unserer Geistlehrer das Schwere, das ihn umhüllt, durchdringen. Der Körper des Menschen ist nämlich eine Verdichtung, die ihm den Zugang zum höheren Bewusstsein verschliesst. Also muss er diese Grobstofflichkeit überwinden. Er erkennt dann, dass er ein kleines Licht ist, das vom grossen Licht ausgegangen ist und in dieses zurückkehren wird.

Oder Silvia Wallimann (1996) schreibt in ihrem Buch „Brücke ins Licht“ über den Sinn und Zweck der Meditation:

- „Meditation bedeutet Nachsinnen, bis man den Sinn findet. Sie kann zum leuchtenden Pfad werden und uns dabei helfen, das göttliche Licht in uns zu entdecken. Durch Meditation findet ein Reifungsprozess der Persönlichkeit statt. Sie ist aber auch eine Kommunikationsmöglichkeit mit dem Göttlichen in uns selbst. Sie stillt unsere Gottesehnsucht und lässt uns das Geborgensein in Gott empfinden.“
- „Die Meditation ist wie eine unversiegbare Quelle, aus der wir alle Energie schöpfen können. Wir lernen, die Begrenztheit unseres Ichs aufzulösen und uns Gott zu öffnen. Man könnte vielleicht sagen: *Wenn wir beten, sprechen wir zu Gott; wenn wir meditieren, lassen wir Gott zu uns sprechen.*“
- „In der Meditation geben wir das Verstandes- und das Körperbewusstsein auf, und wir finden den inneren Menschen, den göttlichen Funken. Meditation ist eine Übung, die die Gedanken auf den Mittelpunkt einstellt, damit sich die Seele unbeirrt von Wünschen in der jenseitigen Welt orientieren kann. Durch Meditation entwickeln wir die feinstofflichen Energiezentren und werden fähig, eine bewusste Verbindung zu unserem höheren Selbst herzustellen.“

Die Meditation ist laut Dürckheim (1987) eine „Grundübung, deren Sinn die Verwandlung ist ...“, die sich als Prozess vollzieht (S. 49).

Im Folgenden zeigen wir auf, was laut unserer Geistlehrer der Sinn und Zweck der Meditation ist bzw. was Meditation bewirkt:

- *Die Meditation macht uns frei und frohmütig*

Durch regelmässiges Meditieren fliesst uns Kraft zu, die uns mit der Zeit freier und frohmütig macht. Wenn wir eine gewisse Veränderung spüren, ist das ein Zeichen, dass man von geistiger Seite her an uns zu wirken beginnt. Im Allgemeinen wird der Mensch zuerst aus einer gewissen Verkrampfung gelöst und von seinen fixen Ideen befreit. Er hört dann auf, seinen oft auf starren Vorstellungen beruhenden eigenen Willen durchzusetzen. Dies ist gleichsam eine Voraussetzung, damit die Geister Gottes helfen können.

- *In der Meditation fließt unserem Körper heilende Kraft zu*

In der Meditation begeben wir uns sozusagen in eine höhere Schwingung. Und diese höhere Schwingung vertreibt oder löst alles Niedere um uns sowie alle schlechten Einflüsse auf und führt dem Körper heilende geistige Kräfte zu.

- *Die Meditation ist eine Hilfe im Alltag*

Regelmässiges Meditieren führt uns Kräfte zu, die uns Mut und Lebensfreude vermitteln und die uns die Lösung unserer alltäglichen Probleme erleichtern. Wir können auch besser arbeiten und meistern vieles leichter.

- *In der Meditation nähern sich uns göttliche Wesen, die uns führen und uns Antwort geben*

Bemühen wir uns, nach dem Willen Gottes zu leben, und pflegen wir die Verbindung zu den göttlichen Wesen, dann nähern sich uns in der Meditation Geister Gottes. Sie stehen uns zur Seite und führen uns. Sie geben uns Eingebungen und Antwort auf Fragen – sie geben uns das, was wir brauchen. Wir wurden deshalb von unseren Geistlehrern aufgefordert, all unsere Nöte den Geistern Gottes zu unterbreiten und uns von ihnen führen zu lassen. Würden wir ihnen unsere Zeit schenken, so schenken auch sie uns ihre Zeit und ihren Segen.

- *In der Meditation werden wir auch auf unsere Fehler aufmerksam gemacht, um sie zu überwinden*

Wir dürfen nicht erwarten, in der Meditation werde uns nur das Schönste aus dem Himmel gezeigt. In der Meditation werden wir auch auf unsere Fehler bzw. auf das, was der Gotteswelt an uns nicht passt, aufmerksam gemacht, denn die Gotteswelt will uns Menschen in unserer Entwicklung höher bringen. Jedoch wird uns in der Meditation auch die entsprechende Kraft zur Überwindung unserer Fehler zugeführt.

- *Meditation hilft gegen Minderwertigkeitsgefühle und Depressionen*

Obwohl unsere Seele in sich etwas sehr Wertvolles, Kostbares, Kraftvolles birgt – nämlich den göttlichen Funken –, leiden trotzdem manche Menschen an Minderwertigkeitsgefühlen und werden sogar lebensmüde. Sie erkennen den Sinn und Zweck ihres Lebens nicht und wissen auch

nicht um die Kostbarkeiten in ihrer Seele, die es auch zu hegen und zu pflegen gilt. Sie fühlen sich von den Mitmenschen weder geschätzt noch geachtet und glauben selbst, sie seien nichts wert. Sie betrachten ihre Arbeit als gering und führen ein Leben voller Sorgen und Probleme. Solche Minderwertigkeitsgefühle und die damit verbundenen Hemmungen hindern ihre geistige Entfaltung.

Laut unserer Geistlehrer sollten vor allem Menschen, die so denken und fühlen, sich Zeit zur Meditation, zur inneren Einkehr, nehmen. Denn sehr oft vermögen die Geister Gottes ihnen zu helfen, indem sie diese von ihren Hemmungen befreien. Solche Menschen werden mit der Zeit erkennen, dass sie durchaus kein „Niemand“ sind und dass es keine Rolle spielt, was andere über sie denken, sondern dass nur das wichtig ist, was Gott von ihnen hält. Auch mag die Arbeit, die ein Mensch verrichtet, noch so niederer Art sein – es kommt nur darauf an, dass man an seinem Arbeitsplatz seine Aufgabe ernsthaft erfüllt. Dann ist man laut unserer Geistlehrer ein kleiner Stern, der in der Menschenwelt leuchtet und der so seinen Beitrag leistet, dass der Himmel mit der Zeit auch auf Erden entstehen kann.

- *In der Meditation können wir entrücken – aus uns heraustreten – und ein Stück Geisteswelt erfahren*

Wer tief in die Meditation vordringt, kann der Erde entrücken hin in eine geistige Welt. Mit „Entrücken“ ist ein Zustand des „Aus-sich-Heraustretens“ gemeint bzw. ein Heraustreten des Geistes aus dem irdischen, menschlichen Körper – der Geist des Menschen befindet sich dann im jenseitigen Bereich bzw. *drüben*. Der Menscheng Geist ist mit dem irdischen Körper nur noch locker verbunden (d.h. über die „silberne Schnur“, vgl. MEDIUM 1, Kapitel: Was ist der Tod?). Auf diese Weise kann der Geist des Menschen das Jenseitige unmittelbar erleben und erfassen und als Erkenntnis in sich aufnehmen.

Wer entrückt ist, spürt die Erde nicht mehr und hat keine Gedanken mehr an das Heute oder Morgen. Die Entrückung ist jedoch nicht mit einem plötzlich auftretenden Bild in der Meditation zu verwechseln. Solange man nämlich die jenseitige Umgebung nicht unmittelbar erleben kann, ist man laut Geistlehrerin Lene noch nicht entrückt. Man ist offenbar

noch zu sehr an das Irdische gebunden, man vermochte seine Schwingung noch nicht in eine höhere überzuführen.

Geistlehrerin Lene hat auch im Zusammenhang mit den frühen Propheten und den ihnen zur Seite stehenden auserwählten Menschen von deren Entrückung berichtet. Im Rahmen der Kundgaben schenkte ihnen die himmlische Welt „eine Schau ... Sie durften hellsehen, hellhören, hellfühlen ... Durch das, was ihnen verkündet wurde, *fühlten sie sich so gehoben, dass sie sich nicht mehr als Menschen empfanden. Sahen sie doch die Engel des Himmels ... und diese begrüßten sie*, diese Propheten und ihre Auserwählten. In geistiger Schau erblickten sie diese geistigen Wesen, sie erhielten Einblick in die himmlische Welt, und eifrig hörten sie zu ... Zum Vergleich erwähne ich einen Menschen, der in die weite Welt hinausgezogen war und bei der Rückkehr von fernen Völkern erzählt, von ihrem Land, ihrem Leben, ihren Bräuchen, und der es versteht, alles so anschaulich zu schildern, dass der Zuhörer es bildhaft vor Augen zu haben vermeint und sich genau vorstellen kann, wie es gewesen war. So erging es diesen Propheten und ihren Auserwählten – doch mit dem Unterschied, dass *sie aus ihrem Leibe entrückt waren* und so zu hören und zugleich zu erleben vermochten. ... Eine solche Schau konnten sie aber nur haben, weil ihr Geist aus dem Leibe entrückt war. Dieses Erleben ging zuweilen eine ganze Nacht hindurch ...“ (Meditationswoche 1975, S. 40 ff).

Es ist sehr unterschiedlich, was Menschen im entrückten Zustand erleben möchten und können. Den einen ist die Musik sehr wichtig und sie möchten bei ihrer geistigen Entrückung die schönste himmlische Musik vernehmen und diese allenfalls danach auch wiedergeben können. Anderen wiederum bedeutet die Natur sehr viel, die sie als Gottes Werk und Ausdruck seiner Weisheit bewundern. Sind sie dann in eine höhere geistige Welt entrückt, so erleben sie eine höhere Natur – eine Natur, die viel schöner und vollkommener ist als unsere auf Erden.

In einer wirklich tiefen Meditation mit Entrückung wird der ganze Organismus des Menschen auf eine höhere Stufe erhoben. Der Mensch ist dann nach der Meditation nachhaltig beglückt, als hätte er sonst ein grosses Vergnügen gehabt. Wohl klingt diese Beglückung bei all den irdischen Erlebnissen recht bald wieder ab. Was aber in der Geisteswelt erlebt wurde, kann nicht einfach vom Schatten des Alltags ausgelöscht werden, denn der Mensch ist durch die Entrückung gleichsam in ein geistiges Bad gestürzt

worden. Seine Gefühle wurden verfeinert und von dieser Feinheit nahm er eine Spur in sein Alltagsleben zurück. Seine hohen und edlen Gefühle sind in Anspruch genommen worden. Dadurch wurde die Tiefe der Seele belebt, die ihrerseits den ganzen Menschen stärkt.

Es ist laut Geistlehrerin Lene nicht so einfach, das hohe Glücksempfinden zu gewinnen, durch ehrliche Hingabe soll es aber möglich sein. Die Geister Gottes fördern es und helfen, dieses Wunderbare zu erleben, wenn des Menschen Alltag in Ordnung ist und er ein harmonisches Verhältnis zu Gott hat.

- *Unsere Meditation sollte auch der Menschheit zugute kommen*

Es sollte uns in der Meditation nicht nur darum gehen, unsere Persönlichkeit zu heben und lediglich für uns selbst etwas zu erreichen; dies ist laut unserer Geistlehrer egoistisch. Vielmehr sollte uns die Meditation dazu dienen, für unsere Mitmenschen etwas mehr Segen zu erwirken – dies aufgrund unseres höheren Denkens und Bewusstseins, aufgrund unseres höheren Sinnes für unser Leben, wodurch wir die Umwelt besser erfassen und verstehen und entsprechend auf sie einwirken können.

Wer über die Wirkung der Meditation bei Menschen mit seelischen Problemen mehr erfahren möchte, dem sei das Buch „Das grosse Buch der Meditation“ von Patricia Carrington (1985) empfohlen. Die Meditation ist laut ihr nicht nur eine gute Ergänzung zur Psychotherapie, sondern sie vermag auch die Persönlichkeit zu verändern und ist so auch eine andere Art Psychotherapie.

Was ist beim Meditieren zu beachten?

Manche Menschen verbinden mit dem Wort „Meditation“ übertriebene Erwartungen und fühlen sich deshalb nicht in der Lage, zu meditieren. Laut Geistlehrerin Lene ist aber das Meditieren im Grunde genommen recht einfach: Man braucht nur die Schöpfung zu bewundern, denn alles, was lebt, ist heilig und soll auch dem Menschen heilig sein. Wer das Heilige in der Schöpfung sieht, erkennt auch, wer er selbst ist, welche Rolle er in dieser Schöpfung spielt und welche Aufgabe er in ihr hat.

Dieser Hinweis von Geistlehrerin Lene soll uns erst einmal die Angst vor der Meditation nehmen. Er besagt, dass man überall dort, wo man die Schöpfung bewundern kann, auch zu meditieren vermag. *Meditation hat so auch etwas mit Bewunderung, mit Staunen, mit Hingabe, mit Verinnerlichung zu tun.* Sie ist deshalb grundsätzlich in den verschiedensten Situationen und an vielen Orten möglich. Wer jedoch einen grösseren Gewinn aus der Meditation anstrebt, der sollte die folgenden Bedingungen einhalten:

- Wählen Sie einen ruhigen Ort mit gedämpftem Licht.
- Entspannen und lösen Sie sich, atmen Sie ruhig und gleichmässig.
- Bemühen Sie sich um ein Hilfsmittel zur besseren Konzentration und Loslösung von der Schwere des Körpers.
- Meditieren Sie mit Geduld und Ausdauer; versuchen Sie aber nichts zu erzwingen.
- Meditieren Sie, wenn möglich, immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort.
- Meditieren Sie regelmässig.
- Eine entsprechende Lebensweise ist die Basis für Erfolg in der Meditation.

Wir wollen im Folgenden auf diese Punkte näher eingehen.

a) Meditieren Sie an einem ruhigen Ort mit gedämpftem Licht

Meditieren heisst sich verinnerlichen, in sich gehen. Man zieht seine Aufmerksamkeit von der Aussenwelt ab und richtet sich nach innen. Das gelingt am besten an einem Ort mit wenig Ablenkung durch Geräusche und Licht. Man sollte deshalb einen ruhigen Raum mit gedämpftem Licht wählen.

b) Entspannen und lösen Sie sich, atmen Sie ruhig und gleichmässig

Setzen Sie sich gerade und bequem hin und werden Sie ruhig. Diesbezüglich sind auch die Informationen von Patricia Carrington (1985) hilfreich:

„Nehmen Sie eine ungezwungene, bequeme Haltung auf einem Stuhl oder auf dem Fussboden ein. Wenn Sie an den Lotossitz gewöhnt sind, ist das gut; ein Stuhl mit gerader Rückenlehne ist genauso geeignet. Wenn Sie

vor Beginn der Meditation Ihre Schuhe ausziehen und alle engen Kleidungsstücke lockern, hilft Ihnen das, sich zu entspannen. Sollten Sie sich irgendwann während der Meditation nicht wohl fühlen, können Sie immer Ihre Haltung leicht ändern. Sie können sich strecken, gähnen oder sich kratzen, wenn es Sie juckt.“ (S. 94). Es ist wichtig, dass Sie sich wohl fühlen.

Entspannung und Loslösung werden erleichtert durch eine *ruhige und gleichmässige Atmung* – dazu die Ausführungen von Arthur Ford (1975):

„Ein wichtiges, ja, unerlässliches Hilfsmittel ist eine gute Atemtechnik. ... Das Entscheidende beim Atmen ist ein bestimmter Rhythmus; er erleichtert es einem, sich loszulösen. ... Hat man einmal seinen Atemrhythmus gefunden, kann man ihn allmählich bis zur halben Anfangsgeschwindigkeit reduzieren. Hält man den Atem eine oder zwei Sekunden lang – nicht länger – an, hört auch der Geist auf zu arbeiten. Man wird schliesslich jenen Schwebezustand erreichen, der anzeigt, dass es gelungen ist, sich völlig zu konzentrieren. ...“

„Fürchten Sie sich nicht, wenn Sie das Gefühl haben, sich von ihrem Körper zu lösen. Das kann zu einem unüberwindlichen Hindernis werden, so wie etwa beim Schwimmen die Angst, keinen Grund mehr zu haben. So wenig wie die Fertigkeit des Schwimmens von Nutzen ist, wenn man sich nicht ins tiefe Wasser wagt, so wenig fruchtet die Bemühung um Meditation, wenn man sich vor ihrem Zielpunkt ängstigt. Meditation bedeutet keinen Verlust der Kontrolle über sich selbst, sondern das Gegenteil: Erringung der höchsten Kontrolle. Wer das weiss, der wird die Angst vor tiefer Versenkung verlieren, und eine neue Wahrnehmungsebene wird sich für ihn auftun.“ (S. 257 f).

Der menschliche Geist muss dabei versuchen, sich in der angenehmen Stimmung dieser Ruhe etwas zu heben, sich aus dem Körper zu lösen. Dann nämlich vermag er eine Verbindung zum Geistigen zu knüpfen.

Wenn Sie während der Meditation gestört werden, beachten Sie Folgendes: „Lassen Sie sich Zeit. Versuchen Sie nicht, die Meditation plötzlich zu unterbrechen und aufzuspringen; ebenso wenig wie Sie plötzlich aus tiefem Schlaf aufspringen würden. Ihr Körper ist während der Meditation wahrscheinlich so entspannt wie im Tiefschlaf. ... Bewegen Sie sich langsam, gähnen Sie, recken Sie sich – und stehen dann erst auf. Wenn

möglich, kehren Sie nach der Unterbrechung zu Ihrer Übung zurück und meditieren noch so lange, bis Ihre übliche Meditationszeit abgelaufen ist.“ (Carrington, 1985, S. 94 f).

Und wenn wir schon beim Thema Entspannung sind, sei bereits hier die Schlussempfehlung von Patricia Carrington (1985) wiedergegeben: „Nach Beendigung der Meditation bleiben Sie eine oder zwei Minuten mit geschlossenen Augen sitzen [oder liegen]. Während dieser Zeit lassen Sie Ihren Geist die täglichen Gedanken wieder aufnehmen. Nach einigen Minuten öffnen Sie langsam die Augen.“ (S. 95). „Beenden Sie Ihre Meditation immer langsam ... Das trägt dazu bei, dass die Ruhe der Meditation in Ihr tägliches Leben übergeht.“ (S. 104 f).

c) Bemühen Sie sich um ein Hilfsmittel zur besseren Konzentration und Loslösung von der Schwere des Körpers

„Ohne ... vorangehende konzentrierte Spannung, ohne diese Zuspitzung, die den ganzen Menschen in sich und auf etwas hin versammelt, gibt es keine Meditation ...“ (Dürckheim, 1987, S. 49 f). „Konzentration ist die erste Lektion und wesentlich für weitere Fortschritte. Sich konzentrieren heisst, den Geist auf einen Punkt richten. Dazu braucht man einen *Gegenstand*, auf den man sich konzentrieren kann. Es gibt Menschen, die es anfangs schwierig und unmöglich finden, sich auf einen abstrakten Begriff zu konzentrieren. Sie können das gleiche erreichen, indem sie einen Gegenstand wählen, der ihnen etwas bedeutet: einen Ring, eine Rose, eine Vase. Ich kenne einen Mann, der sich auf einen einsamen See zu konzentrieren pflegte, den er einst in einem von Bergen umschlossenen Tal gesehen hatte. Es ist gleichgültig, worüber man meditiert, wichtig ist, sich nicht ablenken zu lassen, bis man sich tief, vielleicht sogar völlig eingefühlt hat und sich mit dem Gegenstand seiner Meditation in vollkommenem Einklang befindet.“ (Ford, 1975, S. 256 f).

Weitere Beispiele, um einen besonderen *Zustand frei schwebender Aufmerksamkeit* hervorzurufen, sind laut Patricia Carrington (1985):

- „ruhig auf eine Kerzenflamme blicken;
- im Geist einen Laut (Mantra) wiederholen;
- seinem eigenen Atem aufmerksam folgen;
- sich auf das Geräusch des Regens konzentrieren;
- laut ein rituelles Wort oder einen solchen Satz wiederholen;

- auf die Empfindungen des Leibes achten;
- sich auf ein nicht beantwortbares Rätsel konzentrieren (Koan);
- passiv Acht haben auf seine auftauchenden Gedanken;
- oder sich in einem stereotypen Tanz drehen.“

„Das Ziel dabei ist immer das gleiche: eine Änderung der existentiellen Erfahrung des Meditierenden. Alle diese Techniken schliessen die Ablenkungen durch die Aussenwelt fast genauso aus wie eine ‘Isolierkammer’.“ (S. 23).

In der Meditation wird also die Aufmerksamkeit von der Aussenwelt abgezogen und nach innen gerichtet bzw. auf einen Punkt konzentriert, so dass die Aussenwelt praktisch nicht mehr existiert. Man spricht von „Zentrierung“. Der Geist versucht jedoch immer wieder, sich vom Gegenstand der Konzentration zu entfernen, sei es durch Sinneswahrnehmungen oder durch Kontakte mit der Umgebung, was es vor allem dem Anfänger schwierig macht.

Laut Geistlehrerin Lene *sollte man sich eigentlich immer um ein Hilfsmittel bemühen*, damit man leichter den Weg findet. Diese Stütze kann man sich nach dem persönlichen Wunsch gestalten. Der eine begibt sich im Geiste in einen herrlichen Park, ein anderer besteigt vielleicht ein Schiff und wieder ein anderer einen Berg. Man kann im Geiste viele Wege beschreiten. Man sollte aber in Gedanken nicht mehr zurückschweifen an seine Geschäfte und an den verflossenen Tag. Die Meditation ist dann nicht heilvoll und nutzbringend (es sei denn, man wolle sich absichtlich mit seinem Verhalten während des abgelaufenen Tages auseinandersetzen).

Ferner sollte man immer wieder von neuem beginnen und weiterfahren, bis man es fertig bringt, seine Gedanken von allem zu lösen, um im Geiste entrücken zu können. Dadurch steigert man sich in der Sehnsucht nach dem Göttlichen, wodurch wahre geistige Erkenntnisse möglich sind. Auch sollte man sich genügend Zeit für die Meditation nehmen und sie nicht allzu früh abbrechen.

Man sollte sich im Weiteren möglichst mit der neuen Situation und Umgebung identifizieren und so gleichsam den Meditationsraum vergessen; man ist dann „ganz“ in der neuen Umgebung, losgelöst von seinem irdischen Körper. Diese Identifikation ist vollständig, wenn die geschauten Bilder nicht bloss in der Phantasie, sondern „wirklich“ vor

einem stehen. Doch das ist leichter gesagt als getan. Laut Geistlehrerin Lene braucht es dazu etliche Jahre oder Jahrzehnte täglicher Meditation.

Es gilt also, mit all seinem Denken und Fühlen in die neue geistige Situation hineinzugehen. Dazu einige anschauliche Beispiele von Geistlehrerin Lene (Meditationen, 1977):

- Wenn du beispielsweise in der Vorstellung zur Erholung *in einen schönen, angenehmen kühlen Wald mit einem kleinen Bächlein* gehst, dann atme tief durch die Nase ein und stosse die Luft durch den Mund wieder aus. Spüre die eingeatmete Frische. Halte die Vorstellung fest, dass dich die Frische des Waldes umfängt, dass du sie einatmest, dass sie dir wohl tut. Lass dabei den Gedanken nicht los, dass du dich in einem geistigen Wald befindest. Versuche immer den Gedanken festzuhalten, dass das, was du einatmest, ein göttlicher Strom ist, der durch all deine Adern flutet.
- Und wenn du in das Bächlein des Waldes trittst, spüre die Kühle des Wassers an deinen Füßen, ja sogar den Schlamm um deine Zehen. Wasser und Schlamm üben eine wunderbar heilsame Wirkung aus. Fühle wirklich in der Vorstellung das Wasser und den Schlamm um deine Füße, damit du diese Heilkräfte im Geiste an dich ziehen kannst.
- Oder wenn du *in einem heilenden Bad* bist, dann lass die heilenden Ströme auf dich einwirken. Halte den Gedanken fest, dass die Kraft sich auf dein Leiden sammelt und die kranken Stellen umspült. Wenn du das geistige Erlebnis stark zu empfinden vermagst, kannst du so gekräftigt werden.
- Oder wenn du *aus einem geistigen Brunnen* einen Becher heilenden Wassers *trinkst*, dann trinke im Geiste wirklich davon.

d) Meditieren Sie mit Geduld und Ausdauer; versuchen Sie aber nichts zu erzwingen

Die Meditation ist laut unserer Geistlehrer eine geistige Schule, für die man auch die entsprechende Zeit aufwenden muss. Man braucht ferner viel Kraft und Ausdauer. Die Ausdauer ist eine wichtige Voraussetzung zum Erlernen des richtigen Meditierens. Man soll dabei nicht zu früh Erleuchtung erhoffen. Bis einem innere Klarheit zuteil wird, kann es Monate und vielleicht auch länger als ein Jahr gehen. Und wenn sich nicht entsprechende Erfolge einstellen, soll man nichts erzwingen wollen. Es

besteht andernfalls die Gefahr, dass man nicht auf den richtigen Weg geführt wird.

Viele wenden sich nach anfänglichem Versuch wieder von der Meditation ab, weil sie die Erwartungen überspannt haben. Doch man sollte immer wieder von neuem beginnen und weiterfahren, bis man es fertig bringt, seine Gedanken von allem Äusseren und Weltlichen zu lösen, um im Geiste entrücken zu können. Nur so sind wahre geistige Erlebnisse möglich.

e) Meditieren Sie immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort

Wer immer seine stille Stunde einhält, um sich mit Gott zu verbinden, den merken sich die Geister Gottes vor und sie kommen, um ihm Kräfte zuzuführen. Uns wurde deshalb von unseren Geistlehrern empfohlen, für die Meditation möglichst stets die gleiche Stunde und denselben Raum zu wählen. Die Geister Gottes haben es dann leichter, sich darauf einzustellen und daran teilzunehmen. Sie finden sich dann sogar schon Stunden früher dort ein, um den Raum geistig zu reinigen. Es ist deshalb auch empfehlenswert, den Raum vorher gut zu lüften, dann können die Geister Gottes alles Unreine leichter entfernen und den Raum mit göttlicher Kraft anreichern.

f) Meditieren Sie regelmässig

Aus verschiedenen Überlegungen heraus ist die Frage berechtigt, wie oft man meditieren sollte. Unsere Geistlehrer haben uns immer wieder aufgefordert zu meditieren, machten aber die Häufigkeit von den Möglichkeiten und vom Willen des einzelnen Menschen abhängig. Da ist die Rede von immer wieder nach Möglichkeit, von einmal oder zweimal in der Woche oder von wenigstens jede Woche eine halbe Stunde. Wer es einrichten könne, jeden Tag zu meditieren, der werde von der Meditation auch mehr profitieren. Und wem die Zeit knapp sei, der könne es vielleicht sogar auf dem Weg zur Arbeit tun oder auf einem Spaziergang, einer Wanderung oder beim Besteigen eines Berges – dort fühle man sich der göttlichen Welt ohnehin viel näher – oder auf einem See.

Uns wurde empfohlen, die nötige Zeit fürs Meditieren aufzubringen, denn auch Gott bringe für uns viel Zeit auf. Vor allem wer neben dem täglichen Beten noch etwas mehr tun wolle bzw. die Verbindung zur

Gotteswelt enger und lebendiger gestalten möchte, der solle sich regelmässig die Zeit für die Meditation nehmen; dann werde er in wunderbarer Weise diese geistige Speise geniessen dürfen.

Die nachfolgenden Gedanken mögen uns die Notwendigkeit des Meditierens aufzeigen: Die Seele des Menschen ist noch getrübt und bedarf deshalb eines ständigen Zustroms reiner Geisteskraft. Es genügt somit nicht, sich nur gelegentlich zu verinnerlichen. Durch regelmässige Andacht und Hingabe an Gott bekommt der Mensch einen Sonnenstrahl, der ihn erleuchtet, wodurch sein Inneres gereinigt wird. Es ist ähnlich als gösse man etwas klares Wasser in ein Glas mit schmutzigem Wasser. Das Wasser bleibt trotzdem noch trüb, weil das nachgegossene klare Wasser nicht gleich alles zu klären vermag. Folglich muss man eine grössere Menge klaren Wassers zuschütten und es muss zu einem Überlauf an klarem Wasser kommen. Nur ein solches Überfließen vermag mit der Zeit allen Schmutz fortzuschwemmen, was eine viel grössere Menge an reinem Wasser braucht als im Glas selbst ist. Ähnlich ist es mit der Seele des Menschen: Sie bedarf eines ständigen Zustroms reiner Geisteskraft. Die Seele ist nämlich ähnlich einem Gefäss, das alles aufnimmt: unser Reden, Denken und Handeln, und manches davon beschmutzt und trübt unsere Seele immer wieder.

Trotz der Aufforderung, oft zu meditieren, sollte man aber *auch diesbezüglich nicht übertreiben*. Laut Geistlehrer Josef wäre es ein „einseitiger Weg“, wenn jemand glauben würde, das einzig Wertvolle zu seinem geistigen Aufstieg bestehe darin, nur noch zu meditieren. Er würde sich irren und nie in die Herrlichkeit eingehen. Die Meditation darf keine Flucht vor den Aufgaben des Lebens sein, sondern sie soll vielmehr in Verbindung mit diesen Aufgaben stehen. Auch sollte man nicht stundenlang über irgendetwas meditieren, es bestünde sonst die Gefahr, dass man durch Übertreibung Schaden nehmen könnte.

g) Eine entsprechende Lebensweise ist die Basis für Erfolg in der Meditation

Wer all die genannten Bedingungen für erfolgreiches Meditieren einhält, wird letztlich nur dann Erfolg haben, wenn er auch entsprechend lebt. In erster Linie muss er die Ehrlichkeit aufbringen, sich seine eigenen Fehler einzugestehen und diese zu überwinden – d.h. er muss sich zuerst

„innerlich rein“ machen. Er muss sich ferner um ein harmonisches Verhältnis zur Umwelt bemühen. Mit eingeschlossen ist darin, dass er tugendhaft, friedfertig, ruhig-ausgeglichen, hilfsbereit, gerecht, wahrheitsliebend, ehrlich, verlässlich und gewissenhaft ist. Man kann laut unserer Geistlehrer nicht oberflächlich in eine Meditation eintreten.

Worüber kann man meditieren?

Der Möglichkeiten gibt es viele, über was wir meditieren bzw. was wir als Hilfsmittel oder Meditationsgegenstand benutzen können. Einige Beispiele haben wir bereits erwähnt, die es uns erleichtern, einen „Zustand freischwebender Aufmerksamkeit“ zu erreichen. Im Sinne der Anregung seien noch weitere Beispiele aufgeführt:

➤ *Meditation über das bisher gelebte Leben*

Wir können in der Meditation über unsere bisherige Lebensweise nachdenken. Werden uns begangene Fehler bewusst, dann sollten wir uns fragen, wie wir sie verbessern oder wieder gutmachen können. Wenn uns diese Fehler wirklich Leid tun, können wir Gott bitten, er möge sie uns vergeben. Wenn sich die Dinge im gefehlten Bereich nicht klären, sollten wir nicht aufhören, uns damit zu beschäftigen, sondern immer wieder Rückschau halten und darüber meditieren, wie wir das Gefehlte wieder gutmachen können. Vor allem am Abend vor dem Einschlafen sollten wir den Tag nochmals an uns vorbeigehen lassen und uns für diesen Tag bei Gott bedanken.

➤ *Meditation über die Zukunft*

Wir können uns im Geiste auch vorstellen, wie sich – in Zukunft – alles zu unserem Besten erfüllt. Diese Zukunftsschau nach unserem vernünftigen Wunsch sollten wir immer wiederholen, aber dabei auch immer wieder die Worte sprechen, der Vater möge uns den Weg zeigen und überall solle sein Wille geschehen.

Auch können wir in der Meditation darum bitten, man möge uns den künftigen Weg zeigen. Es kann dann geschehen, dass wir von dienenden Wesen um uns inspiriert werden und so erkennen, welcher Weg für uns der beste ist. Ein grosse Fehler, den die meisten Menschen begehen, ist, dass sie nach ein- oder zweimaligem Meditieren damit aufhören, weil sie nicht

sogleich einen Fortschritt erkennen können. Mit diesem voreiligen Abbruch geben sie den Geistern Gottes zu wenig Zeit, an ihnen wirken zu können.

➤ *Meditation über Sorgen und Probleme und deren Lösung*

In der Meditation können wir auch unsere Sorgen und Probleme vorbringen. Wir können mit unserem Schutzgeist darüber sprechen und diesbezüglich entsprechende Hinweise bekommen. Dies setzt voraus, dass wir eine enge Verbindung mit unserem Schutzgeist pflegen.

➤ *Meditation zur Erholung und Stärkung*

In der Meditation kann man beispielsweise zur Erholung und Stärkung

- zu einem Heilbrunnen gehen und davon trinken;
- durch die Natur wandern mit ihrer Pracht, ihrem Duft und dem Gesang der Vögel;
- sich in die angenehme Kühle eines Waldes begeben, um seine Frische in vollen Zügen aufzunehmen;
- unter Bäumen ausruhen und den Duft der Blumen riechen;
- auf dem Gras liegen und sich durchtränken lassen von der gesunden, heilenden Ausstrahlung der Erde, vom Duft des Grases, der Blumen und von der Wärme der Sonne;
- sich mit erfrischendem Wasser duschen;
- in einem See oder Erholungsraum ein heilendes Bad nehmen oder
- sich von kraftspendenden Lichtquellen durchstrahlen lassen.

➤ *Meditation, um Heilung zu erlangen*

In der Meditation kann man beispielsweise

- sich einen heilenden Trunk geben oder geistige Heilmittel überreichen lassen;
- sich von geistigen Ärzten pflegen lassen;
- von heilenden Kräften aufnehmen durch Bestrahlung, durch Einreibung entsprechender Mittel (Öle), durch das Baden in einer Flüssigkeit oder durch die Einnahme von Stärkungs- oder Heilmittel in fester oder flüssiger Form.

➤ *Meditation, um sich mit anderen zu treffen*

In der Meditation kann es zu Begegnungen kommen

- mit Menschen, mit denen man Probleme oder Sorgen hat; man kann ihnen seine Sorgen vorbringen und sie dann im Geiste zu Worte kommen lassen, damit man von ihnen vernimmt, warum sie sich so verhalten, wie sie das Problem sehen u.a.
- mit Menschen, denen man auf irgendeine Art helfen möchte; man kann ihnen zusprechen, man kann sie nähren und pflegen, man kann mit ihnen beten u.a.
- mit seinem Schutzgeist, seinem geistigen Berater ...
- mit Verstorbenen, sei es um mit ihnen etwas zu bereinigen oder sich mit ihnen zu unterhalten.

➤ *Meditation, um ein geistiges Gebäude mit entsprechenden Funktionen aufzusuchen*

In der Meditation kann man beispielsweise zu einem geistigen Gebäude (Dom, Tempel, Heilstätte ...) gehen,

- um dort zu meditieren oder zu beten und von der himmlischen Atmosphäre aufzunehmen;
- um sich dort mit einem jenseitigen Wesen oder Engel zu treffen, um mit ihm Probleme und Sorgen zu besprechen u.a.
- oder man kann sich von einem Innenhof aus in verschiedene Räumlichkeiten begeben, die verschiedenen Funktionen dienen, an deren Eingangstür z.B. die Aufschrift steht: „Mein Problem“ oder „Mein Weg“ oder „Meine Angst“ oder „Mein Selbst“. Ich trete hinein und warte ab, was auf mich zukommt und setze mich so mit dem betreffenden Thema auseinander.

➤ *Meditation, um etwas zu erschaffen*

In der Meditation kann man auch etwas erschaffen, beispielsweise einen kleinen Tempel oder eine Kapelle, in die man dann später während der Meditation eingehen kann, um zu meditieren; ein Kunstwerk u.a.

➤ *Meditation über ein früheres Geschehen*

Laut unserer Geistlehrer können wir auch meditieren über die Geburt Jesu; über den sehnlichen Wunsch Jesu, den Menschen verständlich zu machen, mit welchem Auftrag er in diese Welt gekommen war; über die Auseinandersetzung Jesu mit den Schriftgelehrten; über den Leidensweg Jesu oder über die Befreiung der Gefallenen aus der Abhängigkeit Luzifers und anderes mehr.

Begegnung mit bedeutsamen Geistern des Himmels

Geistlehrerin Lene hat uns im Verlaufe ihrer medialen Durchgaben auch verschiedentlich in eine Meditation hineingeführt, um uns das Tor zur geistigen Welt zu öffnen. In der nachfolgenden Meditation von Lene, die wir hier sinngemäss wiedergeben, geht es um die *Begegnung mit dem Geist der Macht, dem Geist der Liebe, dem Geist des Widerspruchs und dem Geist des Verzeihens*. Wir Menschen stehen nicht allein auf der grossen Bühne des Weltgeschehens – wir haben *Mitspieler*. Vielen mögen diese Mitspieler unbedeutend erscheinen, denn man sieht und spürt sie nicht wie die Menschen – sie stehen im Hintergrund und sind den Menschen nicht sichtbar. Gleichwohl sind sie am Spiel des Einzelnen beteiligt, denn jeder Mensch steht unter ihrer Macht.

Wir sind nun aufgefordert, von unserer Erde fortzurücken und in das geistige Reich einzutreten. Die Stätte, zu der wir hingeführt werden, ist himmlisch, obschon sie unserer Welt so nahe liegt und ihr ähnlich ist. Doch alles in ihr ist viel farbenprächtiger. Die Stätte ist ein gewaltig grosser Garten mit herrlichen Blumen. Dort mittendrin versammeln wir uns, zu einem doppelten *Hufeisen* angeordnet. Und dieses Hufeisen betreten jetzt jenseitige Wesenheiten, nämlich unsere „Mitspieler“.

- Der erste von ihnen, der sich vorstellt, ist der *Geist der Macht!* Darüber machst du dir Gedanken, denn das Wort „Macht“ hat für dich keinen guten Klang. Von Macht möchtest du nichts wissen, nein. Der Geist indes spricht: „Ich stehe neben dir und erfülle als Geist der Macht an dir meine Aufgabe.“
- Ein zweiter tritt hinzu. Auch er stellt sich vor, nämlich als der *Fackelträger* deines Lebens! Das vernimmst du schon lieber, und du sinnst darüber nach, was wohl die Aufgabe dieses Fackelträgers sein mag. Diese Gedanken gefallen dir besser, während vorhin das Wort „Macht“ für dich einen Beigeschmack hatte.
- Ein dritter Geist stellt sich dir vor mit den Worten, er spiele in deinem Leben eine grosse Rolle – er sei der *Geist des Widerspruchs!* Auch diesen Worten sinnst du nach, aber du vermagst dir keinen Begriff davon zu machen, was damit gemeint ist.

- Und noch ein Geist findet sich ein mit den Worten, auch er spiele in deinem Leben eine grosse Rolle, und er stellt sich als der *Geist des Verzeihens* vor.

Nun wird dir näher erläutert und erklärt, welche Aufgaben diese Geister in deinem Leben haben.

Der „Geist der Macht“, der in Gottes Auftrag von seinen kostbaren Kräften ausgiesst

Der „Geist der Macht“ bringt schon durch sein würdevolles Aussehen seine Machtstellung zum Ausdruck. Er aber betont mit Nachdruck:

- „Ich übe nur selten Macht aus, denn Macht ist etwas so Kostbares, dass ich von ihr nur wenig austeilen kann. Die Macht, die ich besitze, hat mir der Vater übertragen mit der Weisung, achtsam mit meinen Kräften umzugehen und Macht nur sorgsam anzuwenden. *Meine Aufgabe ist es, darauf zu achten, dass sich alles erfüllt, was in deinem Lebensplan festgeschrieben ist.*“

- „Du darfst meine Macht nicht mit der üblen Macht der anderen vergleichen, denn die Kraft, die ich ausgiesse, ist so kostbar! So vieles in deinem Leben habe ich zu berücksichtigen. Du stehst da mit deiner eigenen Willenskraft, und dieser Macht – deinem Willen – habe ich mich zunächst zu beugen. *Nur wenn dein Wille mir missfällt, gebe ich von meiner aus Gott stammenden Macht ein ganz klein wenig. Meine Macht soll dich wandeln, soll alles Niedere in dir verdrängen.* Obwohl so mancher sich dies wünscht, darf ich über keinen Menschen gewissermassen 'herfallen', um ihn so zu heben und für das göttliche Leben reif zu machen – das darf ich nicht. Denn meine Kräfte sind so kostbar, dass ich dem Einzelnen nur Tropfen davon zukommen lassen darf. Ist es doch *Gottes* Macht! Die üble Macht hingegen, die Macht derer von unten, sie wird in Mengen ausgegossen, und so kommt es unter den Menschen zu all den unüberlegten, unbeherrschten Gewalttaten.“

Weiter erfährst du von diesem Geist: Die göttliche Macht in ihrer Reinheit und mit ihrem heiligen Willen muss daneben stehen und all dieses Übel mit ansehen. Sie darf dem Menschen auch nur Tropfen göttlicher Macht spenden. Nun hängt es ganz von der Seele des Einzelnen ab, ob sie diese winzig kleinen Tropfen aufzufangen vermag. Diese Macht ist so zart

und fein. *In der Einsicht „Gottes Macht ist nicht gewaltsam“ soll der Mensch seine Seele dieser Macht öffnen.*

Betrachten wir die Lebensweise der Menschen – wie übel ihr Denken und Handeln ist –, erkennen wir, wie zurückhaltend die göttliche Macht ist. Gott könnte mit seiner Macht eingreifen; doch seine Engel, die mit seinen Kräften ausgehen, sind beauftragt, von dieser Gottesmacht nur winzige Tropfen zu spenden.

Der Mensch soll durch eigene Bemühung erkennen lernen, was Gottes Wille ist und was in Gottes Machtbereich gehört. So ist der Geist der Macht in tiefer Freundschaft mit dir verbunden. Denke daran, dass seine Rolle als „Mitspieler“ in deinem Leben bedeutsam ist. Meditiere jetzt darüber. Frage dich: *Bin ich, so wie ich lebe und handle, unter Gottes Macht? Denke und handle ich unter der so kostbaren Macht des guten Geistes?*

Der geistige Fackelträger – auch „Geist der Liebe“ genannt – dein Wegbereiter

Und nun zu jenem Geist, der sich als dein geistiger Fackelträger vorgestellt hat. Er trägt ein grosses Licht, denn seine Fackel ist nicht klein. Seine Wesensart ist ganz anders als die seines geistigen Bruders der Macht. Seine Fackel leuchtet hell und weithin, denn er verbreitet sein Licht grosszügig. Er spricht: *„Ich bereite dir den Weg. Ich mache dir den Lebensweg leichter, ja ich erhelle nicht nur dein irdisches Dasein, sondern ich bringe auch Wärme in dein Herz.“*

Wieweit das nun möglich ist, hängt von der Empfindsamkeit und Aufnahmebereitschaft deiner Seele ab: Vermag sie diesen geistigen Fackelträger zu erkennen, der stets bereitsteht, Licht zu spenden, wenn es dunkel geworden ist? *Hast du trübe Gedanken, steht der Fackelträger da und hebt seine Fackel hoch empor; er leuchtet in dich hinein und sagt dir: „Du gehst den falschen Weg, folge doch dem Licht!“* Immer ist er bereit, dir Licht zu bringen. Viel hat er dir zu sagen, denn er ist ein so liebevolles Wesen, dass man ihn ebenso gut einen „Geist der Liebe“ nennen kann. *Unermüdlich steht er bereit, Licht und Wärme in dein Leben zu bringen.*

Wir sollten dahin kommen, dieses Licht zu sehen und diese Wärme zu spüren. Unsere Seele darf aber nicht allzu getrübt sein, ansonsten sie zu

unempfindlich ist. Mit dem Licht dieser Fackel will die Gotteswelt dem Menschen den Weg zu Gott beleuchten. Der Fackelträger will ihm sagen: *„So du den Weg zu Gott hin beschreitest, wird es nie dunkel um dich sein. Immer werde ich an deiner Seite stehen, um dir den Weg zu beleuchten, hin zu jenen hohen Geistern des Himmels, die über dir stehen. Gut kenne ich den Weg zu ihnen. Auch wenn du noch so sehr im Dunkeln stehst – meine Fackel verbreitet genügend Licht, um dich den Weg zu den Höhen hin finden zu lassen.“*

Also auch dieser Geist spielt im Leben des Menschen eine bedeutende Rolle. Von daher darf niemand sagen: „Ich bin hier auf dieser Erde ganz unbeachtet. Keiner nimmt sich meiner an. Keiner erwärmt mir das Herz. Niemand liebt mich.“ Dem ist nicht so, denn es stehen Geister Gottes da, die den Menschen umgeben und ihm sagen: *„Spürst du nicht meine grosse Liebe zu dir? Fühlst du nicht, wie ich dir den Weg bereite? Ich bin da, dich zu führen – so reiche mir doch die Hand!“*

Sehr viel hat dieser Geist des Lichts, dieser Fackelträger, dem Menschen zu sagen. Man kann darüber meditieren. Auch kann man zusammen mit ihm wandern – in die Tiefen, in die Höhen. Wer sich mit ihm einlässt, vermag vieles zu erleben; immer ist er liebevoll und weiss dir vieles zu erzählen. Wenn du dich einmal einsam fühlst und du meinst, es sei innerlich so kühl um dich, weil sich niemand deiner annehme und dir Wärme spende, dann erinnere dich dieser Worte. Sei dir stets bewusst: *Immer sind Geister Gottes da, die sich um dich kümmern, und auch diese Fackelträger nehmen sich deiner an.*

Der „Geist des Widerspruchs“ als Verteidiger des Rechts

Auch der „Geist des Widerspruchs“, der „Opposition“, nimmt Anteil an dir. Jedoch steht er nicht in der Weise im Widerspruch zu dir, wie du oft meinst, auch wenn er dir manchmal widersprechen muss. Er kommt von Gott und spricht: *„Ich verteidige das Recht. Wenn du falsch handelst, muss ich dir widersprechen, muss ich zu dir in Opposition stehen.“*

Nicht leicht hat es dieser Geist des Widerspruchs, denn so viele Dinge stellen sich ihm in den Weg. Wohl sieht er deinen guten Willen und er unterstützt dich darin. Doch so oft hast du einen Widersacher, der dir bei der Durchsetzung deines guten Willens in die Quere kommt – es ist *dein Verstand*. Dein Verstand behauptet sich und dadurch kommt er zuweilen in

Streit mit jenem Geist, der seine Aufgabe an dir erfüllt, indem er das Recht Gottes verteidigt. Es entsteht ein Widerspruch zwischen dir und diesem Geist. Der Geist will anders als du, und so werdet ihr euch nicht einig.

In aller Regel kommt dann noch *dein Herz* hinzu. Herz und Verstand spielen ihre eigene Rolle, und so hat es dein geistiger Begleiter schwer mit dir. Manchmal gibt er deinem Herzen Recht und drängt es, deinen Verstand auf seine Seite zu ziehen. So gibt es oft Kämpfe, ja schwere Kämpfe, die sehr lange dauern. Da und dort tritt vielleicht sogar ein Stillstand ein – man hat sich geeinigt, einander nicht mehr zu plagen, weil man erkannt hat, dass dies sonst zu körperlichen Schäden führen könnte. Denn das Herz möchte innerlich aufblühen und so seinen Weg gehen; aber schon meldet sich der Verstand zu Wort und wendet ein, so sei es nicht glaubwürdig, so könne man nicht vorgehen.

Wenn der Mensch in sich selbst nicht einig ist, hat es ein Geist Gottes wahrlich nicht leicht. In diesem Fall muss der Geist sein Recht energisch verteidigen. Er ist auch nicht allein, denn es sind auch andere Geister da, die den Menschen begleiten – sie stehen auch da, während sich diese inneren Kämpfe abspielen. So hätte beispielsweise der „Geist der Macht“ die Möglichkeit, Zwang anzuwenden. Er aber spricht: „Nein, dazu ist meine Kraft etwas zu Seltenes und Kostbares – sie giesse ich nicht einfach so aus. Ein kleiner Tropfen von ihr sollte genügen.“ Doch ein solcher Tropfen genügt für den Menschen nicht – er spürt ihn nicht, weil er, in seinen grobstofflichen Leib eingehüllt, von so vielen irdischen Dingen beeindruckt wird; da vermag *ein* Tropfen göttlicher Macht nicht wirksam zu werden.

Und der Lichtträger sagt gelassen: „Ich habe den Weg beleuchtet und gebahnt, alles ist getan, ich kann warten.“ So erfüllt ein jeder dieser Geister Gottes seine Aufgabe. Doch wenn die Seele während des Schlafes frei vom Erdenleib in der geistigen Wirklichkeit lebt, erkennt sie nicht nur Gottes Macht und Gottes Licht, sondern der „Geist des Widerspruchs“ vermag sich mit ihr zu verbinden und sie sieht ein, was es bedeutet, das Recht Gottes zu verteidigen – sie gibt sich geschlagen und steht betrübt da.

Zuerst wendet sich dann die Seele an den Geist der Macht: „Gib mir nicht nur *einen* Tropfen von Gottes Macht! Du hast ja soviel davon. Lasse Gottes Macht an mir wirksam werden!“ Doch der Geist der Macht

erwidert: „Gottes Macht wird ja an dir ausgeübt; du trägst deine Schulden (aus der Zeit des Abfalls oder aus einem früheren Erdenleben) ab und durchschreitest dein Leben so, wie es der Macht Gottes entspricht.“ Der Menscheng Geist meinte die *helfende* Macht Gottes, die Macht Gottes als Befreiung.

So steht die Seele des Menschen da. Sie erkennt, welche grosse Hilfe ihr zufließen könnte, dass sie sich aber im Weg steht, weil Herz und Verstand in ihr nicht einig sind. Darum sollte der Mensch sich führen lassen, auch wenn er sich dieser Führung lieber widersetzen möchte. Und der Geist des Widerspruchs, der „Opposition“, sagt: „*Ich verteidige das Recht Gottes. Dein Denken ist falsch. Was du denkst, lässt sich nicht mit dem Geistigen vereinen.*“ – „*Lass dich doch erwärmen! Es sind ja so viele Geistgeschwister da, die nur darauf ausgehen, das Herz des Menschen zu erwärmen.*“

Solche Worte vermag man einzusehen und zu bejahen, wenn man zur Zeit des Schlafes vom irdischen Leib gelöst und befreit ist. Sobald aber Geist, Seele und Leib wieder vereint sind bzw. der Mensch im Tagesbewusstsein ist, wirkt der irdische Leib als grosser Schatten.

All die den Menschen begleitenden Geister Gottes stehen im Dienste Gottes. Ein jeder tut das, was ihm erlaubt ist. Der eine geht mit seinen kostbaren Kräften sparsam um, ein anderer darf grosszügig sein und in Mengen geben; wieder ein anderer ist sehr zurückhaltend und behutsam. So verschieden sind diese Geister Gottes – *doch sie sind da.*

Der „Geist des Verzeihens“, der sich an Herz und Verstand des Menschen wendet

Und der vierte Geist ist der Geist des Verzeihens, des Friedens, des Zusammenführens. Er sagt: „*Darin besteht meine Aufgabe. Ich gehe mit meinen Kräften nicht so sparsam um. Wo ich gerufen werde, bin ich sofort bereit zu geben. Doch schätze ich es nicht, wenn das kostbare Gut, das ich spende, nicht gewürdigt wird. Solchen Menschen vermag ich dann nicht mehr meine volle Aufmerksamkeit zu widmen, um sie zu betreuen. Ich liebe es viel mehr, wenn man für mich und für meine Gaben Verständnis aufbringt.*“

So gerne möchte der Geist des Verzeihens dem Menschen seine Kräfte zufließen lassen. Auch er wendet sich an Herz *und* Verstand des Menschen. Wenn der Verstand falsche Wege geht, versucht er, ihn zur Umkehr zu bewegen und das Herz des Menschen zu erweichen. Wann immer es ihm möglich ist, nähert sich der Geist des Verzeihens dem Menschen und lässt ihm von seiner Kraft zufließen, damit die Verzeihung zustande kommt.

Und wenn der Mensch vergessen hat, dass er doch verzeihen wollte, findet sich der Geist des Verzeihens erneut ein und versucht, den Menschen soweit zu bringen, dass er verzeiht. Es gefällt dem Geist des Verzeihens aber gar nicht, wenn Menschen heute verzeihen und morgen ist der alte Groll wieder da. Er nimmt dann, wenn der Mensch schläft, die Gelegenheit wahr, sich bei der Seele des Menschen zu beklagen.

So sehr wünscht eine Seele, die bereits auf dem Weg der Läuterung ist, Verzeihung, Befreiung und Frieden. Doch so viele Hindernisse stellen sich ihr in den Weg! Wenn die Seele dann einst ins geistige Reich heimkehrt, muss sie all die Last, die ihr der Verstand aufgebürdet hat, und all die Laster, die aus dem Herzen des Menschen dringen, als Alleinerbin mit in die Geisteswelt nehmen. Die Seele erbt nämlich alles, was der Mensch denkt und tut. Das ist für sie so schmerzlich wie für eine Mutter, wenn sie sieht, dass ihr Kind nicht auf dem richtigen Weg ist. Es schmerzt sie sehr, ein solches Erbe übernehmen zu müssen.

Eine solche Seele wird in der Geisteswelt getröstet, wenn sie zur Schlafenszeit des Menschen vom irdischen Leib gelöst ist. Man redet ihr gut zu, denn die Seele weiss, wohin sie dereinst einkehren wird, wenn das Erdenleben abgeschlossen ist – sie weiss um die Sühne, die sie erwartet, aber auch um die Belohnung, die sie erhoffen darf.

So dringt manchmal aus der Tiefe der Seele des Menschen ein sehnsüchtiges Verlangen, das er sich nicht recht erklären kann. Er möchte etwas erfüllen, etwas Gutes vollbringen. Oder plötzlich überkommt ihn eine Eingebung, die ihn dazu drängt, dieses oder jenes wieder gutzumachen. Es ist die Seele des Menschen, die sich regt: Sie wehrt sich gegen die Irrwege des Menschen; sie versucht, zu ihrem Recht zu kommen; sie möchte wieder gutmachen, was nur möglich ist.

So steht der Geist des Verzeihens da und betrachtet den Menschen. Auch diesem Geist ist grosse Macht gegeben, doch stets handelt er nur nach dem Gesetz Gottes. Er weiss, wo er eine Schuld streichen darf. Aber oft muss er neben dem Menschen stehen, ohne seines Amtes walten zu können. Das ist dann der Fall, wenn Verstand und Herz des Menschen ihr eigenes Machtwort sprechen und nicht bereit sind, zu verzeihen – der Geist des Verzeihens kann dann nicht verzeihend helfen.

Es schmerzt dann die Seele sehr, dass der Verstand nicht begreifen kann, dass er selbst seinem Aufstieg im Weg steht. Wenn der Verstand des Menschen noch nicht mitgeht, ist das zwar ein Hindernis für den Aufstieg; vielleicht bringt aber schon sein nächstes Erdenleben einen Gewinn – in einem zweiten oder dritten dürfte es gelingen.

Hilfreich ist es da zu wissen, dass die geistigen Begleiter des Menschen auch da sind – „unendlich viele“ sollen es laut Geistlehrerin Lene sein. „Ihr seid von Geistern umringt. Freilich, auch von uneingereichten Geistern seid ihr umringt, die euch führen möchten. Seid ihr jedoch von frommem Verlangen nach Gott erfüllt, dann kommen all jene Geister Gottes, von denen ich berichtet habe. In ihre Gesellschaft kann man kommen, wenn man die Zeit aufbringt zum Meditieren. Man braucht nur ihrer zu gedenken, und ... schon sind sie da.“

Meditation über das geistige Wachstum

Auch die nachfolgende Meditation über das geistige Wachstum stammt von Geistlehrerin Lene – wir geben sie hier sinngemäss wieder.

Manche haben sich schon gefragt: Habe ich eigentlich bisher für mein geistiges Wachstum etwas getan? Genügt meine heutige Einstellung, damit ich geistig wachse? Oder was muss ich noch tun? Die Antwort darauf lautet: „*Zum wahren, geistigen Wachsen gehört der Einklang bzw. die Übereinstimmung mit Gott.*“ Darüber wollen wir meditieren.

Glaube und Werke allein genügen nicht, um geistiges Wachstum hervorzubringen. Wohl vermögen sie den einen oder anderen ins Geistige hineinzuführen oder ihn im Glauben zu festigen. Doch diese Festigkeit im Glauben hat für sich allein noch kein wirkliches geistiges Wachstum zur Folge. Zum geistigen Wachstum bedarf es mehr: Man muss in Einklang

kommen mit Gott, mit dem Göttlichen. *Es braucht zusätzlich zum festen Glauben und zu den Werken eine hohe, edle Gesinnung. Die Gefühle müssen den reinen, göttlichen Gefühlen ähnlich werden, man muss wesensähnlich mit Gott werden.*

Gott hat für jeden Menschen, gleich wo er steht, die Möglichkeit zu seinem Aufstieg und Fortschritt geschaffen. Gott hat den Gefallenen vergeben und die Wege zum Aufstieg bereiten lassen. Auch lässt Gott tagtäglich allen Geschöpfen seine Kraft zukommen und ist so der ständig Gebende, der immer Gütige. Wenn der Mensch es Ihm gleichtut, kann er geistig wachsen – d.h., wenn er ebenfalls immerzu gibt, verzeiht und gütig ist; wenn er darauf bedacht ist, sich fortwährend zu verbessern, und wenn er willens ist, im göttlichen Sinne zu wirken.

Die Seele des Menschen verlangt nach ständiger Berührung mit dem Himmel. Sie sehnt sich nach der göttlichen Heimat, nach dem Göttlichen. Doch nicht jeder Mensch empfindet die Kraft dieser Sehnsucht, die in der Tiefe seiner Seele liegt. Das ist dann nicht der Fall, wenn nicht göttliche Gefühle die Seele leiten und ihr so nicht die Möglichkeit zur Entfaltung gegeben wird – die Sehnsucht nach dem göttlichen Leben ist dann eingeschlossen. Wenn diese Sehnsucht eingeschlossen ist, dann geschieht eben das Gegenteil: Man entfernt sich vom Göttlichen, von der Gotteswelt, und vermag nichts für das geistige Wachstum zu tun.

Wohl kann man von einem Erdenleben zum anderen Fortschritte gemacht haben. Und für den Menschen mag es schon bedeutend sein, wenn er wiederum einen Schritt aufwärts getan hat. Doch aus der Sicht der Gotteswelt ist ein solcher Schritt im Allgemeinen gering, weil er es beim Glauben und bei den Werken bewenden liess, ohne sein geistiges Wachstum zu fördern. Wohl mag Gott mit dem einen zufrieden sein, doch wenn ein anderer dasselbe tut, ist er von ihm enttäuscht. Gott verlangt nämlich nicht von jedem gleich viel. Vom Schwachen verlangt er nur wenig; dagegen stellt er grosse Anforderungen an jenen, der glaubt, stark zu sein und einen festen Glauben zu haben.

Merkmale geistigen Wachstums

➤ *Der Glanz der Augen*

Wer das Verlangen hat, mit der Gotteswelt in Einklang zu kommen, der sollte mit den Engeln Gottes als den Bewohnern der Himmelswelt in Freundschaft leben, ihnen ähnlich werden; diese Ähnlichkeit bringt der Mensch dann auch äusserlich zum Ausdruck. Eine solche Ähnlichkeit kann zwar auch unter Menschen auftreten, beispielsweise zwischen Ehepartnern im Laufe eines langen Lebens, wenn sie in Eintracht miteinander leben, miteinander wirken, miteinander eins sind. Es wirkt eine Kraft, die von einem auf den anderen übergeht und die mit der Zeit diese Ähnlichkeit bewirkt.

Auch im Geistigen vermag man eine solche Ähnlichkeit zu bewirken und zwar durch die enge Verbundenheit mit den Himmelsboten. Wo der Mensch mit dem Göttlichen in Einklang gekommen ist, vermag Glanz aus seinen Augen hervorzudringen. Die Augen des Menschen sind dann so glänzend wie die geistigen Augen eines Himmelsboten. Denn durch die Einheit mit der Gotteswelt hat der Mensch göttliche Kraft empfangen, die nun im Glanz der Augen zum Ausdruck kommt. Deshalb haben geistig hochstehende Menschen auch diesen Glanz in den Augen; sie haben einen feinen, lieblichen Blick – ein Zeichen dafür, dass sie an ihrer eigenen Vergeistigung arbeiten.

Wir sind aufgefordert, darüber zu meditieren, ob unsere Augen auch diesen Glanz besitzen, der den Augen jener bewundernswerten Menschen eigen ist, die im geistigen Wachstum stehen und die sich der Wesensähnlichkeit mit Gott nähern.

➤ *Die Wärme des Herzens*

Ein weiteres Merkmal geistigen Wachstums ist die *Wärme des Herzens*. Das Herz des Menschen soll voll Wärme sein. Diese Wärme wird dem *Mitmenschen* entgegengebracht in Form von Zuneigung, Verständnis, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Güte, Wohlwollen, Frieden, Liebe und – wo es Not tut – als Barmherzigkeit. Die Wärme ist allgemein wohltuend. Das Zusammensein mit einem verständnisvollen Menschen erwärmt. Ebenso ist es erwärmend, von anderen Güte und Hilfsbereitschaft zu erfahren.

Die Himmelsboten strahlen diese Wärme in grossem Masse aus. Ihre Wärme, auch *Seelenwärme* oder göttliche Wärme genannt, ist beglückend. Die Gotteswelt versucht dem Menschen *über seine* Herzenswärme nahe zu kommen – das setzt voraus, dass der Mensch zuerst nach der Einheit mit

dem Göttlichen trachtet, um so in sich die Herzenswärme zu entfalten. Wenn das der Fall ist, unterstützt die Gotteswelt den Menschen, worauf er göttlich zu wirken und sich zu vergeistigen vermag – d.h. er vermag geistig zu wachsen.

Oft ist der Mensch der Auffassung, er schreite aufwärts, er lebe gottgefällig; da er aber in Wahrheit nicht im Einklang mit dem Göttlichen lebt, fördert er das geistige Wachstum nicht. Es fehlen die geistigen Übungen und so kann die Herzenswärme nicht zustande kommen.

Es gibt Menschen, bei denen das wahre Göttliche noch weit von ihnen entfernt ist. Kälte dringt aus ihnen. Gegen solche Menschen empfindet man Abneigung. Sie befinden sich noch auf einer tiefen Entwicklungsstufe, wo Lieblosigkeit und Unfrieden diese Kälte hervorrufen. Ihre Seele hat weder die Verbindung zum Göttlichen, noch schlummert in ihrer Tiefe die Sehnsucht danach.

➤ *Die sanfte, ruhige, überlegte Sprechweise*

Einen im geistigen Wachstum stehenden Menschen erkennt man aber nicht nur am Glanz seiner Augen und an seiner Herzenswärme, sondern auch an seiner Sprache, an den sanften und ruhigen Worten, die aus seinem Mund kommen. Man erkennt an den Worten des Menschen, woher er kommt und wo er geistig steht. Wenn die Sehnsucht nach Gott in der Seele eines Menschen noch nicht erwacht ist, sind seine Worte unüberlegt und hart, sie wirken beleidigend und niederreissend. Ein solcher Mensch hat nichts Aufbauendes zu sagen, aus seinem Mund dringt Kälte. Geistiges Wachstum hingegen zeigt sich dort an, wo der Mensch überlegt und mit Güte spricht. Wenn die Augen eines solchen Menschen dann noch von Glanz umgeben sind und das Herz voller Wärme ist, dann hat man einen Menschen vor sich, der im geistigen Wachstum steht.

Was tue ich für mein geistiges Wachstum?

Nun kann man darüber meditieren: Wo stehe ich in geistiger Hinsicht? Was tue ich für mein geistiges Wachstum? Ist bei mir der Glanz der Augen, die Herzenswärme und die Vorsicht und Überlegung beim Sprechen vorhanden? Viele Menschen neigen dazu, von sich selbst eine zu gute Meinung zu haben. Sie sollten sich an die Worte jenes Pharisäers erinnern, der sich selbst erhöhte: „Gott, ich danke dir, dass ich nicht wie die anderen

Menschen bin.“ (vgl. Luk. 18,11). Es bedarf hier der Selbsterkenntnis, die man vielleicht erst noch erwerben muss. Man sollte in der Beurteilung seiner selbst viel strenger sein als mit den Mitmenschen. Man soll sich fragen: Wo stehe ich in meiner geistigen Entwicklung?

Wenige nur wissen Bescheid über ihre früheren Leben, über ihren Aufstieg, über ihre Möglichkeiten zum Besserwerden. Doch Gott hat für einen jeden Wege des Aufstiegs bereitet. Es muss der Zeitpunkt kommen, da der Mensch willens ist, sich um seinen Aufstieg zu bemühen und es besser zu machen. Es ist in seinem Interesse, die dargebotene Gelegenheit zu ergreifen. Er sollte sich der göttlichen Eigenschaften (vgl. MEDIUM 10, Kapitel: Sinn und Ziel des menschlichen Lebens) bewusst werden, sie vor seinem geistigen Auge vorüberziehen lassen und dann irgendwo einen Anfang machen und nicht nachlassen, bis er in dieser oder jener Beziehung etwas erreicht hat. Wer auf das Geistige ausgerichtet ist, erhält die Unterstützung der Gotteswelt, damit er schneller ans Ziel kommt. Die Bedingungen müssen aber eingehalten werden.

Die Meditation ist für das geistige Aufwärtsschreiten geeignet. Wir sind aufgefordert, die göttliche Welt dafür zu gewinnen, dass sie etwas von ihrer Wärme, von ihrem Glanz und von ihrer Überlegungskraft auf uns überträgt.

Halten wir fest: Das Antlitz des Menschen gibt Zeugnis vom Entwicklungsstand seiner Seele. Es braucht nach unseren Begriffen nicht schön zu sein, und doch kann es eine gewisse Lieblichkeit ausstrahlen. Diese Lieblichkeit kommt aber nur dort zum Ausdruck, wo der Glanz der Augen und die Wärme des Herzens vorhanden sind, wo überlegt, weise und gütig gesprochen wird. Das alles fördert die Lieblichkeit. Ein alternder Mensch kann ein liebliches Antlitz haben, selbst wenn es von Falten gezeichnet ist.

So wie sich etwas vom Aussehen eines Menschen auf einen anderen übertragen kann, so lässt sich – und dies soll noch viel leichter sein! – Geistiges auf den anderen übertragen, sei es von Mensch zu Mensch oder von Geist zu Mensch. So vermag der Schutzgeist von seinem Glanz, von seiner Lieblichkeit und Wärme und von seiner Vorsicht auf seinen Schützling zu übertragen. Denn es ist ein göttliches Gesetz: „Wenn man eins miteinander wird, fließt die göttliche Kraft des einen (des höher

Entwickelten) auf den anderen über und entfaltet bei ihm das, was der hohe Geist besitzt, und wenn man sich bemüht, diese göttlichen Eigenschaften zu erwerben, so fördert man damit das geistige Wachstum.“

So kann man über das eigene geistige Wachstum meditieren, indem man sich fragt:

- Wie komme ich in die Einheit mit Gott?
- Was fördert mein geistiges Wachsen?
- Gebe ich Zeugnis vom Wachstum oder vom Stillstand?
- Habe ich den Glanz der Augen, die Herzenswärme?
- Sind meine Worte vorsichtig und weise?
- Habe ich diese Lieblichkeit, die gefordert wird und die den Geistern Gottes eigen ist?

Wir sind aufgefordert danach zu trachten, all das zu erreichen!

Die Stille – Quelle für göttliche Inspiration und Kraft

Von unseren Geistlehrern wurde uns wiederholt gesagt, wir sollten die Verbindung mit der göttlichen Welt aktiv und ständig pflegen. Es sollte zu einer unlösbaren Verbundenheit zwischen uns und der göttlichen Welt kommen, die unser Denken und Handeln durchdringt. In dieser Verbundenheit mit der göttlichen Welt gewinnen wir Klarheit über unsere persönlichen Aufgaben und erhalten auch die notwendige Kraft, diese Aufgaben zu erfüllen.

Und eine gute Gelegenheit, uns mit der göttlichen Welt zu verbinden, ist die stille Stunde. Die stille Stunde wurde uns auch dann empfohlen, wenn in unserem Leben etwas geschieht, das uns durcheinander bringt. Manches würde nämlich nicht so schwerwiegend herauskommen, würden wir in schwierigen Situationen und wenn es uns schlecht geht, jeweils in die Stille gehen und um Erleuchtung und den rechten Weg bitten. Und sollten gar Geister der Verzweiflung zu uns kommen (solche sind in unserer Nähe, wenn wir am Verzweifeln sind), dann wurde uns besonders empfohlen, die Stille aufzusuchen und um Erleuchtung zu bitten – wir sollten dann aber auch auf die Erleuchtung warten und nicht voreilig handeln.

Es ist uns Menschen überhaupt sehr dienlich, wenn wir öfters einen ruhigen Platz aufsuchen und uns mit der Gotteswelt verbinden – wir können so viel besser inspiriert und geführt werden. Dort sollten wir

versuchen, in uns hineinzuschauen, in uns zu gehen, zu fragen und zu hören. Wir müssen dabei unterscheiden lernen, welche Empfehlungen von der guten Geisterwelt sind und welche von den Geistern aus dem Reich Luzifers kommen – also von Geistern, die noch der Macht Luzifers unterstellt sind, in geistiger Finsternis und Gottferne leben und mit entsprechend niederer Gesinnung handeln. Auch diese suchen sich uns zu nähern!

Wer zu Hause keinen ruhigen Platz findet, begeben sich hinaus, vielleicht auf einen einsamen Weg durch einen Garten oder Wald. Und hier spreche er im Geiste, was ihn bedrückt. Auch nehme er von den vorhandenen Kräften zu seinem Heil auf und sei frohen Mutes bereit, diese im Alltag zu entfalten.

Sei dein eigener Schüler, Meister und Priester!

Das Bestreben vieler Menschen ist es, in ihrer geistigen Entwicklung weiterzukommen. Dabei gehen sie oft recht umständliche Wege – sei das über äusserliche Übungen oder sie gehen auf die Suche nach einem Meister, dem sie, wenn sie ihn gefunden haben, oft der Ehre zuviel erweisen. Und dabei verkennen und übergehen sie *das eigene Innere, das innere Potential, das bereits alles enthält, was es für eine Weiterentwicklung braucht*. Denn im Menschen ist ein göttlicher Funke, etwas Göttliches, etwas Heiliges, das jedem – ob Mensch oder Geistwesen – schon zur Zeit der geistigen Geburt im Himmel gegeben wurde (vgl. MEDIUM 6). Im Laufe ihres Lebens entwürdigen jedoch viele dieses ihnen verbliebene Heiligtum. Sie berauben sich dadurch selbst des Heiligtums ihrer Seele und wissen nicht mehr um ihren inneren Reichtum.

Sei dein eigener Schüler und Meister!

Wie bereits erwähnt geht so mancher Mensch auf die Suche nach einem Meister, der ihm sagen und zeigen sollte, wie er zu leben hat. Laut unserer Geistlehrer kann man aber auf eine *einfache* Weise seinen Meister finden. Man muss sich nur des oben geschilderten Reichtums seiner Seele bewusst werden und nach diesem Verborgenen suchen – und viele werden dieses auch finden. Denn das Inwendige des Menschen, seine Seele, ist etwas so Köstliches, woraus man schöpfen kann. Über dieses Innere kommt man auch zugleich mit Geistern Gottes in Verbindung, die den Menschen zu

führen bereit sind. Es wurde deshalb geistig vorwärts strebenden Menschen von unseren Geistlehrern empfohlen, bei ihrer Suche nach dem Höheren und Göttlichen bzw. nach Orientierung sich nach innen auszurichten und dieses in sich selbst zu suchen. Indem sich der Mensch auf sein eigenes Inneres ausrichte, könne er sein eigener Meister sein – er sei sich somit Schüler und Meister zugleich.

Eindringlich forderten uns unsere Geistlehrer auf, im Glauben an Gott festzuhalten und uns selbst in diesem Glauben zu stärken. Denn es sei keine Selbstverständlichkeit, dass man Gott gefunden habe. Es gäbe Menschen, die stets auf der Suche nach Gott seien, die jedoch auf ihre Weise Gott bejahen möchten und Bedingungen stellten, wie *sie* Ihn (Gott) und die jenseitige Welt erleben wollen, was aber so nicht gehe.

Weil das ganze Potential bereits im Menschen angelegt ist, ist die Erlösung eines jeden Menschen letztlich nur von seinem Inneren her möglich – es kann somit nicht von anderen erwartet werden, dass sie einen erlösen. Nachdem Christus uns von der Abhängigkeit Luzifers freigekämpft hat und uns seither der Weg zum Himmel wieder offen steht, ist es an jedem Menschen selbst, diesen Weg auch zu gehen.

Sei dein eigener Priester!

Im Wissen um das eigene innere Potential des Menschen empfahl uns Geistlehrerin Lene, unser eigener Priester zu sein, indem wir unserer Seele die nötige Nahrung geben. Die Seele bedarf einer anderen Nahrung als der irdische Körper, als der äussere Mensch. Als Priester betet und tröstet man und spricht Hoffnung zu. *Sein eigener Priester sein heisst, seiner Seele selbst die Hoffnung zu geben und selbst für das Gebet besorgt zu sein, das die Seele will.* Denn Beten heisst, in den Bund mit Gott treten, mit Gott einen Bund schliessen. Als sein eigener Priester kann man so das schönste Bündnis zu Gott knüpfen. Sich zur Erkenntnis durchgerungen zu haben, dass man Priester seiner eigenen Seele ist, bedeutet, dass man in sich selbst eine Quelle entdeckt hat. Man kann so aus sich selbst schöpfen und kann selbst mit Gott auf du und du stehen.

Die Empfehlung von Geistlehrerin Lene, sein eigener Priester zu sein, wird in vortrefflicher Weise ergänzt durch die Äusserungen zum Priestertum von Eugen Drewermann (1990), Theologe und Psychotherapeut. Was hier für die katholische Kirche gesagt wird, gilt in

abgewandelter Form auch für alle anderen Kirchen, die ähnlich funktionieren:

„Jesus hat das Priestertum nicht eingesetzt. Als Jude hat er die Priester seiner Zeit bekämpft, er war nie selber ausübender Priester. Was er wollte, war eine Gemeinde mit wechselnden Diensten. Das ist etwas ganz anderes. Das katholische Priestertum lässt sich weder exegetisch aus der Bibel noch aus der frühen Kirchengeschichte ableiten. Es ist zum Teil aus dem Judentum übernommen worden und wurde von einer Reihe von Einflüssen ausserhalb des Christlich-Jüdischen geprägt. Was priesterlich am Menschen ist, sollte nicht durch ein äusseres Amt definiert sein, sondern sich durch die Menschlichkeit beweisen. ... *Man sollte nicht primär Priester ausbilden, sondern das Priesterliche im Menschen fördern.* Das ist Frauen mindestens so eigen wie Männern.“ (S. 62).

Ausblick

In unserer Seele liegt ein sehr grosser Reichtum. Darauf weist die Bibelstelle *„Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid?“* (1.Kor. 3,16). Mit Hilfe von entsprechenden Bildern wollen wir uns im nächsten Heft der Kostbarkeiten in uns stärker bewusst werden und die Verantwortung für den Schutz dieses Reichtums übernehmen.

Alfred Dalliard

Literatur

- Carrington, Patricia (1985): Das grosse Buch der Meditation. Ex Libris, Zürich.
- Drewermann, Eugen (1990): Ein Gespräch mit dem Theologen und Psychotherapeuten über die Thesen und die Resonanz seines Buches „Kleriker“. Was wir als Priester treiben, ist weder heilend noch heilsam. Psychologie heute. Heft 6, S.58-63.
- Dürckheim, Karlfried Graf (1987): Der Alltag als Übung. Huber, Bern.
- Ford, Arthur (1975): Bericht vom Leben nach dem Tode. 7.Aufl. Scherz, Bern/München.
- Greber, Johannes (1981): Der Verkehr mit der Geisterwelt Gottes, seine Gesetze und sein Zweck. Selbsterlebnisse eines kath. Geistlichen. 6.Aufl. Johannes Greber Memorial Foundation, Teaneck, USA. (1.Aufl. 1932).
- Hinz, Walther (1977): Meditationen. 2.Aufl. Geistige Loge, Zürich.
- Meditationswoche 1975. Die Propheten der Frühzeit. S. 24-49. Geistige Loge, Zürich 1976
- Meditationen (1977). Ausgewählt und zusammengestellt von Prof. Dr. Walther Hinz. 2.Aufl. Geistige Loge, Zürich.
- Wallimann, Silvia (1996): Brücke ins Licht. 7.Aufl. Bauer, Freiburg i.Br.