

MEDITATION

von Ronald Beesley

Der englische spirituelle Lehrer Ronald Beesley (1903 – 1979) hat ein umfassendes spirituell-philosophisches Werk hinterlassen, das bisher nur in der englischen Sprache existiert. LICHTWELLE hat das Kapitel über Meditation aus dem Buch „Service of the Race“ übersetzt, welches einen tiefen Einblick in die Kommunikation mit der geistigen Dimension unseres Wesens gewährt. Wir erhalten einfache und konkrete Anleitungen für die spirituelle Praxis, Hinweise und Impulse, die ewige Gültigkeit haben. Der Autor erläutert auch die Schwierigkeiten, denen wir beim Meditieren begegnen und wie wir damit umgehen können.

Meditation sollte ein natürlicher Teil unserer Gedankenaktivität im Alltag sein. Wir können unmöglich ein rationales Denken führen, ohne dass wir Pausen und Unterbrüche einlegen. Es sind genau diese Pausen, diese Unterbrüche – sei es nun in den denkenden oder in den physischen Tätigkeiten –, die der spirituellen Energie erlauben, Einfluss auf unser Leben zu nehmen. Es sind diese Pausen, die ein harmonisches Gleichgewicht in ein unausgeglichenes Tagesleben bringen.

Wenn wir den Mechanismus im Denkprozess erforschen wollen – das Denken hat wie jedes System seine eigene Organisation, wie auch das Universum, das System der Wissenschaft, das System der Natur von organischem und nicht organischem Leben des Planeten –, so müssen wir täglich den eigenen Ablauf der Gedanken beobachten und erfassen, um als Mensch funktionieren können.

Wir haben einen unbewussten Sinn, der uns in instinktives und emotionales Fühlen bringt und der auch die Basis für das logische Denken ist. Wir haben einen bewussten Sinn, der uns in die spirituellen Welten bringt. Beide Sinne haben ihren eigenen Funktionskanal und dienen in ihrer speziellen Form dem menschlichen kreativen Ausdruck auf Erden. Der instinktive Kanal bringt uns in die Wunschkraft und ist Antrieb für das emotionale Leben. Der emotionale Kanal bringt den menschlichen Ausdruck – gelenkt durch das Denken – in die Kreativität. Und der bewusste Kanal bringt uns ins kollektive Denken und somit in eine andere Ebene der Organisati-

on und Kontrolle, als wir es gewohnt sind. So führen wir einerseits ein kontrolliertes Leben und andererseits ein unkontrolliertes Leben.

Was geschieht, wenn ein Chemiker die Kontrolle über sein eigenes Labor verliert? Seine Experimente und seine Forschungen haben keinen Erfolg und führen vielleicht in die falsche Richtung. Das Gleiche gilt für einen Manager: Wenn nicht die höhere Kraft hinter seinem Tun steht, kann seine Firma eines Tages zusammenbrechen. So ist es für unsere „Menschenfirma“: Leben wir zu lange im Chaos, dann brechen wir zusammen. Deshalb können wir uns schlechtes Management gar nicht erlauben, weil wir damit unser Nervensystem ausbrennen, was es unmöglich macht, überhaupt noch denken zu können. Das wirkt sich natürlich auf sämtliche menschlichen Funktionen aus. Wir müssen uns darüber klar sein, wie schmal die Linie zwischen Gesundheit und Krankheit ist: Sie ist sehr schmal. Und so führt sich der Eine über seine bewusste, organisierte Kraft und der Andere über seine unbewusste Misswirtschaft. Das ist der grosse Unterschied im Denken der Menschen.

Nun stellt sich die Frage: Wie lenken wir uns, wie lenkst Du Dich heute? Wir erkennen dabei, dass alle Systeme (die Meditation ist solch ein System und sollte genutzt werden) uns eine Hilfe sind, um uns im Leben effizient und fruchtbar zu lenken. Die Misswirtschaft des Einzelnen im Denken führt zur Misswirtschaft der Gemeinschaft. So ist der Gedankensprung zur Weltlage und ihrem heutigen Zustand nur noch ein klei-

ner. Die heutige Welt befindet sich in einer grossen Misswirtschaft in ihrer Lenkung und in ihrem Denken. Ganze Ketten verschiedener Gruppen durchdringen die Menschheit, um sie zu beeinflussen, aufzuwiegeln und zu unterdrücken, wie zum Beispiel religiöse Gruppen, politische Gruppen, Geldgruppen oder die Werbung aus der Wirtschaft. Dadurch entflammt immer wieder ein Krieg, wo der Bruder die Hand gegen seinen Bruder erhebt.

Nun gibt es verschiedene Grade des Krieges. Jeder von uns steckt in irgendeiner Art und Weise im Krieg mit sich selbst. Wir sind nicht zufrieden, wir sind nicht glücklich, wir langweilen uns. Wenn wir das Paradigma von Gut und Böse untersuchen, dann erkennen wir, dass jede destruktive Motivation in einen Krieg führt und jede konstruktive Motivation, die ehrlich und spirituell ist, in eine geordnete Lebensbahn. Die Gesetze sind gerecht: Die entsprechende Energie folgt auf unsere Gedanken.

Im täglichen Leben finden wir es schwierig, richtig und falsch abzuwägen. So kommen wir oft zu keiner Lösung und lassen es dann sein. Manchmal fragen wir einen Freund nach seiner Meinung; aber eigentlich sollten wir unsere Feinde fragen, denn die sind ehrlich zu uns, auch wenn uns dies nicht passt. Die Wahrheit ist selten angenehm. Und doch müssen wir sie hören, denn sonst können wir die spirituellen Philosophien nicht verstehen, um uns zu ändern und die geistige Quelle zu ergründen. Nur so können wir ein natürliches Leben führen und unser Denken wird universell, kräftig, frei und unbehindert.

Wenn wir über das Thema des Krieges oder der Konflikte nachdenken, müssen wir uns zuerst darüber bewusst werden, wer unser Hauptfeind ist. Die Antwort ist einfach: wir selber. Denn bei allem, was wir tun, werden wir durch unsere eigene Unbeständigkeit unterminiert. Wie lange kann ich einen Gedanken halten? Habe ich Ausdauer, um die Wahrheit zu erforschen? Wie lange halte ich mich an eine Regel? Wir müssen zugeben, dass dies oft nicht sehr lange ist, denn das Denken ermüdet rasch und sucht dann Abwechslung oder Ruhe. Dies führt uns natürlich zu dem weit verbreiteten Symptom der Müdigkeit. Dieses Wort wird heutzutage oft ausgesprochen und wird sogar als Krankheit angesehen. Es muss also etwas falsch laufen in der menschlichen Denkhaltung, dass dadurch so viele Leute stark ermüden, ohne dass sie sich körperlich betätigen. Sie können sich auf die

Dauer auch nicht mehr regenerieren.

Wir unterscheiden drei verschiedene Arten von Müdigkeit:

- Die körperliche Müdigkeit entsteht, indem wir laufen, sprechen oder körperlich arbeiten. Das ist eine gesunde physische Müdigkeit und der Schlaf wird ein guter sein.

- Die mentale Müdigkeit ist eine Erschöpfung als Folge von nicht ausgerichtetem Denken oder von Denkarbeit, die mechanisch ist, wie zum Beispiel den ganzen Tag in einem Grossbetrieb Rechnungen schreiben. In der heutigen Zeit sind 3 von 4 Leuten ständig mental erschöpft. Dieser Zustand ist so akut, dass von der Gesellschaft Schlaftabletten und Aufputzmittel als normal angesehen werden.

- Die dritte Art der Müdigkeit ist die gesündeste. Ein Tag, der unser Menschsein und das der anderen mit Seelenkraft gefüllt hat, ein Tag voller Licht, Liebe, Freude und Interesse lässt uns am Abend sagen: „Das war ein guter Tag.“

Ein anderes Wort für Müdigkeit ist Druck und Spannung im Denken, die durch falsche Fixierung und Überaktivität der eigenen Gedanken ausgelöst werden. Das beeinflusst die emotionalen und instinktiven Kräfte in einer Art und Weise, dass wir an Vitalität verlieren. Spannung hat denselben Effekt wie der Versuch, mit einem Fahrrad bei angezogener Bremse einen Berg hinaufzufahren. Wir führen also einen Kampf gegen uns selber, verschleudern unsere Energie und ermüden unser ganzes menschliches System. So wird der Körper müde durch falsches Denken und durch mentale Aktivitäten. Daraus entstehen Krämpfe, angespannte Muskeln, eingebilddete Ansichten und behindern mit der Zeit die ganze Energiezirkulation. Niemals würde das instinktive Leben dies verursachen, auch nicht die Emotionen. Die Ursache liegt immer beim Denken. Wir können also sagen, dass der Körper ein Opfer des Denkens ist.

Was hat das mit Meditation zu tun? All diese Aspekte geben uns Einblick in das, was wir im Alltag eigentlich tun. Was hier passiert, ist eine Verschleuderung unserer Energie, und zwar schneller, als wir sie wieder aufnehmen können. Wie immer hat uns die Natur perfekt ausgerüstet und für diesen Fall vorgesorgt. Wenn der Druck auf das Nervensystem sich aufbaut und damit das Gehirn beeinflusst, so dass dieses die Signale nicht mehr richtig aufnehmen kann, öffnen sich kleine Sicherheitsventile im Nervensystem und blockieren im Gehirn sämtliche einflussenden und ausfliessenden Botschaften. Das Ner-

vensystem schliesst den ganzen Laden, weil der Körper mit der Situation nicht mehr umgehen kann: Wir brechen zusammen. Ohne diese Sicherheitsvorrichtung würden wir nicht alt. Sie funktioniert unabhängig von unserem bewussten Willen und wir erleben sie so oft, bis wir gelernt haben, vernünftig und bewusst mit dem Denken umzugehen.

Nun stellen wir uns eine Kinderschaukel vor, die in der Mitte am Boden fixiert ist, damit die Kinder einmal nach oben und einmal nach unten schaukeln können. In unserem System ist der Verstand in der Mitte angesiedelt und kann sich nicht von der Stelle bewegen. Er ist unser logischer Koordinator in Zeit und Raum, ist unser Filter, ist unsere Sicherheit, damit wir psychisch gesund bleiben. Wenn der Verstand also versuchen sollte, unser Leben zu übernehmen und einmal hoch und einmal tief zu schaukeln, so gelingt ihm das auf die Dauer nicht. Denn der Meister ist er nicht. Der Meister im eigenen Körperhaus ist die Seele. Sie hat den Überblick über den Körper, über das Fühlen, über das Denken und über die spirituelle Erweiterung und bringt alles in Einklang. Sind wir im Denken verwirrt, dann kann das nicht von der Seele kommen, nicht durch den Geist, sondern nur durch den Verstand, der seinen Platz nicht einnimmt. Je mehr wir uns verzetteln, je mehr wir entweder zu aktiv oder zu träge im Denken sind, desto mehr bedrückt das mentale Gewicht die Gefühle, die dann in ungelösten Problemen, Einschränkungen und Frustrationen versinken. Hier hat die Seele keinen Raum mehr, denn der spirituelle Fluss kann nicht mehr durch das Gehirn fließen und unser spirituelles Bewusstsein muss der Überaktivität des egoistischen Denkens weichen.

Der Geist sollte den Menschen kein Fremder sein, und doch ist vielen unbekannt, dass sie als Seele einer höheren Kraft und Macht angehören. Auch hier zeigt sich das Resultat wieder im Körper und im Alltagsleben, das roh materiell und egoistisch ist. Der Mensch ist über das Denken nicht angeschlossen, und so ist es dem Höheren Selbst unmöglich, sich am menschlichen Leben zu beteiligen. Sind wir einmal vom Geist geschieden und lehnen ihn ab, so führt dies in die eigene Zerstörung. Diese kann nicht

aufgehalten werden, denn wie ein Schneeball, der den Hügel hinabrollt und dabei immer grösser wird, wird auch die eigene Verwirrung und Destruktivität im Denken grösser. Als Mensch können wir nicht ein Leben ohne geistige Philosophie führen, weil wir sonst zu einem unausgeglichenen Mitglied der Gemeinschaft werden. Viele Menschen haben erkannt, dass im menschlichen Denken zu wenig Licht, zu wenig geistige Philosophie und zu wenig Ausrichtung auf die universellen Wahrheiten existieren. Sie wenden sich ihrer geistigen Entwicklung zu und nehmen in Kauf, dass ihre Ideen in der Gesellschaft nicht immer anerkannt werden.

Der Geist sollte den Menschen kein Fremder sein, und doch ist vielen unbekannt, dass sie als Seele einer höheren Kraft und Macht angehören.

Wenn wir die Ideen der alten Religionen und Traditionen studieren, können wir erkennen, dass Meditation sehr langsam gelehrt wird. Zuerst wird nur für eine kurze Zeit verlangt, dass wir still sitzen; es ist wichtig, dass wir lernen, den physischen Körper, die Gefühle und das Denken zu lenken. Nach und nach werden dann die Meditationszeiten verlängert. Auch gehört die Praxis des Fastens dazu, damit die Körper gereinigt werden. Denn ein mit Essen verstopfter physischer Körper kann nicht mehr aufhören, im Kreis zu denken und kann nicht aufhören zu essen. So beinhaltet ein verstopfter Körper einen verstopften Geist und Krankheit kann sich sehr schnell in die Körperstrukturen einschleichen. Die Stille ist die Basis aller spirituellen und religiösen Lehren. Die Idee eines Tempels oder eines Heiligtums in uns bringt uns in Ruhe. Meditation ist bitter nötig, denn wir leben in einer sehr lärmigen Welt. Und so können regelmässige Gruppen von Freunden, die zusammen meditieren, genau diese Stille erzeugen und eine spirituelle Kraft an ihren Wohnorten erstellen. Die spirituelle Kraft gedeiht nur in der Stille, was am Anfang Angst auslösen kann. Viele Menschen haben sich über eine lange Zeit durch äusseren Lärm von der spirituellen Kraft isoliert und wissen nicht mehr, wie es ist, für sich allein und still zu sein.

Um den Pfad der Meditation zu betreten, können wir diese einfachen Grundregeln nicht ignorieren. Aber sind wir uns wirklich darüber bewusst, wie wichtig sie sind? Dass wir nur durch sie in die Wahrnehmung der ewigen Weisheit eintauchen können, ohne die wir nicht leben können,

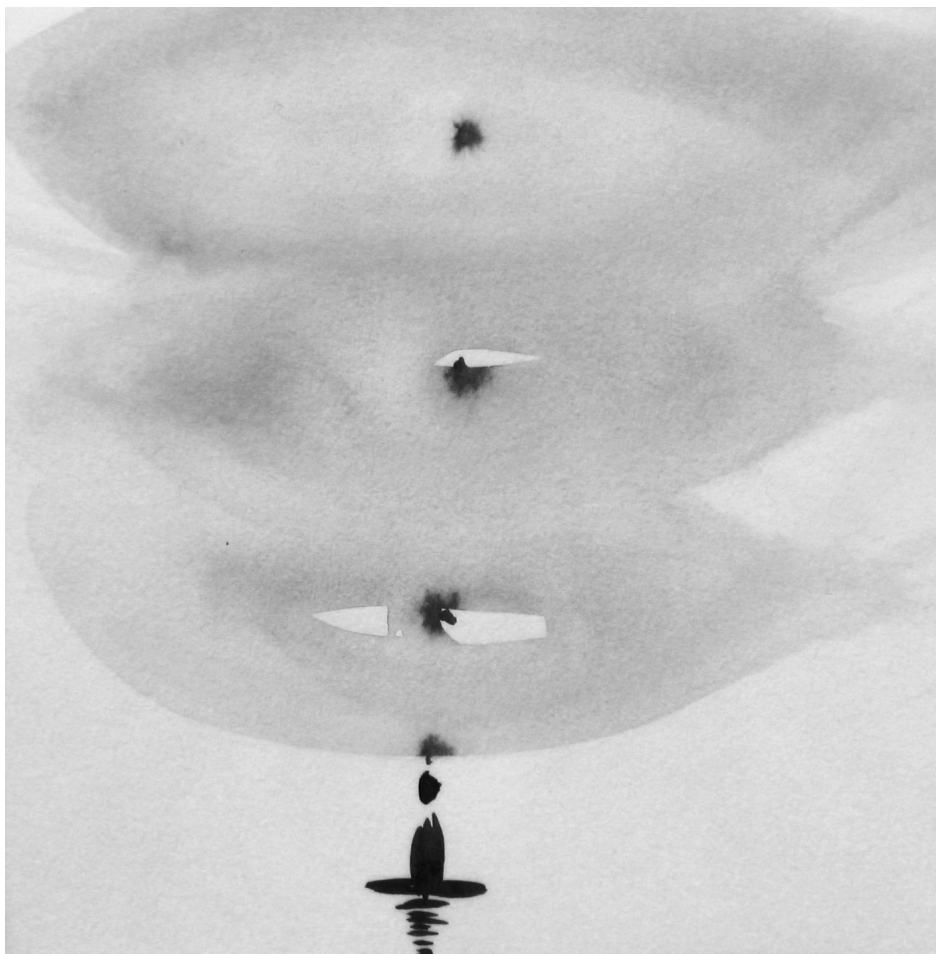
ohne die wir nicht gesund sind und ohne die wir keinen Frieden finden?

Kann ich überhaupt meditieren? Meditieren bedeutet nicht, dass wir stundenlang in einer für uns ungewohnten Stellung zu sitzen haben, vor allem nicht, wenn wir nicht geübt sind. Es heisst auch nicht, dass wir Meditation nur an einem stillen, heiligen Ort ausführen müssen. Denn dieser heilige, stille Ort ist in unserem Herzen, ist in jeder Minute, jetzt. Unser Herz bietet uns ein wunderbares Bild: Es schlägt vom Moment an, wo unser Leben beginnt, und es hört auf zu schlagen, wenn wir sterben. Das ganze Leben hindurch schlägt es. Und zwischen jedem Schlag ist eine Pause von einem Bruchteil einer Sekunde. Tag und Nacht schlägt es, Jahr für Jahr, ohne Unterbruch. Die einzige Ruhe ist die kleine Pause zwischen zwei Schlägen.

Vergleichen wir nun die Arbeit des Herzens mit der Arbeit des Denkens, so sollten wir auch hier

diese regelmässigen Pausen jeden Tag, jede Minute, Jahr für Jahr einhalten, damit das Denken still wird und spirituelle Energie aufnimmt. Dann passieren kleine Wunder. Wir sehen unsere Probleme in einem ganz neuen Licht, unverdaute Gedanken werden lebendig, werden vital, das Nervensystem wird kräftig. Die richtig ausgeführte Meditation bringt eine Erneuerung des ganzen Körpers. Denn die Zellen können sich ohne spirituellen Energiefluss nicht erneuern. Schneide Dich von der spirituellen Energie ab, und Dein Körper stirbt! Es gibt sehr viele Arten, langsam zu sterben, wobei hier vor allem die Behinderung des geistigen Flusses in den Körper über Jahre hinweg gemeint ist.

Das Denken spielt also in der Meditation eine Schlüsselrolle. Richtiges Denken beruhigt die physischen Aktionen und Abläufe, nimmt Druck vom Mentalkörper und erhält die vitale Energie im physischen Körper. Und so werden wir mit jedem Atemzug, mit jedem Gedanken wieder



geboren. Und das findet alles in diesen stillen Momenten statt. Durch die Disziplin der Meditation werden wir also physisch, mental und spirituell erneuert und schützen uns vor dem äusseren und inneren Lärm.

Jedem von uns passiert es: Wir fallen aus dem universellen Rhythmus, aus dem Herzschlag, und verlieren den Zugang zur inneren Quelle. Somit ist Meditation nur ein anderes Wort, um uns wieder in die Schatzkammer der Ewigkeit einzustimmen, wo wir uns nicht nur aufladen und erfrischen, sondern wo wir unserer Seele wieder die Gelegenheit anbieten, an unserem menschlichen Leben teilzunehmen. Erinnerung Dich daran: Meditation ist eine Gelegenheit für unsere Seele, unser menschliches Leben mit uns zu teilen. Das ist der wahre Grund dafür, dass wir meditieren: unser einfaches göttliches Leben in der Zeit wieder herzustellen.

Stellen wir uns nun die praktische Frage: Wie führe ich Meditation aus? Die wahre Meditation muss vorbereitet werden: Ein ruhiger Ort, eine Kerze, ein bequemer Stuhl, ein Kissen. Sind wir geübter, dann sind wir fähig, mitten in der grössten Menge, sei es im Bus oder auf einem Flughafen, zu meditieren.

Im normalen Tagesablauf ist es eine gute Idee, sowohl morgens wie abends zu meditieren, wobei die Abendmeditation schwieriger ist als diejenige am Morgen. Denn am Abend haben wir die täglichen Abläufe bereits hinter uns und ihre Energie hat sich in unserer Aura festgesetzt. Durch Regelmässigkeit stellen wir eine gute Beziehung her zwischen uns, unserer Seele und Gott: eine Freundschaft auf drei Ebenen, die im Herzen

verankert ist.

Nimm deine Probleme nicht in die Meditation, weil sonst der Verstand sich einmischen könnte. Ein Moment in der Stille, jeden Morgen und jeden Abend über Jahre hinweg ausgeführt, verbessert die Gesundheit und bringt spirituelles Bewusstsein. Ein Leben ohne Meditation beschleunigt den Alterungsprozess. Es ist auch wichtig, dass du bei der Meditation nicht einschläfst, denn dadurch wirst du unbewusst. Und unbewusste Aktion hat nicht dieselbe vitale und spirituelle Kraft wie bewusste Aktion. Mach es dir also nicht zu bequem. Meditiere auch nicht zu lange, denn Qualität ist wichtig, und nicht Quantität.

Wenn du in der Stille das ewige Lichtfeld berührst, werde nicht überschwänglich. Denn sonst könnte es geschehen, dass Du gefühlsmässig betrunken wirst, genau wie beim Weintrinken. Auch könnte es dazu führen, dass Du Dich von der täglichen Welt zurückziehst und so Deine Bestimmung und Deine Verantwortung nicht mehr lebst.

Merkmale der Meditation sind Festigkeit und geistige Disziplin. Es gibt also zuerst Arbeit für Dich zu tun, bevor Du Arbeit für andere tun kannst. Wenn Du meditierst, leuchtet das Licht in Deiner Aura auf, und somit hilfst Du nicht nur Dir, sondern auch allen andern um Dich herum. Durch den heiligen Geist und die göttliche Gnade wirst Du zur Lampe, die ihr Licht in die aktive Welt wirft, wirst Du zum Heiler, zum Führer und zum Lehrer. Aus der Stille fliesst durch Dich Frieden, Liebe und Ruhe und bringt göttlichen Segen zu allen Seelenreisenden auf dem Erdenpfad.

Dieser Text wurde durch die LICHTWELLE-Redaktion vom Englischen ins Deutsche übersetzt.

Ronald P. Beesley (1903 – 1979), Spiritueller Lehrer, Philosoph und Pionier in der Arbeit mit Licht, Farbe und der Spirituellen Psychotherapie. 1948 gründete er das White Lodge Centre in London und leitete es – später im Süden von England, in Tunbridge Wells – bis zu seinem Tode. Weltweit haben dort Tausende von Suchern eine fundierte Basis in ihrem spirituellen Wissen über die kosmischen Gesetzmässigkeiten und über die Mystik des geistigen Lebens erhalten.

