

## EXERZITIEN-MEDITATION

Meditation basiert meist auf buddhistischen und hinduistischen Denksystemen. Im westlichen, christlichen Denksystem gehört Meditation zur Mystik. Durch die Inquisition galt Mystik im Mittelalter als Okkultismus und war verpönt, sie wurde als unchristlich oder gar als «Ketzerei» angesehen. Menschen, welche noch heute so denken sind nicht informiert, nicht aufgeklärt, sie werden von irrationaler, geradezu «diabolischer» Angst gefangengehalten. Sie sollten umdenken, denn unsere Mitte, unser Herzzentrum, der Sitz der Seele «verschliesst» sich bei Angst, das Unterbewusstsein übernimmt dann die Kontrolle. Die Angst bildet eine Schranke, die jeden Weg zur Seele verschliesst.

Christlich-mystische Exerziten-Meditation hat mit Okkultismus überhaupt nichts zu tun. Sie hilft uns, uns von unseren Sorgen und Problemen zu befreien, indem sie Kraft gibt. Mit ihrer Hilfe können wir die Hast der Welt ablegen, und uns vorbehaltlos in die Hände der göttlichen Quelle begeben.

Theologie wird heute als geisteswissenschaftliches Fach an der Universität gelehrt, sie kennt die Mystik nicht mehr. «Kopflastige», wissenschaftliche Theologie spricht nicht aus eigener Gotteserfahrung, auch Theologen können zweifeln und nur noch an die Realität der Materie glauben. Das Herz wird in diesem wissenschaftlichen Denksystem zum blossen Organ, zur biologischen Blutpumpe, der Körper wird zur Maschine. Der Mensch ist dual, (zweidimensional) seiner Dreifaltigkeit, welche Körper, Seele und Geist beinhaltet ist er sich nicht mehr bewusst. Die Begriffe «Seele und Geist» werden im spirituellen Kontext nicht mehr verstanden. Für die Einen entspricht die Seele der Psyche, für die Anderen ist sie der göttliche Funke. Heutige Menschen versuchen, die göttliche Quelle mit dem Verstand über den Kopf (Intellekt) zu erfassen. Es wird viel über Gott gesprochen, aber nicht mehr *mit* ihm. Gotteserfahrung heisst, mit der göttlichen Quelle zu kommunizieren, der Weg dazu führt über Gebete oder Meditation.

---

*Zur wirklichen (spirituellen) Meditation braucht es eine gute Technik, sonst bleibt sie eine blosser Entspannungsübung, die zwar grossen gesundheitlichen Wert hat und hilft für kurze Zeit den Alltag zu vergessen, aber nicht über die Materie hinausführt. Ziel der christlichen Meditation ist es eine Verbindung zur göttlichen Quelle, zur überkonfessionellen Christuskraft herzustellen. «Wirkliche» Meditation ist mehr als nur sitzen, mehr als nur Entspannung, sie kann geistige und körperliche Wunden heilen und sie kann vor allem helfen mit der göttlichen Quelle zu kommunizieren.*

---

## MEDITATION JA - CHRISTUS NEIN?

Viele gehen heute aus traditionellen Gründen zur Kirche. Taufe, Erstkommunion, Konfirmation und Hochzeit sind schöne gesellschaftliche Feste, der spirituelle Aspekt davon ging verloren. Die heutige Zeit ist hektisch und so viel Wichtiges beschäftigt uns, dass wir für «so etwas wie Kirche» keine Zeit mehr haben. Ausserdem scheuen sich heute viele moderne Menschen den Namen «*Jesus Christus*» in den Mund zu nehmen, denn man könnte ja als «Stündeler», Fanatiker oder als naiv angesehen werden. Das scheint ein uraltes Problem zu sein, wie das folgende Zitat zeigt:

---

«Dennoch kamen sogar von den führenden Männern viele zum Glauben an Ihn; aber wegen der Pharisäer bekannten sie es nicht offen, um nicht aus der Synagoge ausgeschlossen zu werden. Denn sie liebten das Ansehen bei den Menschen mehr als das Ansehen bei Gott». (Joh 14,42 f)

---

Wer von Gott nicht mehr viel wissen will und Christus für entbehrlich hält, kann ruhig trotzdem meditieren. Auf der körperlichen Ebene wird sich ein Erfolg einstellen. Meditation hilft sehr schnell gesünder und glücklicher zu werden und das Alltagsleben besser meistern zu können.

Wer das Gefühl hat, dass «da noch etwas mehr sei» der sei eingeladen in die spirituelle Meditation, auch «Exerzitien» genannt einzutauchen. Jedermann wird von der spirituellen Welt bedingungslos willkommen geheissen. Die göttliche Quelle lässt dem Menschen bewusst freie Hand, wer den Schlüssel zur «göttlichen Vorratskammer» kennt kann sich bedingungslos und frei bedienen. Die Göttliche Quelle will bloss, dass der Mensch wirklich aus freien Stücken zu ihr kommt. Die spirituelle Welt zwingt nie, auch nicht dadurch, dass während des Erdenlebens jene bevorzugt werden die glauben. Auf dem spirituellen Weg kann das materielle Leben manchmal (scheinbar) schwerer erscheinen. Die göttliche Quelle prüft nicht und wählt auch nicht aus, unsere inneren Widerstände tun das. Der Glaube wird (von unserem Inneren) geprüft, damit wir uns ganz sicher werden, ob wir auf dem Weg bleiben wollen oder nicht. Die Früchte, die der spirituelle Weg schenkt sind die Mühe jederzeit wert!

Auch wer (noch) nicht glaubt sollte offenbleiben und während der spirituellen Meditation in sich hineinhören. Die göttliche Stimme ist leise und kann nur in der Stille vernommen werden, sie hilft dem Unterbewusstsein die eigenen inneren Widerstände aufzudecken.

---

*Spirituelles Wissen, das wir uns aneignen, kann nur durch eigene Gotteserfahrung zur Erkenntnis werden.*

---

## UNSER KOSMOS IST SCHWINGUNG



Naturwissenschaft versucht das Leben zu ergründen und zu erforschen. Einer der Kernsätze der Physik lautet: «Alles, was ist, ist Energie». Mit dem Begriff «Energie» verknüpfen wir sofort Strahlen, (Wärme-, Licht-, Röntgen-, radioaktive Strahlen) oder Wellen (Schallwellen, Funk, Fernsehen). Bei jeder Form von Energie handelt es sich eigentlich um Schwingung, unser ganzer Kosmos ist in Schwingung. Materie, Sterne, Erde alles Sichtbare ist nur eine andere, «verdichtete» Form von Energie. Materialien wie Holz, Eisen, Stahl bestehen, ebenso wie Pflanzen, Tiere oder der menschliche physische Körper, aus einer unvorstellbar grossen Zahl von Atomen, welche durch einen unfassbaren Plan zusammengehalten werden. Und so wie Energie selbst als Schwingung auftritt, so hat auch jeder materielle Körper eine Eigenschwingung. Wir kennen das vom Quarz, durch dessen sehr konstante Schwingung, von etwa 100.000 Hertz, kann mit Hilfe von Uhren die Zeit gemessen werden. Alles, jeder Stein, jedes Lebewesen, hat seine eigene Schwingung. Der modernen Naturwissenschaft ist jedoch bisher nur ein sehr kleiner Teil des grossen göttlichen Schöpfungsspektrums bekannt. Alle Schwingung für welche die Physik (noch) keine Messgeräte hat, wird daher üblicherweise als geistige Schwingung oder geistige Strahlung bezeichnet.

Energie kann nicht aus dem Nichts entstehen. Die Energie, aus der unser Universum und somit auch die Menschen bestehen, ist in ihrem letzten Ursprung die «göttliche Quelle» selbst. Es ist das Unfassbare, Unaussprechliche «EYN-SOF», die All-Intelligenz, «ihre» Liebe, die in uns lebt und in jeder Sekunde unseren «Funke» Leben unterhält. In der ganzen Schöpfung gibt es nichts, was sich ausserhalb von Gott befinden kann. Gott ist alles was ist, ewig, ohne Anfang, ohne Ende, vor aller Zeit, vorher gab es nichts. Wenn EYN-SOF nicht den Schöpfer gebildet hätte, der uns energetische Menschen aus sich selbst heraus erschaffen hätte, sondern aus irgendeiner anderen Substanz, dann hätte diese Energie ja entweder vorher da sein müssen, oder jemand anders hätte sie erschaffen müssen, somit wäre EYN-SOF nicht ewig und nicht unendlich.

---

*«Zuletzt bildete er aus dem Lehm der Erde den Menschen. Und zwar war dieser dem Leib nach so beschaffen und eingerichtet, dass er nicht kraft seiner Natur, sondern durch die Gunst Gottes unsterblich und leidensunfähig war. Die Seele aber schuf er nach seinem Bild und Gleichnis und stattete sie mit freiem Willen aus...»  
Katechismus vom Bischofskonzil Trient 1545-1563 in Trient*

---

Wir sind also «göttliche Kinder», Gottes Söhne und Töchter und genauso wie irdische Eltern ihre Kinder, ihr «Fleisch und Blut» lieben, liebt die göttliche Intelligenz ihre Kinder. Es ist ihr nicht gleichgültig was mit uns passiert. Als wir den Weg zurück verloren hatten, entsandte sie Jesus Christus und den Heiligen Geist als Hilfe in unsere Welt, damit alle Menschenkinder wieder den Weg zur Liebe heimfinden können. Im grossen Schöpfungsplan hat die göttliche Intelligenz jedes menschliche

Wesen mit einem freien Willen ausgestattet, die All-Intelligenz wollte keine programmierten Sklaven und Roboter, sondern echte Söhne und Töchter. Gott will und braucht unsere Liebe - aber nur wenn wir uns völlig frei dafür entscheiden.

Alles ist Schwingung, die Energie, aus der wir bestehen, von der wir leben, mit der wir arbeiten. Die göttliche Schwingung steht uns rein zur Verfügung, denn ihr Wesen ist Liebe, sie ist ausschliesslich gut, nicht das geringste Böse, nicht der kleinste Schatten ist in ihr zu finden. Unsere Aufgabe ist es nun, uns geistig so weit zu reinigen, dass wir in der Lage sind, diese Energie aufzunehmen. Jesus der Christus hat uns den Weg vorgelebt. Um ihm nachzufolgen, benötigen wir viel Kraft und Energie, diese steht uns jedoch jederzeit zur Verfügung. Meditation ist einer der Schlüssel, welcher uns das unendliche göttliche Energiereservoir öffnet.

---

*Es gibt in der ganzen Welt nicht ein einziges Wesen, das von Gott nicht geliebt wird. (Mt 22,36)*

---



**LICHT & FEUER**

Die Seele ist die Vermittlerin, das Bindeglied zwischen der materiellen Welt und der Welt des Geistes, sie entspricht dem Licht und kann rein oder unrein sein. Sie ist das Gefährt, welches die Elemente des Himmels zur Erde und die Elemente der Erde zum Himmel bringt. Zu ihr gehören der Astralkörper (Gefühle) und der Mentalkörper (Gedanken).



Der Geist entspricht dem Feuer, er kann niemals unrein sein, sein Feuer verbrennt jede Unreinheit, er kann jedoch nicht direkt auf die Materie wirken dazu braucht er die Seele, das Licht. Zu ihm gehören der Atman-, Buddi- und Kausalkörper.

## DIE MACHT DER GEDANKEN

Die Biophysik kann Gedanken elektronisch aufzeichnen. Jeder Gedanke ergibt ein bestimmtes Schwingungsmuster. In Versuchsreihen ist es gelungen aus den Schwingungsmustern einfache Gedanken herauszulesen. Vor allen Handlungen steht zuerst ein Gedanke. Der Gedanke führt die Handlung zwar nicht aus, aber er ist der Urheber davon. Ohne Gedanke gäbe es keine Tat, keine Handlung.

---

*«Im Anfang war das Wort und Gott war das Wort. Dieses war im Anfang bei Gott. Alles ist durch dieses geworden, und ohne es wurde auch nicht eines von dem, was geworden ist» (Joh 1,1-4)*

---

Der Begriff «Logos» der im Evangelium als das «Wort» übersetzt wurde, hat in der griechischen Sprache eine viel umfassendere Bedeutung. Sein Grundinhalt ist die *Gedankenkraft*. Somit bedeutet der Johannes-Text: *«Alles was ist, ist durch die Gedankenkraft der göttlichen Intelligenz geworden. Das ganze Universum ist nur ihr Gedanke und lebt von der Energie dieses Gedankens.»*

Göttliche Kinder haben die Gabe der schöpferischen Gedankenkraft in die Wiege gelegt bekommen. Zu unserem Schutz ist diese Gedankenkraft meistens sehr schwach. Erst wenn wir in der Lage sind unsere Gedanken zu kontrollieren und wir somit mit unkontrollierten negativen Gedanken nicht allzuviel Schaden anrichten können, wird es uns möglich sein unsere Gedankenkraft zu stärken und unsere Gedanken schöpferisch einzusetzen. Ein Gedanke ist eine winzige Energiemenge, die uns, sobald der Gedanke gedacht ist, als Schwingung verlässt. Es ist unmöglich einen Gedanken zurückzuhalten. Es ist unmöglich einen Gedanken «für sich zu behalten» und es ist auch unmöglich einen Gedanken ungeschehen zu machen. Energie kann nicht vernichtet werden. Dies ist ein physikalisches Gesetz. Somit bleibt jeder Gedanke, den wir einmal gedacht haben, unauslöschlich für alle Ewigkeit erhalten. Er lässt sich im Geistigen jederzeit wiederfinden, und jeder von uns wird nach seinem Tod mit all seinen Gedanken konfrontiert werden.

Die geistige Welt ordnet sich nach Schwingungsräumen. Je höher, reiner die Schwingung ist, desto näher befinden wir uns bei der göttlichen Liebe. «Hölle» wird der Zustand genannt, in dem sich die Wesen mit der tiefsten Schwingungsfrequenz befinden. Die Schwingungsebene, auf der wir uns in der geistigen Welt befinden, ist von unseren Gedanken abhängig. Hass erzeugt die niedrigste, tiefste Schwingung, selbstlose Liebe die Höchste. Nicht Gott ist der grosse Strafrichter, der uns nach unserem Tod in den Himmel hebt oder in die Hölle verdammt, das besorgen wir selbst, und zwar mit unseren Gedanken hier auf Erden. Unsere negativen Gedanken werden uns aber nicht erst nach unserem Tod schaden, während dem Leben schaden sie uns viel mehr als wir uns vorstellen. In unserer Aura sind sie für helllichtige Menschen jederzeit wahrnehmbar. Wie ein Magnet ziehen schlechte Gedanken das Böse mit entsprechend negativen Schwingungsmustern an. Negative Gedanken und Einflüsse umgeben uns wie ein Sog und verändern unsere ursprünglich reine und gesunde Eigenschwingung. Negative Schwingung im Geistigen bedeutet im Physischen seelische Verstimmung, Depression, Krankheit, das ist die wahre Ursache vielen Leiden und Problemen. Negative Gedanken sind «verunreinigte» Schwingungen und haben eine zerstörende Wirkung. Ein Gedanke findet immer sein Ziel und er trägt immer den Stempel des Absenders. Anonyme Gedanken gibt es nicht. Welchen Schaden ein negativer Gedanke anrichtet hängt vom Empfänger ab. Im Normalfall wird er über keinen geistigen Schutz verfügen, er wird nicht abgeschirmt sein. Negative Gedanken können so ungehindert Schaden anrichten und die Eigenschwingung des Menschen verändern mit den vorher beschriebenen Folgen. Es ist keine Übertreibung: Gedanken können auch töten. Je intensiver der Gedanke und je schwächer der Mensch, dem er zugehört ist, desto stärker wird die Wirkung sein. (Schwarze Magie, Woodoo). Für alle Schäden, die ein Gedanke anrichtet, ist der Absender immer voll verantwortlich.

Gedanken sind frei, niemand kann uns das Denken verbieten. Das tut nicht einmal die göttliche Intelligenz. Sie hat uns als freie Wesen erschaffen und diese Freiheit ist heilig. Was uns von der Quelle der Liebe trennt sind nicht nur unser Taten, sondern vor allem unsere Gedanken, denn sie sind die Urheber von alle Gefühlen, Emotionen und Taten. Erst wenn wir so weit gekommen sind, dass wir keine selbstsüchtigen Gedanken mehr haben, sondern all unsere Gedanken von der Liebe Gottes getragen sind, haben wir unser Ziel erreicht.

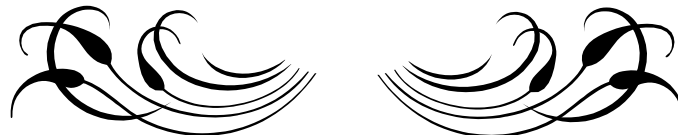
Als wichtigstes Gebot sagte Christus:

---

*«Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben, mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig wie das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.» (Mt 22,37f)*

---

Jesus Christus sagte nicht du sollst Opfer bringen, Busse tun, gute Werke verrichten. Nein, das Wichtigste sind die Gedanken. Er lehrte auch die Wirkung der negativen Gedanken. Die meisten unserer Gedanken sind unbewusst. Negative Gedanken kriechen wie Schlangen in unserem Gehirn herum und nagen an unseren Gefühlen. Heimlich schleichen sie sich in unsere Psyche ein und erzeugen negative Emotionen. Alle Gesetzmässigkeiten der Gedanken gilt im selben Masse für Gefühle, Emotionen oder Wünsche. Ein Wunsch ist ein mit viel Energie geladener Gedanke. Gedanken lassen sich nicht ausrotten, nicht vernichten, um ihnen Herr zu werden bedarf es der Gedankenkontrolle.



## GEDANKENKONTROLLE

Ohne Gedankenkontrolle ist eine wirkungsvolle abendländische Meditation nicht denkbar. Mit Gedankenkontrolle ist einerseits die Fähigkeit gemeint, seine Gedanken auf einen Punkt konzentrieren zu können, ohne ständig von anderen Gedanken gestört zu werden. Andererseits ist aber auch die Fähigkeit gemeint, keine negativen Gedanken entstehen zu lassen, nur noch gute Gedanken zu denken und unreine Gedanken sofort durch reine zu ersetzen. Dies verlangt ständige Kontrolle im täglichen Leben und das ist der wahre spirituelle Weg.

*«Ist es notwendig, dass ich diese Frau auslache, diesen Mann verächtlich betrachte oder den Autofahrer, der mir die Vorfahrt genommen hat, einen Idioten heisse?»*

# SOMA CHRISTOU EYN SOF



Wenn sich alle Menschen als Gottes Kinder betrachte und nicht nur äusserlich, sondern vor allem in den Gedanken, sich nicht mehr erlaube zu werten oder ein Kind Gottes negativ zu betrachten, bieten sie auch keinen Nährboden mehr für fremde negative Gedankenformen. Diese Gedankenkontrolle sollte tagtäglich geübt und zum Automatismus werden.

*Neben der täglichen Meditation sollten wir uns deshalb jeden Abend wenigsten fünf Minuten unserer Geisterforschung widmen. Wie waren meine Gedanken heute? Habe ich verurteilt, abgewertet, verhöhnt? Wie kann ich es besser machen?*

Rein kann unsere Schwingung nur sein, wenn wir die reine Schwingung der Liebe und der Lebensfreude, die Gott seinen Kinder, uns allen als Geburtsrechtmitgegeben hat, nicht durch unsere negativen Gedanken verunreinigen. Wenn wir nur einen kleinen Teil der Zeit die wir täglich für Körperpflege, Fitness, Sport, Unterhaltung, Fernsehen, Spiel aufwenden, unserer geistigen Entwicklung widmen, werden wir rasch vorwärtskommen. Das Trainingsfeld hierfür ist die Meditation.

*«Selig sind die die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen»  
(6. Seligpreisung, Bergpredigt)*

