

ERHEBENDE GEDANKEN

Die Meditation

Aus dem Französischen übersetzt.
Originaltitel:
»UNE PENSÉE EN ÉVEIL – LA VOIE DE LA MÉDITATION«

© 2016 Éditions Prosveta S.A., ISBN 978-2-8184-0417-1
Französische Originalausgabe

© 2017 Prosveta Verlag GmbH, Grabenstr. 14, D-78661 Dietingen.
Alle Rechte für alle Länder vorbehalten. Jeder Nachdruck sowie jede
Bearbeitung, Darstellung, Bild-, Ton- oder sonstige Ausgabe bedürfen der
Genehmigung des Autors und der Herausgeber.

ISBN 978-3-89515-123-1

Druck 2017: Interpress, Ungarn

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Erhebende Gedanken

Die Meditation

PROSVETA VERLAG

Inhalt

Teil I

Das Denken, ein Werkzeug unserer Macht	11
--	----

Teil II

Was bedeutet »wach sein«?.....	17
1. Morgens beim Aufwachen	19
2. Vom materiellen zum spirituellen Wasser	21
3. Wie man niemals seine Zeit verschwendet.....	23
1 - Arbeit und Ruhe.....	23
2 - Sich mit neuen Energien aufladen	24
4. Die Aufmerksamkeit in jedem Augenblick.....	25
1 - Sich seiner inneren Zustände bewusst werden.....	25
2 - Sich fortbewegen.....	26
3 - Die Beherrschung der Gesten	27
4 - Den Solarplexus befreien.....	27
5 - Hilfe durch innere Bilder.....	29
6 - Wie man zu Gegenständen eine Beziehung aufbaut.....	30
7 - Das Licht	31
a - die am meisten gefürchtete Waffe	31
b - die inneren Lampen entzünden.....	31
c - unvorhergesehene Situationen	31
5. Die Ernährung und ihr Einfluss auf unser psychisches Leben....	33
1 - Das Wichtigste ist der innere Zustand beim Essen.....	33
2 - Seine Hände waschen	34
3 - Das Fasten: Es genügt nicht, auf Essen zu verzichten.....	35
6. Wie jede Begegnung zum Segen wird	36
7. In der Natur.....	40
1 - Sich mit der Sprache der Natur vertraut machen	40
2 - Im Wald.....	42
3 - Sich den wohltuenden Einflüssen öffnen.....	43
4 - Die Geister der vier Elemente	44
5 - Beim Anblick der Berggipfel.....	44

6 – Zunehmender und abnehmender Mond.....	45
7 – Unter dem Sternenhimmel	46
8. Der Einfluss der Töne: Musik hören und singen.....	47
9. Im Leid: Ein Teil von uns kann davon unangetastet bleiben.....	50
10. Das Leben unter Menschen.....	52
1 – Blickwinkel für die Betrachtung des Menschen	52
2 – Alle menschlichen Situationen verstehen.....	52
3 – Geduld entwickeln.....	53
4 – Sich von Zwangsvorstellungen befreien	54
5 – Nachsicht, eine Qualität des Herzens	55
6 – Die Wahl der Worte	55
7 – Die Stimme ist ein Spiegel unserer Innenwelt.....	56
8 – Jeder Mensch ist eine Zelle des großen kosmischen Körpers.....	57
11. Der Übergang vom Wachzustand zum Schlaf	58
12. Die Zukunft vorbereiten.....	60

Teil III

Meditieren, ein langer Lernweg.....	61
1. Zuerst in seinem Inneren Ordnung schaffen	63
2. Vertraut sein mit der Arbeitsweise der Psyche.....	66
3. Meditation ist eine Übung, die unser gesamtes Wesen betrifft.....	68
4. Die mentale Aktivität als Entwicklungsfaktor.....	69
5. Die Meditation zu einer täglichen Übung machen.....	70
6. Die Verkettung unserer inneren Zustände	71
7. Jede Tätigkeit kann eine spirituelle Dimension annehmen	72

Teil IV

Den Gedanken ihre schöpferische Macht zurückgeben.....	73
1. Bewohner der Ideenwelt werden	76
2. Die Region der Stille	77
1 – Im Raum der Stille.....	77
2 – Eine Kerze anzünden.....	78
3. Die Macht eines Talismans	80

4. Die Suche nach dem Gipfel.....	81
1 – Damit man die richtige Richtung einschlägt.....	81
2 – Hohen Geistern begegnen.....	81
3 – Unser wahrer Gipfel: unser höheres Selbst.....	82
5. Das Licht und die Farben	85
1 – Das Licht, die Urkraft.....	85
2 – Sich von Licht ernähren.....	85
3 – Lichtfäden weben.....	86
4 – Das Licht ein- und ausatmen	87
5 – An den Ufern des Lichtes.....	87
6 – Die Farben verbinden uns mit den geistigen Wesen	88
6. Die Mantras.....	89
1 – Wiederholung einer Formel	89
2 – Die Silbe »Om«	89
3 – Das Wort »Danke«.....	90
7. Ein ideales Bild von sich selbst formen	92
8. Musik: Ein Windhauch, der uns zu neuen Ufern führt.....	93
9. Die Gebetsperlenkette	94
10. Vor einem Holzfeuer.....	96
1 – Was wir durch unsere Hände empfangen.....	96
2 – Das Feuer der Befreiung.....	96
3 – Die Feuergeister sprechen zu uns	97
11. Beim Betrachten einer Rose	98
12. Sich ernähren: eine Kommunion	99
13. Der Prozess der Identifikation	101
1 – »Ich bin Er«	101
2 – Sich mit dem identifizieren, was man gerne besitzen würde.....	102
14. Beim Sonnenaufgang.....	103
1 – Sich am Abend zuvor darauf vorbereiten.....	103
2 – Wie am ersten Morgen der Welt.....	103
3 – Ein Bild göttlicher Vollkommenheit.....	105
4 – Die Sonne ins Zentrum setzen	105
5 – Wie die Erde bei der Rückkehr des Frühlings.....	107
6 – Den Solarplexus mit dem Morgenlicht aufladen.....	107
7 – Selbst wenn man schläfrig ist.....	108
8 – Die Früchte der Hoffnung empfangen	108

9 – Die Verteilung der sieben Farben im Organismus	109
10 – Das Erschaffen neuer Formen	109
11 – Einen Funken auffangen	110
12 – Sich von der Sonne ernähren.....	110
13 – Die Sonne als Wohnsitz unseres höheren Selbst	112
14 – Der Sonnenmensch.....	113
15 – Wenn die Wolken die Sonne verdecken.....	113
16 – Die Rückkehr zu den Alltagsaktivitäten.....	114
15. Die Atemübungen, das Prana.....	117
16. Der Übergang von der physischen zur spirituellen Ebene.....	119
1 – Die Kundalini kraft.....	119
2 – Die Chakras.....	124
3 – Das Harazentrum	129
17. Die Mystische Rose.....	132
18. Die zwölf Tore unseres Körpers.....	136
19. Möge die Liebe der Menschen mit der Liebe Gottes verschmelzen.....	138
20. Am Wirken der Universalseele teilnehmen	139
21. Die Macht eines kollektiven Bewusstseins	140
1 – Um die richtigen Entscheidungen zu treffen.....	140
2 – Die Anwendung des Laserstrahls im spirituellen Leben.....	141
3 – Der Chorgesang	143
22. Auf dem unendlichen Weg des Lichtes	145

TEIL I

Das Denken, ein Werkzeug unserer Macht

Weil sie eine Art Unbehagen oder innere Leere empfinden, die ihnen nach und nach den Geschmack am Leben nimmt, sagen sich manche Menschen, dass sie ihren Lebensstil ein wenig ändern sollten: Sie probieren eine neue Ernährungsweise aus, suchen wieder mehr Kontakt zur Natur, praktizieren eine Sportart oder auch Yoga und Meditation. Leider genügt es nicht, unseren Lebensstil ein wenig zu ändern, um ins Gleichgewicht zu kommen und uns in Harmonie mit der Welt zu fühlen, die uns umgibt. Die Änderungen müssen tiefer im Inneren vorgenommen werden.

Nun haben die meisten Menschen aber oft Ansichten und Gewohnheiten, die sich bereits so fest verankert haben, dass sie nicht in der Lage sind, sich davon zu befreien. Selbst wenn sie Bücher über Spiritualität lesen, behalten sie davon nur das, was ihnen passt; alles, was nicht ihren Standpunkten oder ihrem Geschmack entspricht, lehnen sie ab. Deshalb kommen sie nicht voran. Wer wirklich von einer spirituellen Lehre profitieren will, darf sich nicht damit begnügen, seinen vorgefertigten Meinungen und angenommenen Gewohnheiten ein paar Kenntnisse und Übungen hinzuzufügen. Er muss bereit sein, sein Leben vollständig zu überdenken und die nötigen Anstrengungen zu unternehmen, um jede einzelne Lebensäußerung zu verbessern.

Alle wissen, dass das Denken die Besonderheit des Menschen ist. Aber nur wenige wissen, dass das Denken als Emanation des Göttlichen Geistes, der es geformt hat, unbegrenzte Fähigkeiten besitzt. Man kennt vor allem jene Ergebnisse auf der physischen Ebene, die das Denken mithilfe von Werkzeugen und anderen materiellen Mitteln in steigendem Maße hervorbringt. Aber man ist noch weit davon entfernt zu erkennen, was es auf der psychischen und spirituellen Ebene verwirklichen kann. Auch da wirkt das Denken schöpferisch und gestalterisch: Es bewegt Elemente, es baut auf und zerstört... Es ist also weit mehr als eine simple Fähigkeit, deren Ziel es ist zu erkennen, zu verstehen und zu reflektieren, sondern es ist das Werkzeug unserer Macht.

Es gibt zwar Menschen, die, weil sie verstanden haben, welche Macht dem Denken innewohnt, sich daran machen, es weiterzuentwickeln und alle seine Möglichkeiten auszuschöpfen. Aber wozu? Geht es ihnen darum, die Herrschaft über sich selbst zu erlangen, sich innerlich zu erheben, eine wohltuende Wirkung auf alle anderen zu entfalten? Nein, sie üben sich in ihrer Gedankenkraft, um andere zu dominieren, um sie dazu zu bringen, ihren Interessen zu dienen und Erfolge zu erzielen, die sie durch ihre alleinigen intellektuellen Fähigkeiten oder ihren Arbeitseifer niemals erreichen würden. Nun, diese Leute müssen damit rechnen, eines Tages schreckliche Lektionen erteilt zu bekommen.

Der Schöpfer hat dem Menschen das Denken nicht gegeben, damit er es zu einem Mittel macht, andere Lebewesen oder die Natur zu dominieren. Der Mensch muss sein Denken dazu benutzen, sich selbst zu beherrschen, um die Meisterschaft über seine innere Welt zu erlangen, und auch über seinen Körper, insofern es die Bestimmung des Körpers ist, zum Instrument des Geistes zu werden. Die Fähigkeit unseres Gehirns, das Wissen und die Kräfte des Geistes zu übermitteln, hängt von der Disziplin ab, die wir bereit sind, uns in unserem täglichen Leben aufzuerlegen. Um von allen Kräften des Geistes profitieren zu können, muss man sich eine neue Lebensauffassung zu eigen machen, ein neues Verhalten bezüglich allem, was in den sichtbaren und unsichtbaren Welten existiert.



TEIL II

Was bedeutet »wach sein«?

1

Morgens beim Aufwachen

Die Menschen scheinen wach zu sein, aber in Wirklichkeit schlafen die meisten nur. Sie gehen durch das Leben, ohne etwas zu sehen, ihr Denken ist nicht präsent. Am Morgen öffnen sie die Augen, aber das heißt nicht, dass sie wach sind. Wach sein bedeutet, sich der geringsten Offenbarungen des Lebens bewusst zu werden, unseres Lebens und des Lebens der Menschen, die uns umgeben oder denen wir begegnen. Das Ziel des Lebens ist... zu leben. Und man kann nur leben, indem man Verbindungen knüpft mit allen sichtbaren und unsichtbaren Existenzen, die das Universum bevölkern. Denn der Schöpfer hat sein Leben in jedes Wesen und in jedes Ding hineingelegt.

Wenn ihr am Morgen aufwacht, seid ihr euch dann, noch bevor ihr die Augen öffnet, des Privilegs bewusst, lebendig zu sein? Ihr hättet ja auch nicht aufwachen können; doch ihr seid lebendig, und diese Entdeckung sollte euch mit Dankbarkeit erfüllen. Versucht – vom Aufwachen an – zu spüren, dass ihr bereits Liebe empfangt, denn überall im Universum manifestiert sich die Liebe. All dieses Leben vom Himmel und von der Erde, das auf euch zukommt, ist Liebe, eine Liebe, die aus der göttlichen Quelle sprudelt. Bedankt euch und nehmt euch vor, selbst ebenfalls mit Liebe zu leben,

also, ganz einfach, mit Liebe zu atmen, zu essen, zu gehen, zu blicken, zu sprechen und zu hören. Richtet euren inneren Blick zum Himmel, indem ihr diesen Tag unter seinen Schutz stellt. Bittet ihn darum, euch in allen euren Handlungen sowie in allen zu treffenden Entscheidungen zu inspirieren.

Richtet dann einen Gedanken an eure Familienmitglieder, die hier mit euch zusammenleben, ganz besonders an die Kinder. Ihr möchtet, dass jeder in eurem Hause glücklich ist? Dann stellt euch vor, dass er im Licht schwimmt.

Wenn ihr euer Fenster öffnet, denkt daran, den Himmel, die Sonne, die Bäume und alle lebendigen Geschöpfe zu grüßen. Grüßt sie mit einem Handzeichen, indem ihr sagt: »Ich schenke euch meine Liebe, ich möchte mit euch in Harmonie sein.« Auf diese Weise beginnt ihr euren Tag mit einer ganz wesentlichen Handlung: Ihr verbindet euch mit den Quellen des Lebens, und ihr werdet fühlen, dass der gesamte Raum um euch herum erfüllt ist mit wohl gesonnenen Wesenheiten. Als Antwort auf euren Gruß werden sie euch Energien für diesen beginnenden Tag schicken. Grüßen bedeutet, sich zu öffnen, und indem man sich öffnet, empfängt man das Leben.

Ihr solltet also jeden Tag ganz bewusst erneut Kontakt mit der Welt aufnehmen, mit allen Existenzen, die das Universum bevölkern. Schickt einen Gedanken an die Menschen, sogar an jene, denen ihr vielleicht niemals begegnen werdet, aber vor allem an jene, denen ihr nah oder fern während dieses Tages begegnen werdet, dann werdet ihr bereits spüren, wie ihr euch innerlich öffnet.

2

Vom materiellen zum spirituellen Wasser

Das Wasser ist so sehr Teil des täglichen Lebens, dass man es zu kennen glaubt. Man trinkt es, man benützt es zum Kochen der Nahrungsmittel, für die Toilette, die Waschmaschine und für alle Arten von Putzarbeiten. Aber wer ist sich seiner wahren Natur bewusst? Das Wasser ist in Wirklichkeit eine Materialisierung des kosmischen Fluidums, das den Raum erfüllt. Durch das physische Wasser kann man täglich mit Hilfe des Denkens ein Element spiritueller Natur berühren. Natürlich müssen dafür bestimmte Bedingungen erfüllt sein.

Am Morgen, bevor ihr den Tag beginnt, wascht ihr euch. Wenn ihr schnell und mit hektischen Bewegungen duscht oder euch wascht und dabei an etwas anderes denkt, ist dies nicht gut für euer Nervensystem. Versucht eher, maßvolle, harmonische Bewegungen auszuführen und konzentriert euch gleichzeitig auf das Wasser, auf seine Frische, seine Klarheit, seine Reinheit. Es wird in euch unbekannte Regionen berühren, und ihr werdet euch nicht nur erleichtert und gereinigt fühlen, sondern euer Herz und euer Verstand werden durch neue, feinstoffliche, belebende Elemente genährt; und egal welche Aktivitäten ihr anschließend ausführt, ihr werdet sie mit klarerem Denken angehen. Das physische Wasser enthält die Elemente und Energien des spirituellen Wassers, man muss nur lernen, sie in sich zu erwecken, um sie zu empfangen.

Und wie oft wascht ihr euch täglich die Hände! Es gibt nichts Banaleres! Aber in Wirklichkeit ist nichts banal, ist nichts bedeutungslos, vorausgesetzt man geht bewusst damit um. Ihr könnt diesem Wasser eure besten Gedanken, Gefühle und Wünsche für euch selbst und für die ganze Welt anvertrauen. Selbst wenn ihr euch nur die Hände wascht, kann das Wasser eine Unterstützung für euer inneres Gleichgewicht werden, und diese Unterstützung ist umso wirksamer, als sie lebendig ist, erfüllt mit dem Leben Gottes, so wie dies auch bei der Erde, der Luft und dem Feuer der Fall ist.

Wenn ihr Wasser in ein Glas gießt, denkt daran, dass dieses universelle Element anwesend ist, welches man überall in der Natur in äußerster Formenvielfalt wiederfindet: in den Ozeanen, den Meeren, den Seen, den Flüssen, den Bächen, die von den Bergen herabfließen, in den kleinen Quellen, die unbemerkt inmitten von Gräsern und Kieselsteinen hervorsprudeln, im Regen, der die Erde durchtränkt, und auch in Schnee und Eis... Ihr fragt: »Wie bitte? Kann man all das in einem Glas Wasser erkennen?« Ja, warum nicht?...

Und wie oft am Tag holt ihr Wasser aus dem Wasserhahn! Natürlich ist das vielleicht nicht gerade ein besonders poetischer Rahmen, um mit dem Wasser Kontakt aufzunehmen, aber auch hier könnt ihr euch ins Bewusstsein rufen, welches Symbol es darstellt: Leben, Reinheit... und mithilfe eures Denkens sucht ihr alle Gewässer der Erde auf.