



# MENLA NEWSLETTER

## APRIL 2015

BILDER VON SIMINA BADEA





# 1 ERLÄUTERUNG ZU JESUS AUSSAGE

Jesus spricht zu ihm: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater, denn durch mich!“

Kein Meister in der Geschichte der Menschheit hatte gewagt, solch eine Äußerung über sich selbst zu geben. Selbst der Buddha blieb am ende seines Lebens sehr bescheiden über sich selbst und weder Moses noch der Prophet Mohamed haben sich als Avatar oder Messias bezeichnet.





„Ich bin IST  
der Weg und  
die Wahrheit  
und das  
Leben;  
niemand  
kommt zum  
Vater, denn  
durch das ICH  
BIN!“

Dieser Satz ist reich an Bedeutung und kann auf folgende Weise verstanden werden:

„Ich bin IST der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater, denn durch das ICH BIN!“

ICH = Himmel

BIN = Wolken

DAS = Regen – Wasser

Jesus ist die Manifestation des ICH BIN, der brennende Busch bzw. die uneingeschränkte und nicht konzeptuelle Manifestation Gottes, die sich zu Anfang bei Moses manifestiert hat und ihm die Eingebung gab, das Gesetz Gottes an sein Volk weiterzugeben. Moses lehrte die Menschen auf dem Weg in das versprochene Land das Gesetz Gottes um in Harmonie miteinander zu leben. Jesus hingegen übertrug die Botschaft der Verzeihung, der Liebe und des Mitgefühls. Beides folgt aufeinander und ist nicht voneinander zu trennen. Das gesamte Alte und Neue Testament sollte als ein Ganzes – ein ganzheitlicher Lebensweg und Meditation betrachtet werden und nicht in getrennte historische Ereignisse unterteilt werden.

Ich habe in anderen Newslettern bereits erwähnt, dass Heilige Texte dreifach verstanden werden können:



Äußere Ebene = wortwörtlich;

Innere Ebene = symbolisch, archetypisch und psychologisch;

Geheime Ebene = diese bezieht sich auf eine innere Entwicklung und Vorbereitung auf die Geburt Jesus Christus bzw. ist eine bewusste Verweiblichung der Suche um die Raum-Klarheit Gottes zu empfangen. Mit anderen Worten: eine mystische Befruchtung!

Das ICH BIN ist die Bewusstheit des Raumes (die Jungfräulichkeit Marias), die sich selbst befruchtet und die Phänomene ohne Diskriminierung reflektiert ohne ihre ursprüngliche Unbeflecktheit zu verlieren. Dies ist das Leben, welches durch die zusammenziehende Kraft der Liebe Jesus Christus alle Individuen erscheinen lässt und nach sich selbst sucht.

Wie Narziss sich in sein eigenes Spiegelbild verliebte, verliebt sich Gott in seine Erscheinungen und verliert dadurch die Unsterblichkeit des Nichtgeborenseins!

Maria symbolisiert die Klarheit bzw. die selbstbefruchtende Kraft Gottes, welche Jesus und ebenso alle Lebewesen entbindet. Es gibt in der Orthodoxie sehr viele Ikonen, die Maria mit Jesus in ihrem Herzen abbilden. Damit wird der mystische Zusammenhang von Maria und Jesus Christus sehr deutlich dargestellt, leider jedoch häufig missverstanden.

Jesus Christus ist die Manifestation Gottes! Er IST Gott manifestiert um allen fühlenden Wesen zu helfen, die letztendlich ebenfalls Abbildungen Gottes sind. So gesehen gibt es keinen Unterschied zwischen Jesus Christus und den fühlenden Wesen. Wir sind alle, ausnahmslos, Teil seines Fleisches (Brot) und Blutes (Wein). Jesus Christus ist nicht nur ein geschichtliches Ereignis, sondern ein tägliches Geschehen und alle Lebewesen können potenziell als Gottes Söhne/Töchter betrachtet werden.

Jesus ist das ICH BIN, die Wahrheit und das Leben. Alle diese drei Qualitäten sind gemeinsam in Christus vereint. Er überträgt durch seine Gegenwart die Botschaft der Liebe und schenkt jedem der sich befruchten lässt den heiligen Geist, der sowohl Wissen als auch Weisheit ist.

Er tauft nicht mit Wasser um die Sünden des körperlichen zu reinigen, sondern mit dem Feuer: dem Licht des ICH BIN, um jedem der Hingabe hat, einen Einblick in die ungeborene Natur Gottes zu gewähren und in das zeitlose zu Hause Gottes zurückzuführen.

Sein Segen ist Taufe und Wahrheit.

### **Jesus Christus und Johannes der Täufer**

Sein Wesen symbolisiert die geschickten Mittel um das ungeborene Licht Gottes empfangen zu können. Er ist der Wegbereiter, die Methode und die Entsagung um alle Geistesgifte zu bezwingen. So betrachtet sind Jesus Christus und Johannes der Täufer die selbe Person. Sie wurden zwar in den Evangelien als zwei historische Personen hervorgehoben (äußere Deutung), aber aus mystischer Sicht (innere Deutung) sind Jesus Christus und Johannes der Täufer die selbe Wesenheit.

Johannes der Täufer war wild, ungezähmt und furchtlos. Er trug ein Tierfell um die Hüfte und ernährte sich von Heuschrecken und Honig. Dies kann als die Zerstörung von Geistesgiften und Befreiung aus den Krallen des Verhaftetseins gedeutet werden. Johannes der Täufer hat sehr viel Ähnlichkeit mit den Shiva Jogis aus Südindien, die sich für ein Leben in Entsagung und Einsamkeit entschieden haben und ebenfalls sehr furchterregend aussehen.

In der Sufi Tradition wird Johannes der Täufer als der Lehrer von Jesus und Gesandter Gottes betrachtet. Beide kannten sich schon in ihrer Kindheit, denn Maria und Anna waren gleichzeitig schwanger und beide waren mit großer Wahrscheinlichkeit Essener - eine spirituelle Gemeinde die der Welt entsagte und in Qumran lebte.

Die zeitgleiche Schwangerschaft der beiden Mütter deutet bereits auf eine innige Gemeinsamkeit von Jesus und Johannes. Es wird sogar in einem Evangelium erwähnt, dass bei dem Besuch von Maria bei Anna, Johannes im Mutterleib vor Freude erzitterte.

Historisch betrachtet (äußere Ebene), folgen beide aufeinander und Johannes war der Wegbereiter für Jesus, der letzte Prophet. Johannes wird sogar als denjenigen betrachtet, der diese kosmische Befruchtung auslöste: den Eintritt von Christus in den Körper Jesus. Dieses Ereignis zeigt, wie kraftvoll und hellseherisch Johannes war. Kein Wunder, dass die Sufis ihn für den Lehrer von Jesus halten und die Mandäer (Nazoräer) ihn als den wahren Messias, den Gesalbten betrachten.

Die Taube die vom Himmel herabkam, kann auf innerer Ebene als das dritte Auge gedeutet werden.

Kopf: das dritte Auge

Augenbrauen: die Flügel

Körper: Die Nase

Die Texte sind nicht verschlüsselt worden, sondern von Menschen verfasst, die geistig befruchtet wurden. Intuition ist menschlich, Inspiration hingegen göttlich. Ebenso wie an Pfingsten die Apostel alle Sprachen verstehen und sprechen konnten, wurden die Evangelien von Menschen verfasst die göttlich inspiriert waren. Das gesamte Neue Testament wurde in vier mystischen Gesängen zusammengefasst. Jedes entspricht wohl einem Element, einer Volksgruppe und geistigen Fähigkeiten, um das nichtkonzeptuelle Wesen Gottes erblühen zu lassen. Unter Mystikern ist das beliebteste Evangelium das Johannes Evangelium und das bei archäologischen Ausgrabungen Dezember 1945 in Nag-Hammadi-Schriften gefundene Thomas Evangelium. Dieses Apokryphen Evangelium von Thomas (Sammlung von 114 Jesusworten (Logien) ) hat sicherlich einen sehr wichtigen Stellenwert errungen.

Vorher erwähnte ich, dass Jesus von Christus befruchtet wurde. Eine andere Möglichkeit wäre auch, dass der Segen von Johannes zu einer direkten Einsicht des Menschen Jesus in die ungeborene Natur Gottes führte und die Taube das Zusammenkommen aller dualistischen Winde im Zentralkanal und die Verschmelzung der subtilen Essenz im Kopf bedeutete.

Die Aufgabe eines verwirklichten Wesens wie Jesus Christus, abgesehen von Lehren und Heilen, ist es den Schülern einen Einblick in die ungeborene Natur Gottes zu verschaffen. Aber bitte aufpassen, ich meine damit nicht, dass ein Meister wie Jesus Christus den Schülern die Eigenarbeit ersparen kann! Er kann zu einem kurzen Einblick verhelfen und die Schüler für einen Moment in Samadhi versetzen. Die Vollkommenheit muss sich jedoch jeder selbst erarbeiten. Diese göttlichen Gnaden sind leider nur Meilensteine und enden irgendwann um durch mystische Nächte der Seele ersetzt zu werden, bis Vollkommenheit die Wolken der Unwissenheit gänzlich verdrängt.

Wenn man das Neue Testament als ein Wesen betrachtet, sind die Ereignisse die geschildert werden, deutlich als den Weg der Entbehrung und Entsagung, bis zum Aufkommen des Mesias bzw. dem unbefleckten klaren Licht Gottes, deutlich zu erkennen.

Betrachten wir alle diese Ereignisse nur als historische Fakten (äußere Ebene), dann werden Widerspruch und Konflikt aufgrund der unterschiedlichen Interpretationen in der christlichen Gemeinde und Theologie entstehen.

Auf innerer Ebene ist das Bild holistisch und deshalb auch frei von Konflikten.

Religiöse Menschen bekriegen sich, da es in der Natur des konzeptuellen Geistes liegt, Fehler immer bei den anderen zu finden und den eigenen Gott, Glauben, Propheten oder Mesias als den einzig richtigen zu betrachten.

Mystiker hingegen sitzen zusammen, essen, singen mystische Lieder und dichten gemeinsam, ohne zu fragen, welcher Religion oder welchem Glauben der andere angehört.

Die äußere Ebene ist immer Konflikt betont und dies wird auch immer so sein, solange man sich in der Ich-Haftigkeit nach Beständigkeit sehnt.

In der christlichen Mystik kann Johannes der Täufer als die Sommersonnenwende und den Beginn der Verdunkelung des Lichtes betrachtet werden. Seine Hinrichtung durch Herodes leitet die Aktivität von Jesus Christus bis zu dessen Kreuzigung (Wintersonnenwende = Verdunkelung des Lichtes = Sonnenfinsternis) ein und damit den Beginn des aufgehenden Lichtes bzw. Frühlingsbeginn (Equinox).

Wir können anhand der Sonnenwende erkennen, dass beide untrennbar voneinander sind und lediglich unterschiedliche Phasen der spirituellen Entwicklung bis zu Vollkommenheit symbolisieren. Aus buddhistischer Sicht kann könnte man auch sagen, dass Johannes der Täufer die geschickten Mittel symbolisiert und Jesus Christus die höchste Weisheit.

Beide sind wie die zwei Flügel einer Taube untrennbar voneinander – daher auch dieses Symbol bei der Taufe am Jordan Fluss. Die weiße Farbe symbolisiert auch das ungeborene Licht des Geistes, welches sich in müheloser Weise manifestiert wenn alle Konzepte aufgegeben wurden.





John 1:

26. Johannes antwortete ihnen und sprach: Ich taufe mit Wasser; aber mitten unter euch steht Einer, den ihr nicht kennt,

27. welcher nach mir kommt, der doch vor mir gewesen ist, für den ich nicht würdig bin, ihm den Schuhriemen zu lösen.

### Johannes der Täufer und die Wiedergeburt

Christentum verneint Reinkarnation nicht, sondern betrachtet die Auferstehung als die Essenz und das höchste Ziel unseres menschlichen Daseins.

Johannes der Täufer war sicherlich die Wiedergeburt von Elia (biblischer Prophet in der Zeit König Ahabs und Ahasjas im zweiten Viertel des 9. Jahrhunderts vor Christus, im Nordreich Israels). Sein Name bedeutet „Mein Gott ist JHWH“. Er verneint ein Prophet oder Mesias zu sein. Bezeichnet sich als eine Stimme in der Wüste.

**22. Nun sprachen sie zu ihm: Wer bist du denn? damit wir denen Antwort geben, die uns gesandt haben. Was sagst du über dich selbst?**

**23. Er sprach: Ich bin »eine Stimme, die da ruft in der Wüste: Ebnet den Weg des Herrn!« wie der Prophet Jesaja gesagt hat.**

Johannes nennt seinen Namen nicht, sondern antwortet spontan, dass er nur eine Stimme sei.

Seine Antwort entspringt nicht dem Intellekt sondern ist wie ein Echo im Tal und er sagt: „ebnet den Weg des Herrn!“. Er sagt nicht, ich gebe euch den Befehl den Weg des Herrn zu ebnet. Seine Aussage ist frei von persönlichen Ansprüchen und gerade deshalb so machtvoll.

Obwohl er bei den gesandten der Pharisäer verneint, dass er ein Prophet oder Jesaja (Elia) ist: John 1: 21 Und sie fragten ihn: Was denn? Bist du Elia? Er sprach: Ich bin's nicht! Bist du der Prophet? Er antwortete: Nein!

***Jesus bestätigt, dass er die Reinkarnation des Jesaja (Elia) ist: Matthew 17: 12. ich sage euch aber, dass Elia schon gekommen ist; und sie haben ihn nicht anerkannt, sondern mit ihm gemacht, was sie wollten. Also wird auch des Menschen Sohn von ihnen leiden müssen.***





2

# MEDITATIONEN: DIE DREI WEGE





Jesus spricht  
zu ihm: Ich bin  
der Weg und  
die Wahrheit  
und das  
Leben;  
niemand  
kommt zum  
Vater, denn  
durch mich!

Sich in der Meditation für das ICH BIN zu öffnen bzw. auf den Meditierenden zu meditieren ist das Tor zu Vollkommenheit. Dies ist kein Zustand und auch keine Erfahrung, da Gott kein Konzept ist sondern der Suchende selbst!

Wir können nicht das ungeborene Licht Gottes erzwingen sich zu manifestieren.

Und danach zu suchen ist zwecklos, da der Suchende der Zweck unserer Suche ist.

### **Erster Weg**

Es gibt zwei Wege um das Wesen Gottes erblühen zu lassen. Der erste Weg, ist der Weg der Hingabe und Liebe. Es wird der Schmerz der Sehnsucht nach Christus verwendet um Vollkommenheit zu erlangen. Dieser Weg wird im Christentum als mystische Hochzeit bezeichnet, wobei „die Seele“ sich mit Gott vereint und zu seiner wird. Unzählige Biographien und mystische Lieder beschreiben diese innige Sehnsucht nach vollkommener Liebe bis zur Verschmelzung und damit dem Auslöschen jeglicher Ich-Identität.

Dieser Weg der Dualität (Ich und Gott) ist vor allem in theistischen Religionen zu finden und wurde in vielen mystischen Gedichten (Rumi, Hafiz, Omar Kayam, Saadi) und mythologischen Erzählungen (Wolfram von Eschenbach: Parzifal) zu Papier gebracht.



Voraussetzung ist eine uneingeschränkte Hingabe und Liebe für die Dreifaltigkeit.

**„Du weißt nun, liebe Seele, was du tun musst, um in der Stille deines Herzens den Gatten zu finden“. Johannes von Kreuz**

Zweiter Weg

Der zweite Weg ist der Weg der Verneinung und wurde im Christentum als Negative Theologie oder theopatischer Weg bezeichnet. Auf den Meditierenden zu meditieren ist eigentlich nicht möglich, da dies einen Betrachter voraussetzt und damit die Trennung zwischen Subjekt und Objekt verstärkt.

Die Negative Theologie ist mit dem Schälen einer Zwiebel vergleichbar, übrig bleibt am Ende nur die Raum Klarheit Gottes, der UR-SPRUNG.

Das Wesen Gottes kann nicht in Worten und Begriffen beschrieben werden, nicht einmal annähernd. Dennoch öffnet die Negative Theologie in müheloser Weise das Tor zum Namenlosen durch ein Verneinen all dessen, was wir nicht sein können.

Der Beginn einer jeden Suche ist die einfache Frage: Wer bin ich und wie kann ich wissen, dass ich existiere?

Es gibt viele Fragen, die man sich stellen kann, aber diese beiden scheinen ganz wesentlich zu sein, um die mystische Suche zu beginnen. Hingabe und Liebe sind immer vorhanden, denn ohne diese, wäre eine Suche nach Gott bedeutungslos. Zu Beginn sollte die Natur und die Herkunft des Suchenden in Frage gestellt werden.

Wir können nicht das Objekt unserer Betrachtung sein und noch weniger etwas, was keine Beständigkeit hat. Seine individuelle Herkunft in Frage zu stellen, kann schockierend und psychologisch destabilisierend wirken. Dies ist auch der Grund, weshalb solche Belehrungen Kindern und sehr verhafteten Menschen vorenthalten werden. Ein Kind muss sich erstmals verdichten und eine Ich-Identität und vor allem Individualität entwickeln. Diese Schritte sind unentbehrlich, um psychische Probleme, Immunitätsschwäche und degenerative Krankheiten zu verhindern. Menschen, die sehr verhaftet sind oder das Wesen der Leerheit als Nihilismus missverstehen, sind für solche Belehrungen nicht empfänglich und betrachten diese Lehre sogar als gefährlich – obwohl alle Mystiker davon berichtet haben und auch dafür gestorben sind!

Ich kann mich an eine Situation mit einem Mulla aus Luxor erinnern, der mich zum Islam konvertieren wollte. Er geriet außer sich, als ich ihn fragte, ob er den wisse, WER das Gebet rezitiert.

**John 4: 23. Aber die Stunde kommt und ist schon da, wo die wahren Anbeter den Vater im Geist und in der Wahrheit anbeten werden; denn der Vater sucht solche Anbeter.**

Jesus bestätigt hier, dass Gott, Geist ist und nicht ein Wesen außerhalb von uns.

Diese Passage ist für Mystiker von großer Bedeutung und bezeugt die Essenz seiner Lehre.



## **Verneinen als Weg der Verwirklichung**

Die Meditation auf den Meditierenden beginnt zu allererst mit dem Verneinen von all dem was wir zu sein glauben. Es geht nicht darum sich auf seinen Atem, ein Objekt, ein Gebet oder Sonstiges zu konzentrieren, sondern darum, achtsam zu sein und jegliche Definition von sich selbst zu verneinen oder zumindest ohne Festhalten und Verneinen zu betrachten. Das verneinen wird nicht verbalisiert und auch nicht gedankenmäßig aufgestellt, sondern durch eine Hineinschau durchgeführt.

Egal wie man sich bemüht, es gibt keine passende Beschreibung hierfür. Worte und Konzepte sind kaum brauchbar um das Wesen Gottes zu beschreiben. In vielen heutigen philosophischen Werken spricht man von Achtsamkeit oder reinem Gewahrsein. Dies ist jedoch kein Zustand sondern das Sein, dass durch Verneinung seiner selbst bewusst wird.

Wie kann ein Auge sich selbst sehen? Wenn so etwas geschieht, verschwindet der Betrachter und das betrachtete Objekt und nur die Betrachtung bleibt.

***„Die Betrachtung ist tatsächlich nichts Anderes als das geheime, friedliche und liebende Durchdringen Gottes in die Seele ; und wenn dieses Durchdringen keinem Hindernis begegnet, umarmt es die Seele mit dem Geist der Liebe“. Johannes vom Kreuz***





3

# DIE EMBRYOLOGISCHE PHASE ALS BEGINN DER ICH-HAFTIGKEIT





„Die Betrachtung ist tatsächlich nichts Anderes als das geheime, friedliche und liebende Durchdringen Gottes in die Seele ; und wenn dieses Durchdringen keinem Hindernis begegnet, umarmt es die Seele mit dem Geist der Liebe“. Johannes vom Kreuz

Es ist wichtig zu verstehen, dass bereits in der embryologischen Phase des Lebens die Energie des Verhafteten sich manifestiert. Zwar nicht so ausgeprägt wie nach der Geburt (Atemzug), aber über das Geistes Bewusstsein der Mutter verdichtet und verformt sich langsam das Ich-Wesen des Kindes. Diese natürliche Kontraktion bzw. zentripetale Bewegung der Lebenskraft hat zur Funktion, Individualität zu erschaffen. Ohne dies wäre Leben nicht möglich und eine Todgeburt wäre vorprogrammiert. Ein neugeborenes Wesen ohne Identifikation stirbt entweder während oder unmittelbar nach der Entbindung. Nur die Kontraktion der Lebenskraft assoziiert mit genetischen Einflüssen und Konditionierung erhält den Körper am Leben. So gesehen weist Erleuchtung auf das Sterben der Individualität und auch des Körper hin

Ein erleuchtetes Wesen, ein Avatar oder Messias muss gewisse Gewohnheitsmuster oder Anhaftungen beibehalten. Ansonsten würde er diese Welt schnell wieder verlassen und hätte damit nicht die Möglichkeit, Schüler zu lehren noch sonstige Aktivitäten die dieser Manifestation gegeben wurden, zu erfüllen.

In Asien sind solche Reaktionen nicht unbekannt und man kann anhand von berühmten indischen Yogis wie: Ananda Maima, Ramana Maharshi oder Ramakrishna bestätigen, dass das körperliche Leben deutlich durch die Erleuchtung erschwert wurde.



In der christlichen Tradition gibt es auch zahlreiche Beispiele von mystischen Yogis, die nur von Hostien lebten und die Stigmata trugen und körperlich immer sehr krank waren. Die körperlichen Beschwerden ergeben sich aufgrund einer Entwurzelung des Geistwesens welches die Form verwaltet und in der Lunge gespeichert wird. Kein Wunder, dass viele Yogis an Tuberkulose, Asthma, Lungenentzündungen oder unter degenerativen Erkrankungen gelitten haben. Diese Krankheiten könnten zwar auch auf schlechte Hygiene, Lebensweise und Nahrung zurückgeführt werden, aber aus Sicht der Mystik, werden solche Beschwerden durch eine Abnabelung des ätherischen Körpers (PO), der die Form verwaltet und verdichtet, herbei gerufen. In einem mystischen Land wie Indien oder Tibet sind solche Reaktionen bekannt und werden von erfahrenen Yogis abgefangen.

Christliche Yogis haben oft unter Mangel an spiritueller Betreuung gelitten. Vor allem zu einer Zeit in der es keine Religionsfreiheit gab und das Vokabular zur Erklärung mystischer Erfahrungen sehr begrenzt war. Interessant ist in der Biographie von Theresa von Avila vor allem das Thema Beichtvater und spirituelle Betreuung zu lesen. Es ist wohl wichtig zu betonen, dass eine theologische Ausbildung nicht immer Hand in Hand mit einer mystischen Erfahrung geht und nur jemand der die zeitlose Präsenz Gottes manifestiert ist in der Lage, andere Menschen ohne Gefahr bis zur Vollkommenheit zu betreuen.

Die Frage die man sich mit Recht stellen sollte ist folgende: „wenn die Erleuchtung das Auslöschen jeglicher Anhaftung bedeutet und damit das Überleben des Körpers in Gefahr bringt, wie kann es sein, dass Erleuchtete am Leben bleiben (wie Buddha und Jesus) und zum Wohl der Wesen aktiv sein können? Die Antwort liegt bei den Wünschen, die vor der Erleuchtung gemacht wurden und dem kollektiven Bedürfnis, solchen Manifestationen zu begegnen. Jesus Christus hatte keine persönlichen Wünsche, sonst wäre er nicht Gottes Sohn gewesen. Das höchste Gebet, außer dem Vaterunser, das jemals von ihm ausgesprochen wurde war am Kreuz: „möge dein Wille geschehen“. Er zeigte damit den Weg zu Vollkommenheit und der Täuschung des freien Willens. Jesus wie Buddha konnten sich nur aufgrund eines kollektiven Bedürfnis und positiven Wünschen ihrerseits vor der Vollkommenheit manifestieren. Ebenso wie Ring und Hacken, sind positive Wünsche, ethisches Verhalten mit Körper, Rede und Geist und ein soziales, ethnisches oder religiöses Verlangen notwendig, damit eine Avatar oder Messias sich manifestieren kann.

Zurück zur Meditation, die eigentlich keine ist, da es nicht darum geht sich auf irgend etwas zu konzentrieren, sondern sich zurückzuziehen und jegliche Verteidigungs Mechanismen aufzugeben. Es geht nicht darum, die Wolken zu zählen und jede bei ihrem Namen zu nennen, sondern darum, den Himmel zu erkennen bzw. den Hintergrund als Tragfläche intuitiv zu erfahren.

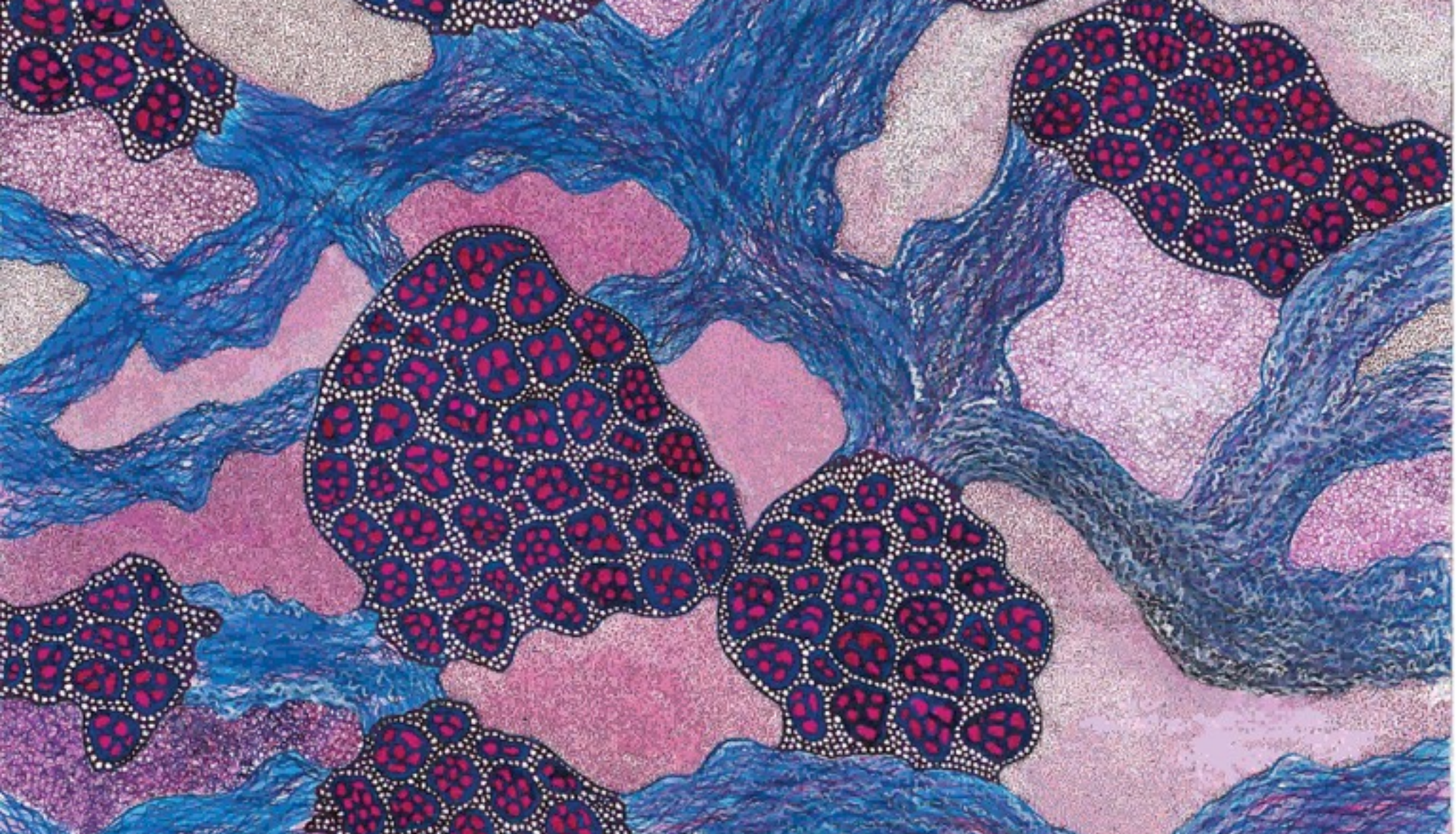




4

# GEISTESRUHE





## Geistesruhe der Wegbereiter für reines Gewahrsein

Geistesruhe ist der Beginn der Meditation und reines Gewahrsein die Vollen-  
dung. Geistesruhe Meditation wirkt stabilisierend und ist mit der Einstellung  
eines Mikroskopes zu vergleichen und Gewahrsein mit der Beobachtung,  
wenn die Einstellung zu ende gebracht wurde.

### **Die Gefahr von Konzentration**

Die Gefahr von Konzentration ist, dass jeder sich aufgrund der Ich-Haftigkeit  
und zentripetalen Bewegung der Lebenskraft sehr gut konzentrieren kann.  
Leider ist diese Konzentration pathologisch und bewegt sich kontinuierlich  
zwischen Objekten, Gedanken und Gefühlen hin und her, um die Illusion ei-  
ner Individualität mit eigener Geschichte und Vorzügen, zu bewahren.

Die wahre meditative Konzentration mündet immer in Gewahrsein, da der  
Betrachter sich mit dem Objekt seiner Betrachtung vereint und sich dabei in  
der Zeitlosigkeit des Seins auflöst. Ich möchte hier ein Beispiel nennen um  
Missverständnisse zu vermeiden: Wenn man sich dem Objekt seiner Beru-  
fung mit vollem Herzen widmet, verschwindet jegliches Zeit und Raum Ge-  
fühl. Ich kann mich noch sehr gut an die Jahre erinnern, als ich als Glasbläser  
tätig war und manchmal so sehr in meine Arbeit vertieft war, dass ich 5 bis 8  
Stunden ohne Pause arbeitete.



Dies hatte mit dem Feuer, der Flamme, dem Licht und dem reinen und edlen Material zu tun. Ich war sehr konzentriert und war aufgrund der Größe und Kompliziertheit der Objekte oft gezwungen stundenlang ohne Pause zu arbeiten. Dies ist sicherlich der Grund weshalb mir Geistesruhe Meditation niemals Schwierigkeiten bereitet hat.

Die Geistesruhe Meditation unterteilt sich in Meditation mit Objekt und Meditation ohne Objekt. Die Meditation mit Objekt verwendet Bilder, Statuen, Körperteile und aufgestellte Symbole. Die Meditation ohne Objekt verwendet vor allem den Atem, die Sinnesorgane und Visualisation von Gottheiten.

### **Konzentration als Ursache des Leides**

Das zusammenziehende Potential der Lebenskraft, welches die Form zusammenhält und den konzeptuellen Geist entstehen lässt, wird durch Geistesruhe Meditation besänftigt und zur Ruhe gebracht. Wie ich bereits erwähnte, der gewöhnliche Geist versucht seine Beständigkeit vor allem durch Bilder, Gedanken und Gefühlen aufrecht zu erhalten. So gesehen ist Konzentration immer vorhanden, leider jedoch nicht auf die zeitlose Natur Gottes gerichtet. Dieses kontinuierliche Pflegen von Bildern, Gedanken und Gefühlen, hält die Illusion einer unabhängigen Existenz aufrecht und kann als Ursache des Leides betrachtet werden. Ich möchte hier vor allem zu dem Verständnis führen, dass Konzentration immer vorhanden ist, aber auf Objekte gerichtet die keine Beständigkeit haben und letztendlich zu Leid führen. Es geht nicht darum, sich noch mehr zu konzentrieren, sondern lediglich das Objekt, das Thema oder den Blickwinkel unserer Aufmerksamkeit zu verändern. Nur dadurch kann der konzeptuelle Geist zu Ruhe kommen und seine ursprüngliche Reinheit zurück gewinnen. Dieser pathologische Zustand hat zur Folge, dass der Mensch immer mehr unter Schlafstörung leidet und zu Depression und Geistes Krankheiten neigt. Viele können das Denken nicht mehr abschalten und denken selbst während des Schlafs noch weiter. Die körperliche und geistige Auswirkung eines ungezügelter Geist Bewusstseins ist bei vielen pathologischen Bildern zu erkennen. Der konzeptuelle Geist wird in der fernöstlichen Philosophie als Affe betrachtet, der von Baum zu Baum hüpfet, aber niemals ruhig sein kann. In sehr ähnlicher Weise greifen wir mit Abwechslung auf Bilder, Gedanken (Geräusche), Empfindungen und halten damit das Gefühl einer unabhängigen Existenz aufrecht. Wie in einem Film bei dem 21 Bilder pro Sekunde notwendig sind um ein stabiles Bild zu bekommen, löst dieses hin und her Schwanken, zwischen Vergangenheit und Zukunft, die Täuschung einer eigenständigen Persönlichkeit mit freiem Willen aus.

### **Geistesruhe Meditation ist keine Konzentrationsübung**

Geistesruhe Meditation ist keine Konzentrations Übung, sondern ein Beobachten ohne Teilnahme. Bilder, Gedanken und Empfindungen werden ohne Urteil und Diskriminierung wahrgenommen und kehren in die Raum Klarheit zurück, ohne jemals angefasst zu werden. Der konzeptuelle Geist wird niemals zu Ruhe erzwungen, sondern durch Gelassenheit und loslassen gezähmt. Der Meditations Meister Dilgo Kyentse Rinpoche pflegte zu sagen, dass Geistesruhe Meditation (Samatha) den Geist durch ein Loslassen klärt und nicht durch eine aktive Teilnahme. Ebenso wie schlammiges Wasser ruhig gestellt werden muss, damit sich der Schlamm am Boden niedersetzen kann (sich also von alleine klärt), sollte Geistesruhe Meditation verstanden und geübt werden.

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Ursache des Leids primär durch eine Kontraktion der Lebenskraft ausgelöst wurde. Diese zentripetale Bewegung wird als Ich-Haftigkeit bezeichnet und aus Angst vor dem Auflösen sucht „man“ kontinuierlich nach Beständigkeit. Kontraktion und Konzentration haben letztendlich den gleichen Ursprung und zwar die Unwissenheit und Angst das zu verlieren, was wir glauben zu sein und zu besitzen.



zen. Wenn Beobachtung ohne Diskriminierung mit Konzentration verwechselt wird, nehmen die Geistesgifte ständig zu, anstatt zu verschwinden. Viele Praktizierende die den Unterschied nicht kennen da sie falsch unterrichtet wurden, werden durch die Meditation noch mehr ICH besessen und verhalten sich dementsprechend. Meditations Zentren sind gefüllt von Wellness Yogis mit spirituellem Ego und verwirrtem Geist.

Ich erinnere mich an eine Patientin, die 12 Jahre in Zurückziehung meditiert hatte und wegen schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden zu mir kam. Nachdem ich den Puls gefühlt hatte, sagte ich zu ihr: „ich habe weder die Erfahrungen noch die Befugnis dir irgendeine Empfehlung über Meditation zu geben, aber aufgrund deiner Symptome, deines Zungenbefunds und den Pulsmerkmalen, würde ich dir empfehlen auf den Unterschied zwischen Konzentration und Gewahrsein zu reflektieren“. Diese Nonne hatte aufgrund intensiver Konzentrationsübungen, ihre gesamte Qi Zirkulation im Körper blockiert mit folgender Blutstase und Tan Ablagerung in den Luo Mai (Meridian Struktur). Dieser Zustand wurde nicht durch Pathogene Einflüsse oder Ernährung ausgelöst, sondern einzig und allein durch Konzentrations Übungen, welche die Zirkulation der Lebensenergie blockiert hatten. Ich habe diese Frau nie mehr wieder gesehen - sie war wahrscheinlich empört und tief beleidigt, dass ich als Unwissender mir erlaubte hatte, ihr eine Empfehlung über Meditation zu geben, anstatt nur Kräuter zu verordnen, obwohl sie bereits als Meditationsmeisterin angesehen wurde. Aber Differentialdiagnostik bleibt unanfechtbar.

Einmal sagte eine tibetische Yogini bezüglich weiblicher Retreat Zentren zu mir: „viele Frauen entwickeln während der Zurückziehung Unterleibs Beschwerden wie Dysmenorrhoe, Zysten, Myome und sogar Krebs!“.

Manchmal schenkt uns das Leben eine Begegnung, ein Gespräch, eine Lektüre oder einen Traum als Warnung. Daher meine Empfehlung, immer auf der Hut zu sein.

Gott ist Gegenwärtigkeit, Liebe und Mitgefühl und kann sich in faszinierender Weise offenbaren, sogar in der lehrenden Präsenz eines Rotkehlchens oder Marienkäfers.

Samatha wird als Geistesruhe übersetzt, aber zu oft als Konzentration missverstanden und unterrichtet. Geistesruhe Meditation ist Beobachtung ohne Diskriminierung und keine Konzentration bei den Bildern, Gedanken und Gefühlen durch Stagnation der Lebenskraft, Hitze und Inneren Wind erzeugen und das gesamte pathologische Bild verschlimmern.

Wir können niemals den Geist zu Ruhe bringen, da Ruhe seine innigste Natur ist. Wie kann die kleine Welle unseres jetzigen Daseins sich wagen, den Ozean zum Stillstand zu bringen? Bereits die Vorstellung alleine ist absurd. Wie Jesus am Kreuz können wir sagen: „Möge die Manifestation so sein wie sie ist!“

Bilder, Gedanken und Empfindungen leben von unserer Zuneigung und werden durch Erziehung und soziale Konditionierung immer stärker bis sie eines Tages den Inhalt unseres „Lebens“ bestimmen. Kleinkinder können noch sich in der Leinwand verbergen und jeden Moment als magisch, frisch und neu erfahren. Spätestens in Kindergarten und Schule verschwindet jedoch diese natürliche Fähigkeit gegenwärtig zu sein. Geistesruhe Meditation sollte dem Beispiel des Kindes entsprechen: ein Leben voll Überraschung und Bewunderung!

Wir nehmen jegliche Bilder, Gedanken und Empfindungen ständig mit nach Hause und sind vor allem überzeugt davon, dass alles was sich in- und außerhalb von uns abspielt real sei und unser Eigentum ist. Diese tägliche Konfrontation mit dem zoologischen Garten der Gewohnheitsmuster führt dazu, dass wir jede Nacht mit Elefanten, Giraffen und sogar Krokodilen zu Bett gehen.



Geistesruhe Meditation ist wie ein Auge welches die Dinge sieht, aber sich nicht an dem Geschehen beteiligt. Dieses „Nicht Tun,, und „Nicht Handeln“ ist die Essenz der Geistesruhe Meditation. Das Auge welches sich zuvor in Details verloren hat, ist jetzt zu einem Weitwinkel Objektiv geworden und betrachtet die Wolken wie sie kommen und gehen. Es geht nicht mehr darum, zu fokussieren und die Wolken durch Farbe und Größe voneinander zu unterscheiden, sondern zu fühlen, dass wir selbst der Himmel sind und dass sowohl die Wolken wie auch die Vögel sich in uns bewegen. Diese zweite Stufe wird als höchstes Gewahrsein bezeichnet. Die reine Einsicht, dass Subjekt, Objekt und Tat eins geworden sind!

Ein kleiner praktischer Hinweis über die Augenposition beim Meditieren. Es wird manchmal erwähnt, dass man die Augen besser geschlossen halten sollte um nicht von visuellen Reizen gestört zu werden. Der Buddha empfahl halb geschlossen um einen traumähnlichen Zustand und Schlaf zu verhindern. Offene Augen mit nicht fokussiertem Blick kommt der Empfehlung am nächsten, vor allem wenn der Blick sich auf die Weite des Himmels richtet ohne einen Bezugspunkt zu haben. In der Yogi Tradition werden aufgrund des Blickes beim Meditieren, unterschiedliche Verwirklichungen zugeteilt. Aber alle drei Möglichkeiten: nach unten, nach vorn und nach oben gerichteter Blick erfüllen den gleichen Zweck - die Ungeborene und Unbefleckte Natur Gottes erblühen zu lassen.

Wir sollten den Blick nach innen richten und in ähnlicher Weise die Bewegung des Geistes beobachten. Daher meine Warnung gut zwischen Beobachtung ohne Bezugspunkt und Ziel bezogener Konzentration zu unterscheiden. Obwohl die Natur Gottes unsere innigste Natur ist, ohne Übungen übernehmen die Gewohnheitsmuster immer die Führung. Ich würde jedem empfehlen, mehrmals im Laufe des Tages zu üben, sich hinzusetzen und die äußerlichen wie auch die innerlichen Wellen des Geistes zu beobachten ohne daran teilzunehmen.

Die Art und Weise in der die Augen ausgerichtet sind kann hilfreich sein um die Schleier der Unwissenheit zu durchdringen. Ich meine nicht, dass alleinig die Augen Position zu Erleuchtung führt, aber sowohl die korrekte Position des Körpers wie auch der Blick sind sehr wichtige Stützen bei der Meditation. Leider sind solche Belehrungen in der christlichen Tradition unbekannt, da das Wissen über die subtilen Kanäle (Tsa – Nadis) von niemandem öffentlich unterrichtet wurde. Ich bin überzeugt davon, dass viele mystische Christen, vor allem in der Antike und durch die Belehrungen Jesus Christus, Einsicht über den Energiekörper bekamen.

Eine korrekte Körperhaltung - ohne streng zu sein - mit ausgestreckter Wirbelsäule, fördert die Zirkulation der Lebenskraft und vor allem fügt die Winde des Körpers auf sehr natürliche Weise in den Zentralkanal (Baum des Lebens) hinein. Die Zunge sollte am Gaumen liegen, hinter den Vorderzähnen sein und der Blick sollte nach vorn gerichtet werden. Auf einem Stuhl zu sitzen genügt, man muss nicht unbedingt in der Lotusposition mit gekreuzten Beinen am Boden sitzen. Die Hand Position ist eigentlich frei, aber um die Aufmerksamkeit zu fördern, empfiehlt es sich, dass die Hände sich berühren. Hände auf den Knien, setzt die Energie frei und ist besser für Raum Klarheit Meditation. Aber dies sind nur Stützen. Wichtig ist vor allem die Belehrungen zu verstehen und mit wahrer Motivation die Natur Gottes in der Stille des Seins erblühen zu lassen.

## **Meditation, Hochgebirge und Wüste**

Den Blick ohne Bezugspunkt verweilen zu lassen ist sehr hilfreich, wenn man sich für die leere Natur Gottes entschieden hat. Dies ist sicherlich der Grund, weshalb Meditation im Hochgebirge eine natürliche Einsicht über die Natur des Wahrnehmenden ermöglicht. Menschen die im Hochgebirge leben, wie die Tibeter oder Wüstenvölker, können die Belehrungen über die Raum Klarheit Gottes sehr gut nachvollziehen. Das Raumge-

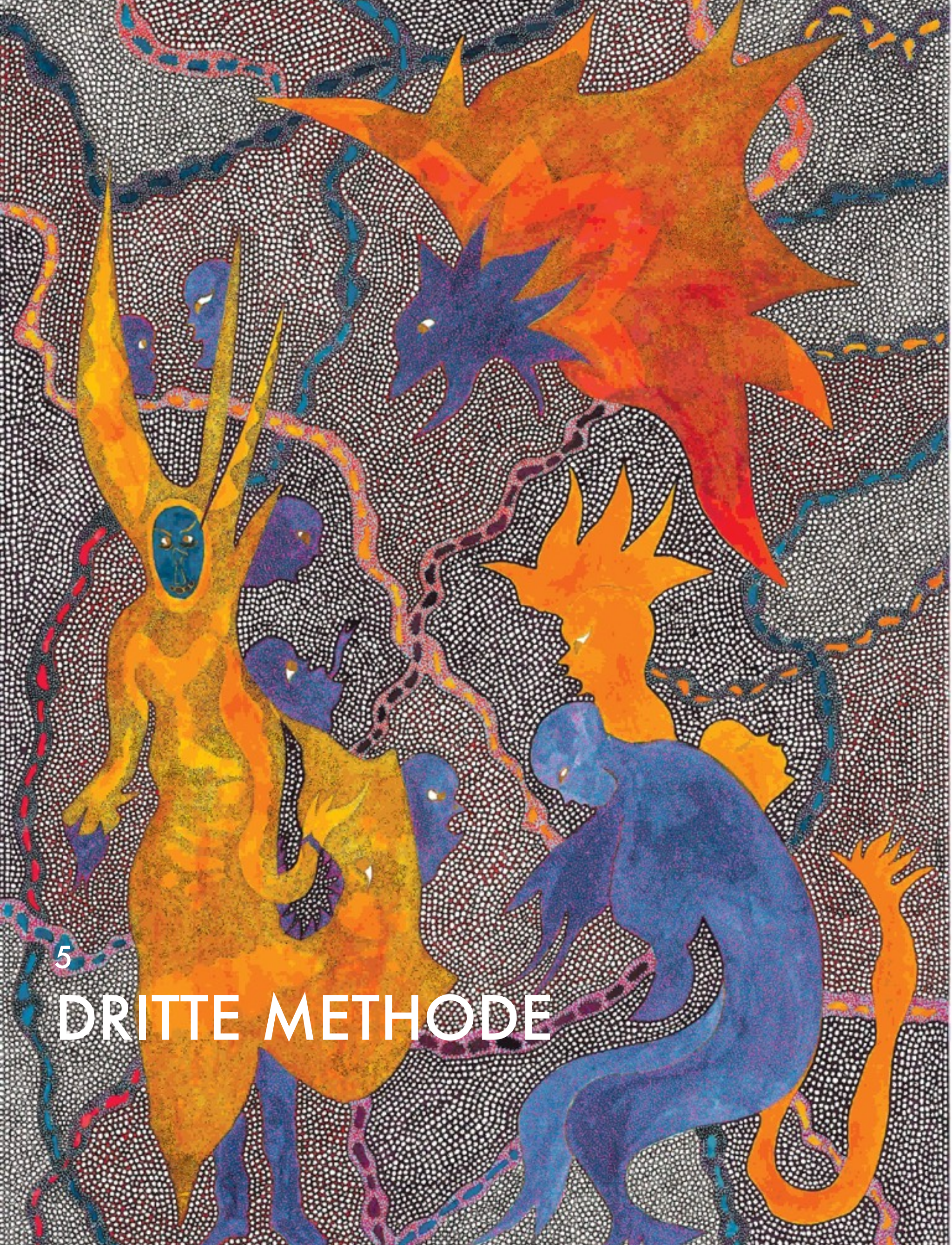


fühl welches durch eine uneingeschränkte Sicht entstehen kann, schenkt schnell eine natürliche Einsicht in die Natur Gottes.

Viele christliche Klöster bzw. Einsiedeleien wurden auf Hochebenen gebaut um die Meditation/Kontemplation zu fördern. Ich möchte nicht das Gefühl erwecken, dass Klöster oder Einsiedeleien im Wald oder in einem Stadtbereich nicht die gleiche Offenbarung ermöglichen können, aber aufgrund meiner unzähligen Reise in Asien, in der Wüste und vor allem in Tibet, kann ich schon bestätigen, dass ein Leben auf dem Hochplateau aufgrund der unendlichen Weite, jedem Mystiker zu gute kommt. Ähnliche Offenbarungen finden wir auch in der Wüste und die Väter der Wüste haben in ihren Texten von solchen Erlebnissen berichtet.

Dieser kleine Text ist nur eine Einführung zur Geistesruhe Meditation, welche die Natur Gottes in uneingeschränkter Weise erblühen lässt und zu höchstem Gewahrsein führt – letztendlich jedoch für niemanden!





5

# DRITTE METHODE





## Dritte Methode um die Manifestation der Raum Klarheit Gottes zu fördern

Das Meditieren auf Jesus Christus bzw. die Identifikation mit ihm kann das TOR (Herzzentrum) öffnen und die Raum Klarheit Gottes offenbaren. Gott kann sein SELBST nicht gegenwärtig sein, aber sich in seinem Spiegelbild Jesus Christus erkennen.

Ich möchte nun eine dritte Methode einführen, mit der man durch Visualisation zu einer direkten Einsicht in die Natur Gottes gelangen kann. Hierbei wird die Kraft des gewöhnlichen Geistes und seine uneingeschränkte Sehnsucht nach Beständigkeit, um den Hintergrund bzw. die Raum/Klarheit Gottes erblühen zu lassen, genutzt.

Diese Methode ist vor allem geeignet für Personen mit Phantasie und künstlerischen Eigenschaften. In diesem Fall wird eine Abbildung Jesus Christus verwendet. Jeder kann sich für eine beliebige künstlerische Darstellung entscheiden - jedoch keine Abbildung am Kreuz. Ich bevorzuge Jesus Christus in der stehenden Position mit offenen Armen, ein weißes Leinengewand tragend, was er sicherlich als Essener tat. Die Visualisation kann gewisse Schwierigkeiten mit sich bringen und deshalb würde ich immer eine Abbildung, ein Foto, ein Gemälde oder sogar eine Statue für diese Meditation empfehlen. Es gibt sehr schöne Statuen von Jesus Christus mit offenen Armen aus Kristall oder Glas - dieses Material kommt sicherlich dem Wesen Christus am nächsten. Es ist wichtig, Jesus Christus mit einem Lichtkörper zu visualisieren und nicht aus Knochen, Fleisch und Blut geformt. Er ist eine Verdichtung des Lichtes, ein Sonnenstrahl der sich zum Wohl der fühlenden Wesen verdichtet hat.



Jesus Christus wird auf unterschiedliche Weise einverleibt und in die Raum Klarheit aufgelöst. Der Vorteil dieser Methode ist vor allem der Anhaltspunkt den sie uns bietet. Sie vereinigt Hingabe und Liebe mit Beobachtung und Identifikation. Mehrere Ebenen werden hier angesprochen um die Winde der Dualität in den Zentralkanal hineinzuführen und die Natur des Wahrnehmenden bzw. Gott sich auf mühelose Weise manifestieren zu lassen. In der Phase der Vollendung werden jegliche Anhaltspunkte auf Ebene des Herzens in die Raum Klarheit zurück resorbiert, was wiederum dem sterbenden Prozess zum Zeitpunkt des Todes entspricht. Diese Methode ist nicht für jeden geeignet und sich als Lichtkugel in die Weite des Raumes zu resorbieren kann auf viele erschreckend wirken. Diese Mystische Implosion ist ohne Vorbereitung nicht leicht zu verstehen, daher meine lange und ausführliche Einführung in die Natur Gottes bzw. Raum Klarheit die sich als Jesus Christus für die Wesen manifestiert. Er hat von sich selbst gesagt; Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater, denn durch mich!

### **Zusammenfassung**

***Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater, denn durch mich!***

Diese Äußerung von Jesus Christus hat immer bei mir etwas bewegt und es war mein innigster Wunsch diesen kostbaren Text zu erläutern. Ich habe gemäß meiner theologischen Kenntnis und Meditationserfahrung das Wesentliche zusammengefasst. Es gäbe sicherlich noch mehr zu sagen, aber die Essenz wurde in den zwei Wegen zusammengefasst. Der Weg der Hingabe und der Weg der direkten Einsicht. Beide sind nicht voneinander zu trennen und gehören eigentlich zusammen. Der Weg der Hingabe ist oft der Beginn und der Weg der Einsicht die Vollendung.





**'Die  
Verdichtung  
des Lichtes in  
seiner  
unendlichen  
Erscheinung.'**

**Simina Badea**, 1984 geboren in Sibiu, Rumänien

Lebt seit 2003 in Wien

2008 Diplom an der Akademie der Bildenden Künste Wien

2011-2013 Ausbildung zur chinesischen Ernährungsberaterin bei Ina Diolosa

Thema der Diplomarbeit 'Das Bildhafte in der Tcm'

**'Die Verdichtung des Lichtes in seiner unendlichen Erscheinung.'**

Ausstellungen in Österreich und International

<http://siminabadea.blogspot.co.at>

e-mail: [simina.badea@gmail.com](mailto:simina.badea@gmail.com)