

Meditieren für Geübte - Totaler Genuss, aber Vorsicht!

Viele Menschen beginnen beim Meditieren leider von der quasi falschen Seite - wollen sich mit der spirituellen Welt und/oder mit der göttlichen Liebe verbinden, ohne dabei auf die Erdung zu achten. Eine Zeit lang, als ich es noch nicht besser wusste, war ich auch so unterwegs - und wenn Frau/Mann feinfühlig ist und von Haus aus einen guten Draht "nach oben" hat, dann funktioniert das sogar sehr gut, oft zu gut und Mann/Frau kann tolle Dinge erleben. Ich kann davon allerdings nur abraten - und das aus ganzem Herzen und auf Grund meiner eigenen Erfahrungen. Vor einigen Jahren habe ich nämlich einmal alle meine Kanäle "nach oben" einfach ungebremst aufgemacht und mich auf Alles eingelassen, was ich da gefühlt und wahrgenommen habe - im festen Glauben, dass die geistige Welt außer gut, freundlich und nett sowieso nur gut, freundlich und nett ist. Ein absoluter Irrglaube, wie ich jetzt weiß - ich kam quasi in des Teufels Küche. Was ich damals schrieb, war ziemlich abgehoben und verrückt - und wenn ich darüber redete, dann veränderte sich meine Stimme und klang irgendwie "dämonisch" - und je sicherer ich mir war, eine reine Verbindung zu haben, desto schräger wurden meine Texte und Aussagen. Egal, womit ich da verbunden war, es war nichts Gutes!

Es ist also Vorsicht geboten, auch was die Verbindung von Drogenkonsum und Meditation betrifft, was ja sehr oft als toll und bewusstseinsweiternd angepriesen wird. Bei mir genügten eine Handvoll Züge an Joints

im Abstand von mehreren Wochen, um eine psychotische Phase auszulösen, die mir in Kombination mit der darauf folgenden schweren depressiven Phase mehr als zwei Jahre meines Lebens gekostet hat.

Meine Konklusion daraus: Drogen sind etwas für Menschen, die eher wenig spüren - für diese ist eine Verzehnfachung oder Verhundertfachung ihrer Wahrnehmung lustig. Wenn Mann/Frau allerdings feinfühlig ist, oder gar hypersensibel, dann ist Frau/Mann mit ihrer/seiner Wahrnehmung sowieso sehr oft auf Anschlag - und eine Verzehnfachung oder Verhundertfachung dieser ist weder lustig, noch möglich, sondern gefährlich und kann zum absoluten Overflow und Shutdown führen - so, wie es bei mir passiert ist.

So viel zu den Warnhinweisen - und gleichzeitig auch Schluss damit, denn wenn Frau/Mann es richtig anstellt, dann kann Mann/Frau durchs Meditieren herrliche Zustände erreichen. Mir gelingt das in letzter Zeit sogar recht oft - und jedes Mal ist es wieder herrlich. Am tollsten ist es, wenn diese Zustände quasi von selbst entstehen. Ich setze oder lege mich dazu hin - mittlerweile habe ich mehrere Positionen, in denen ich gut meditieren kann - oft in Kombination mit yogaähnlichen Dehnübungen zur Vorbereitung. Dann schließe ich mein System, ziehe alle meine Antennen ein und verbinde mich mit meinem innersten göttlichen, lichtvollen Teil - wenn das gelingt, dann lade ich dieses Licht ein, sich in meinem Körper auszubreiten - und darüber hinaus - ich befinde mich dann quasi in einer Lichtkugel - und wenn das gelingt, dann

breitet sich ein herrliches Gefühl in mir aus - es ist hell und warm und weich und schön - pures Glück breitet sich in mir aus und Alles ist einfach nur herrlich. Der Verstand ist absolut ruhig - (fast) keine Gedanken. Einfach nur purer Genuss - gleichzeitig voll präsent im Erwachsenden Hier und Jetzt - und verbunden mit der göttlichen Liebe im Innen und im Außen. Dieser Zustand kann sehr intensiv werden - wie ein leichter Rauschzustand - oder auch ein stärkerer, aber durch und durch positiver... und das Gute daran ist, dass Mann/Frau diesen Zustand jederzeit beenden kann, wenn Sie/Er will - immerhin muss ja ein irdischer Körper all diese göttliche Liebesenergie verarbeiten. In der Regel kommt dieser Zustand nach einer gewissen Zeit aber von selbst zur Ruhe - aber übrig bleibt im Idealfall diese absolute Präsenz im Erwachsenden im Hier und Jetzt. Ich denke, das ist auch der Zustand, den Eckhart Tolle in seinen Büchern beschreibt. Manche bezeichnen diesen Zustand als Erwacht oder gar Erleuchtet - vor allem letztere Bezeichnung gefällt mir gar nicht, weil ich einige Leute kenne, die sich selbst als "erleuchtet" bezeichnen, das aber ganz und gar nicht sind - ich war auch mal so unterwegs - und in Wirklichkeit war das eine reine Ego-Geschichte, die sehr viel Kraft gekostet hat - mir selbst und meiner Umgebung.

Mir gefällt daher die Bezeichnung "absolut Präsent im Erwachsenden Hier und Jetzt" deutlich besser. Klingt zwar etwas sperrig, trifft aber am Besten, was es wirklich ist. 3/4

Jetzt aber noch einmal zur Praxis:

Wie beschrieben ist es am Schönsten, wenn dieser Zustand wie von selbst aus der absoluten Entspannung heraus entsteht. Falls das nicht passiert, dann habe ich zwei kleine "Hilfsmittel" für mich entdeckt, die oft funktionieren:

1.) Chakrenatmung: Ich atme in einem Atemzug von unten nach oben durch die Chakren ein, oft nehme ich auch noch den Nacken als quasi 8. Chakra (oder "Hinterausgang" des Inneren Auges) dazu und atme in's Kronenchakra aus - oder anders herum → von oben nach unten. Durch Ersteres komme ich gut in Kontakt mit der geistigen Welt, durch Zweiteres habe ich das Gefühl, positive Energie aus der geistigen Welt auf die Erde herunter bringen zu können - bin da aber noch am rumprobieren...

Besser funktioniert aber sowieso die zweite Methode:

2.) Innere Kerze: Dabei stelle ich mir vor, dass eine schöne, weiße Kerze in meinem Inneren brennt - entweder im Solarplexus oder im Herzen. Das Licht, das von der Kerze ausgeht, lasse ich dann meinen Körper ausleuchten - alles Dunkle und evtl. vorhandene Fremdenergien dürfen gehen - alles, was zu mir gehört, darf bleiben.

So reinige ich meinen Körper von innen nach außen. Und daraus entsteht sehr oft der vorher beschriebene meditative Zustand in voller Präsenz im Hier und Jetzt.

Frau/Mann darf sich aber nicht erwarten, dass sich dieser Zustand jedes Mal einstellt, wenn man meditiert - ganz und gar nicht. Jedes Einzelne Mal ist es ein großes Geschenk - ein richtiges Geschenk. Ich erreiche diesen Zustand manchmal wochenlang gar nicht - und dann plötzlich wieder täglich mehrmals, wie jetzt gerade... Was aber bleiben sollte, ist dieser Zustand der absoluten Präsenz, um gut leben zu können!