

Was ist Meditation?

Was ist Meditation?

```
_uacct = "UA-3791750-1";
urchinTracker();
```

Meditation dient dazu, alle Instrumente des göttlichen Selbst, die die Illusion der Begrenztheit und Nicht-Göttlichkeit durch ihre Tätigkeit aufrechterhalten zeitweise und auf Wunsch stillzulegen, um das eigene wahre Wesen, das göttliche Sosein direkt zu erfahren.

Die Instrumente des göttlichen Selbst zur Aufrechterhaltung der Illusion der Nicht-Göttlichkeit sind:

Denken, Fühlen und selektive Wahrnehmung in Raum und Zeit. (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen, Wissen, Denken

und Fühlen sind Instrumente die der Orientierung des in der Illusion der Getrenntheit und Endlichkeit befindlichen Anteiles von Gott (z. B. Mensch) zur Orientierung in Raum und Zeit dienen. So können Handlungen und deren Auswirkungen eingeschätzt und neue, effektivere Handlungen geplant und durchgeführt werden. Für ein Wesen, das Eins und Alles ist, gibt es weder Zeit noch Raum. Zeit und Raum brauchen wir als Idee, um die Illusion der Trennung zu rechtfertigen.)

Das

So-Sein zu erfahren ist keine Erfahrung im üblichen Sinne, da es das Aufgehen in der Einheit oder doch zumindest eine so starke Annäherung an diesen Zustand beinhaltet, das keine Erfahrung mehr möglich ist. Denn, um etwas erfahren zu können, muß es ja Zeit und Raum geben. Es bedarf eines Anderen, der wahrgenommen wird. All dies ist im Zustand des So-Seins nicht mehr vorhanden. Genau genommen wird das So-Sein erst nach dem Einnehmen dieses Zustandes, also, wenn die betreffende Person wieder im Zustand der Trennung ist als eine Art Echo wahrnehmbar. Dieses Echo der Einheit kann mehr oder weniger stark die Persönlichkeit, die Wahrnehmung, die Bewertungsmaßstäbe, Motivationsstrukturen und Gefühlsleben beeinflussen.

In einem

Zustand der Einheit ständig zu leben ist nicht möglich, da dies den Geist immer mehr vom Körper trennt und den Umgang mit alltäglichen Angelegenheiten völlig unmöglich macht. Wenn ich nur noch existiere, ohne die Möglichkeit, über mich zu reflektieren, da i8ch in mir auch völlig eins bin, kann ich mit nichts mehr umgehen, da es anderes ja gar nicht mehr gibt.

Wozu soll man dann diesen Zustand einzunehmen erlernen?

Es

hilft, ausgeglichener, entspannter, selbstbewusster, gesunder, schöpferischer, fröhlicher und lustfähiger zu sein – unter Anderem – wenn man ab und an aus dem Extrem der Trennung in den Zustand der Einheit einkehrt oder ihm sehr nahe kommt.

Meditation im weiteren Sinne ...

ist jede Art von Phantasiereise, Entspannungsübung oder Wachtraumübung.

Bei diesen Methoden kann aber keine Erkenntnis und kein Aufgehen im göttlichen Sein erfolgen, denn die Illusion wird ja weiter vom Standpunkt des Ich aus erfahren. Dies bedeutet nicht, solcherart Übungen wären falsch oder minderwertig. Für bestimmte Zwecke können sie sehr gute Resultate bringen.

Aber es ist nicht möglich, die Ergebnisse der Meditation im engeren Sinne zu erzielen.

Meditation im engeren Sinne

Über Methoden der Meditation im engeren Sinne lassen sich die Illusionsstrukturen der Begrenztheit durchbrechen.

Erleuchtung ergibt sich als praktische Konsequenz der Meditation im engeren Sinne durch die Fähigkeit und das Verständnis, zwischen Göttlichkeit und Menschlichkeit je nach Erfordernissen zu wählen.

Im Zustand des Gott-Seins findet die Regeneration und Reorientierung auf den allumfassenden Göttlichen Plan und die persönliche spirituelle Vision, den übergeordneten Lebenssinn statt,

im Menschsein die Entwicklung von Kreativität, Genussfähigkeit, geistiger Klarheit, gesteigertem Lernvermögen und Entwicklung der Liebesfähigkeit

Wozu ist Meditation eigentlich gut?

Die spirituellen Anwendungen sind oben beschrieben (Wieder Gott sein können.).

Für den Alltag ergeben sich die folgenden angenehmen Auswirkungen der Meditationspraxis im engeren Sinne:

tiefe Entspannungsphasen, schnelles, konsequentes Umschalten zwischen Stress und Entspannung

Geborgenheit und Urvertrauen, auch in schwierigen Situationen

Entwicklung „übernatürlicher“ Kräfte,

wesentlich belastbarere Gesundheit und

beschleunigte
charakterliche Reifung in jeder Hinsicht, wenn durch Kontemplation
(systematisches Nachdenken im meditativen Geisteszustand) ergänzt

Das
Innere Kind (Körperbewusstsein) kann, unbelastet von den Interventionen
der Glaubenssätze der Mentalebene, den Körper mit all seinen Funktionen
sinnvoll steuern. vor allem die Erfahrung der Verbundenheit mit allem
anderen in der Welt.

Meditation als spiritueller Weg

Meditation

sollte grundsätzlich nur mit einem erfahrenen Lehrer begangen werden.
Wie jeder andere effektive spirituelle Weg übrigens auch. Denn der
Schüler braucht die Beziehung zum Lehrer als Orientierung auf dem Weg,
damit er sich nicht verirrt und um weiter zu gehen, auch wenn es schwer
wird.

In der ersten Stufe der Meditation wird die Übung
im Allgemeinen als lästig, Zeitverschwendung, unangenehm oder nervig
empfunden. Es passiert nichts. Genau! Das ist ja auch Sinn der Sache.

In der zweiten Stufe
stellen sich zum Einen wohltuende Ergebnisse wie Entspannung oder
wachsende Vitalität und Kreativität ein - zum Anderen aber auch
mitunter Größenwahn, Halluzinationen - aber meistens „nur“ Ängste vor
Identitätsverlust und die Empfindungen alter, blockierter Energien
(Gefühle etc.).

In der dritten Stufe gibt es Erlebnisse echter spiritueller Art (Einheitsgefühle, Astralreisen, wahrnehmen aus der göttlichen Perspektive) und davon ausgelöst meist Verwirrung, Desillusionierung, ein Hang zum Zynismus, überschäumende Gefühle, unkontrollierte Aktivitäts- oder Passivitätsschübe etc. Eine Gefahr ist der Machtzuwachs in Form spiritueller Fähigkeiten. Wer glaubt, weil er medial wird, sei sein Charakter entwickelt, verstrickt sich im eigenen Größenwahn.

Vierte Stufe: Wer beherzt durch die Mauer geht, die seine Ängste und seine Gier aufbauen, erfährt echte meditative Zustände. Das Ganze dauert also ein bisschen! Gerade hier ist ein Lehrer besonders wichtig, da es nun um das Verständnis des Sinnes der materiellen Verkörperung und der Erfahrung der göttlichen Einheit im Zusammenhang geht. Auf dieser Stufe geht es auch um die Integration meditativer Zustände in das alltägliche Leben. Also die Entwicklung eines meditativen Lebensstils.

Fünfte Stufe: Erleuchtung, also die Wahrnehmung der Innen und Außenwelt aus der göttlichen Perspektive.

Sechste Stufe:
Spiritueller Erweckung, also das Verständnis, zwischen menschlichem und göttlichem Erleben im Sinne des göttlichen Planes zu wählen, ohne sich in einem davon zu verlieren, daran anzuhaften. Erleuchtung ohne Erweckung kann die geistige Gesundheit gefährden.

Stufe vier und fünf sind nicht unbedingt immer in der angegebenen Reihenfolge! Sie gehen eher ineinander über und wechseln sich ab.

Die Drei-Strahlen-Meditation

Die DSM als System begründet sich ...

auf der Zusammenarbeit mit den drei primären (Michael, Gabriel, Raphael) und dem sekundären Erzengel (Uriel = Erde). Die Verbindung zu letzterem ergibt sich aus der Aktivität der ersteren. auf der Anleitung der Gottheiten Ishtar (ein Name der Großen Göttin) und Tammuz * (ein Name des Großen Gottes), die über die sinnvolle Verbindung spiritueller und materieller Kräfte den Prozess der Schöpfung voranbringen, stabilisieren und bewachen. *(In der christlichen Mystik werden diese beiden spirituellen Wesen als die obersten Erzengel Metatron (Tammuz) und Sandalphon (oder

Schechina) bezeichnet.)

Die DSM beinhaltet neben der Basisausbildung Kanseya 13 Ausbildungsstufen, von denen 11 Einweihungsgrade und 2 Kompetenzgrade (Stufen der Weisheit) sind. Die DSM stammt ursprünglich aus der spirituell hoch entwickelten Kultur Lemuria und nahm nach dem Untergang der Mutterkultur vor etwa 12000 Jahren ihren Weg über Sumer und Babylon in den Mittelmeerraum.

Die DSM ist sowohl eine vollgültige Methode der Meditation, als auch ein eigenständiges System der praktischen und mystischen Energiearbeit (Heilungstechniken, Charakterentwicklung, Bewusstseinsweiterung, Entwicklung der übernatürlichen Sinne, Zauberei im Sinne des Goldenen Weges. Das bedeutet: Die eigenen Bedürfnisse und die göttlichen Bedürfnisse werden sinnvoll für alle Beteiligten miteinander kombiniert und verwirklicht.

In der DSM verwirklichen Ishtar und Tammuz über die Kräfte und die Weisheit der vier Erzengel die Heiligung des Männlichen und des Weiblichen als direkte Erfahrung des göttlichen Weges.

Zur Zeit werden die Grade 0 bis 4 (in drei Teilen) gelehrt. Außerdem gibt es eine Ausbildung MeditationslehrerIn im Reiki-Do Institut International Walter Lübeck. In der DSM Stufe 1 - Shandi gibt es eine weitere Einweihung in das komplette Energiesystem der Drei Strahlen sowie die Ausbildung in verschiedenen Meditationstechniken, Astralreise, Fernbehandlung, Chakrenarbeit, Heiliger Geometrie und mystischer Erfahrung, wie die Reise zum Göttlichen Herzen oder die Meditation über die Neun Spirituellen Körper. Außerdem wird ein persönliches Yantra, ein spirituelles Symbol für die individuelle Meditationspraxis übergeben.

Die Grundstufe - Kanseya - der DSM

Die Basisübung der Kanseya ist die Herzensmeditation der Erzengel.

Sie dient der Stabilisierung der energetischen Strukturen des Herzchakras. Das Herzchakra ist die Brücke zwischen spiritueller und materieller Welt. Nur durch dieses Energiezentrum ist es möglich, einen glücklichen, spirituell inspirierten Alltag zu leben und persönliche Bedürfnisse harmonisch auf die spirituelle Persönlichkeitsentwicklung abzustimmen.

Durch den Prozess der Herzensöffnung, den die Kanseya bei regelmäßiger Anwendung vollbringt, wird die Fähigkeit zu Vergeben und das Fremde liebevoll zu verstehen gefördert. Das Herzchakra kann seine native Funktion als flexibles Bindeglied zwischen geistiger und materieller Welt immer besser ausüben.

Damit wird auch die Integration spiritueller Lehren in den Alltag viel leichter, und die Gewissheit, in allem Gott zu begegnen wird wachsen.

Eine weitere Auswirkung ist die Stärkung des Immunsystems und die spirituelle Heilung der Hoffnungslosigkeit und des Zynismus sowie der Verzweiflung und der Depression.

Mit weiterführenden Übungen können spezielle Vergebensprozesse gestaltet und gefördert werden, die Resonanz zwischen Menschen und ihren Teilpersönlichkeiten, Organen und Körperbereichen wesentlich verbessert werden.

Zusammenfassung ...

Die
Kanseyo dient der Stabilisierung der energetischen Strukturen des
Herzchakras, die durch die folgenden Situationen blockiert werden
können ...

I. Selbstverleugnung

II. Haß durch Verletzung

III. zwanghaftes Bemühen, Menschen und Situationen zu lieben, die nicht mit
dem eigenen Weg verbunden sind

Autor: Walter Lübeck