



# **M e d i t a t i o n**

*Martha Guidici*

<< *UNITY 2000* >>>

# **Meditation**

von

*Martha Guidici*

<< **UNITY 2000** >>

Titel der Originalausgabe:

Meditation

Copyright:

Unity School of Christianity, Unity Village, MO, USA

Herausgeber:

**UNITY-Akademie**

**für angewandtes Christentum e.V.**

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)

## **Meditation**

Willkommen in der Welt der Meditation – einer faszinierenden Welt, die so verschiedenartig ist wie die Leute, die meditieren.

Charles Fillmore, Mitbegründer der Unity-Bewegung, hat betont, dass es wichtiger sei, Möglichkeiten des Einverständnisses unter Menschen zu finden als sich auf ihre Schwierigkeiten zu konzentrieren.

Vom formalen Gebet der Katholiken und Protestanten bis zu den hinduistischen Yoga-Disziplinen können wir feststellen, dass Menschen überall meditieren. Sie gehen dabei in verschiedener Weise vor; die Laute sind natürlich verschieden, aber

sie alle haben ein Ziel – eins mit Gott zu werden. In dem Sinn, dass Gebet eine Tätigkeit ist, um das Bewusstsein mit dem Gottesbewusstsein auf eine Linie zu bringen – und die Meditation ist ein Weg, um das Bewusstsein zur Einswerdung mit Gott zu bringen – können wir sagen, dass Gebet und Meditation dasselbe ist.

Das wesentliche Ziel der Meditation ist Einheit, Einswerdung oder Einssein mit Gott. Das Wort *Meditation* stammt vom Wort *meditari* ab, das dieselbe Wurzel wie das Wort *medical* hat, das heilen bedeutet. Daraus ersehen wir, dass das Wort *Meditation* den Grundgedanken von Heilung oder Ganzsein enthält, das Heilwerden von Geist und Körper und den Ausdruck des Heil- und Ganzseins in unserem Leben.

Dieser Aspekt, mental und physisch ein ganzer und heiler Mensch zu werden, bringt so viele Leute zum Meditieren. Wir erzielen dieses Heilsein, indem wir die Richtung unseres Denkens von *außen* nach *innen* wechseln, wodurch wir zur Erkenntnis unserer Einheit

oder unseres Einsseins mit Gott zurückkehren.

Sehr lange Zeit waren wir nach außen orientiert und so sehr befasst mit der Welt, dass wir zu dem Glauben gelangten, dass wir nur auf Dinge ansprechen sollten, die sich auf der äußeren Seite des Lebens ereignen. Es ist leicht anzunehmen, dass sie die Wirklichkeit seien. Wir scheinen den Blick auf die wahre Quelle, die echte Wirklichkeit verloren zu haben, die in uns an dem Ort liegt, wo wir eins mit dem göttlichen Geist werden.

Indem wir Geist und Körper entspannen und uns nach innen wenden, finden wir unser spirituelles Zentrum und erlangen ein Gefühl des Einsseins; dann bringen wir dieses Gefühl des Einsseins in unsere Außenwelt – das ist der Vorgang der Meditation. Dieses ist der Prozess, der uns wieder in Berührung mit dem göttlichen Geist bringen kann.

## *Geführte und nicht geführte Meditation*

Es gibt grundsätzlich zwei Hauptwege der Meditation – die geführte und die nicht geführte. Die den meisten bekannte Form ist die der geführten Meditation. In der geführten Meditation spricht der Vorbetende positive, die Herzen erhebende Worte oder stimmt einen Ton an. Als Meditierende lassen wir unser Bewusstsein mit dem Klang oder dem Wort in stiller Haltung auf unsere Quelle, Gott, zuströmen.

Die andere Art des allgemeinen meditativen Vorgehens ist die nicht geführte Meditation. In der nicht geführten Meditation gestatten wir unseren Gedanken, sich frei mit einer bestimmten Idee zu bewegen, um neue Bewusstseins Ebenen zu erlangen. Diese Kontemplation ist ein Zustand, in dem wir neue Erkenntnis über das Wort oder die Idee ohne irgendein Gefühl einer bestimmten Führung erzielen.

Eine andere Form der nicht geführten Meditation ist es, wenn wir unserem Bewusstsein erlauben, frei

zu fließen, ohne dass man sich auf einen bestimmten Gedanken konzentriert. Nachdem wir uns entspannt haben, lassen wir alle Gedanken, Vorstellungen, Eindrücke, Farben, Klänge – alles, was aufsteigt – ohne Unterbrechung frei daherkommen. Wir bekümmern uns nicht um das, was da vorbeiströmt; wir beobachten den Strom und lassen uns zu dem stillen Ort im Zentrum unseres Seins, den Geheimen Ort des Allerhöchsten, tragen. Je mehr wir meditieren, desto mehr erkennen wir, dass es sich um die natürliche Tätigkeit unseres Bewusstseins handelt, zum Mittelpunkt unseres Seins zu strömen, wenn es nicht anders gelenkt wird.

Bei den nicht geführten Meditationen benutzen wir häufig Symbole – Worte, Ideen, Bilder oder Sätze – als Ausgangspunkt für das Lenken des Bewusstseins. Wenn wir mit solchen Symbolen meditieren, enthüllt uns das Bewusstsein neue Einsichten aus Quellen, die tief in uns sprudeln.



*Einzelne Schritte bei der Meditation*

Jeder, der meditiert, benutzt einige wesentliche Schritte zur Vorbereitung des Meditationsvorganges. Die Methoden mögen verschieden sein, aber sie sind die gleichen im grundsätzlichen Denken.

Der erste Schritt ist Entspannung, dann folgen Konzentration, Meditation, wirkendes Erkennen und abschließend Danken.

Es gibt verschiedene Arten der *Entspannung* – Atmen, ein paar Körperübungen und Loslassen zur Einübung der Meditation. *Konzentration* heißt, das Bewusstsein auf einen Punkt einzustellen. Um sich zu konzentrieren, kann man Worte als Hilfsmittel benutzen oder wir können ein mentales Bild oder eine bildhafte Vorstellung benutzen. Während der *Meditation*, wenn wir unseren Geist frei fließen lassen, können wir das Bewusstsein frei bei verschiedenen Gedanken, Symbolen, Farben oder beim gesprochenen Wort verweilen lassen. Wir

können sogar bejahende Gedanken singen. Der nächste Schritt ist *wirkendes Erkennen* oder Einssein im Stillen – ist wirkende Stille.

Einmal wollte ich gern wissen, ob ich sagen könnte, ich hätte die Stille erreicht, und meine Gebetslehrerin erwiderte, dann, wenn es nur dich und Gott und die Mücken gibt, dann hast du einen Anfang gemacht. Wenn nur du und Gott anwesend seid, dann bist du still geworden. Aber wenn es nur noch Gott gibt, hast du die Stille betreten.

Am Ende gibt es nach jedem meditativen Erlebnis eine Zeit des *Dankens* oder der Annahme dessen, was in der Zeit der Stille geschehen ist. Zum Schluss jeder Übung nehmen wir uns die Zeit, um für das zu danken, was zu uns als Erneuerung, Heilung und Führung und als neue Erkenntnis gekommen ist.

*Praktische Hilfe*

Niemals strengen wir uns beim Meditieren an; wir machen Dinge, die leicht und natürlich sind. Wir gestatten den Gedanken und Gefühlen zu kommen.

Sei nicht besorgt über etwas, das während Deiner Meditation zu Dir kommt. Wenn in Deiner Vorstellungswelt Bilder erscheinen, unterdrücke sie nicht. Beobachte sie und gib sie frei. Wenn es Dir schwer fällt, Dich zu konzentrieren, tue es nicht gewaltsam und kritisiere Dich nicht, sondern schicke Deine schweifenden Gedanken zurück zu Deinem spirituellen Zentrum.

Es ist gut, täglich mindestens zwanzig Minuten in Meditation zu verbringen. Vielleicht möchtest Du Deinen Tag mit einer kurzen Meditation beginnen, um dann später mehr Zeit für die Stille übrig zu haben.

Versuche nicht, unmittelbar vor Mahlzeiten oder nach dem Essen zu meditieren, denn der Meditationsprozess und der Verdauungsvorgang

beeinträchtigen einander.

Suche Dir einen ruhigen Ort zum Meditieren, wo Du in bequemer Haltung sitzen kannst. Dein Rückgrat sollte aufgerichtet, aber nicht steif sein.

Wenn Du auf einem Stuhl sitzt, stelle beide Füße flach auf den Boden. Kreuze nicht die Beine, denn wenn Du das tust, wirst Du nach einer gewissen Zeit finden, dass es Dir unbequem wird.

Wo man die Hände hinlegt, entscheidet jeder selbst. So gibt es zum Beispiel Leute, die bevorzugen, ihre Hände nach oben zu öffnen, so dass es scheint, dass sie sich in einem Zustand des Empfangens befinden. Dann gibt es andere, die beim Sitzen ihre Hände auf die Knie legen. Wieder andere legen ihre Hände auf die Sessellehne. Und schließlich legen einige die linke Hand in die rechte Hand, wobei sich die Daumen berühren.

Schließe Deine Augen. Es ist einfacher, sich zu konzentrieren, wenn man den Geist zur Ruhe gebracht hat, und dieses geschieht am einfachsten durch das

Schließen der Augen. Nachdem Du ein praktizierender Meditierender geworden bist, kannst Du Deine Augen offen oder geschlossen halten und es wird für Dich keinen Unterschied ausmachen.

Nun, da Du mit kerzengeradem aber nicht steifem Rückgrat da sitzt, mit den Füßen auf dem Boden, Deinen Händen in der bequemsten Haltung und mit geschlossenen Augen, nimmst Du einen tiefen Atemzug und entlässt den Atem langsam wieder aus der Lunge.

Spüre dabei, wie Dich jegliche Anspannung mit dem Atem verlässt und atme dann normal weiter. Atme ganz natürlich ein und aus, sehr langsam. Werde Dir Deines Atems bewusst und spüre, wie es Dich entspannt.

Nimm einen weiteren tiefen Atemzug. Wenn Du dieses Mal ausatmest, entspannst Du Dich noch mehr. Lass alles, was Dich belastet, alle Sorge aus Dir heraus fließen und Dich verlassen, und dann atme wieder normal, während Du alle Glieder entspannst.

Gehe dabei so vor, wie es für Dich und Deine Entspannung am hilfreichsten ist, und beginn dann mit Deiner Meditation.

Deine Meditation sollte eine kreative Erfahrung sein. Was für den einen richtig und gut ist, ist vielleicht für einen anderen nicht richtig und gut, und so kannst nur Du allein herausfinden, was für Dich das Beste ist.

Viel kann man gewinnen und viel lernen in der Welt der Meditation, einschließlich inneren Frieden, Stresslosigkeit und erneuerter Lebensfreude. Sei jetzt bereit für eine Reise in eine Welt, die für Dich ganz neu sein mag, die aber auf viele Arten schöpferisch und fruchtbar ist.

## **Die UNITY-Akademie bietet . . .**

. . . ein umfangreiches **Fernkursangebot** zur Entfaltung Ihrer gottgegebenen Möglichkeiten:

### ***Persönliches Entwicklungs-Programm (PEP)***

zur Vertiefung des Verständnisses der geistigen Lebensgesetze.

### ***Ausbildung zum Gruppenleiter (AGL)***

zur Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten zum Leiten einer Unity-Gruppe

### ***Informations-Programm “Unity zum Kennenlernen”***,

wenn Sie Unity, die Unity-Philosophie und das Unity-Gedankengut kennen lernen möchten (mit Vorschlägen zur zielgerechten Lektüre)

Darüber hinaus gibt die UNITY-Akademie **Unity-Kleinschriften** auf der Basis freiwilliger Liebesgaben heraus, wie z.B.

- Was ist Unity
- Was Unity lehrt
- Unity heute
- Jesus Christus
- Loslassen
- Führung
- Heilung

- Gebet
- Meditation
- Unity zum Kennenlernen
- Schlüssel zum Himmelreich  
(Fünf Grundlagen der Wahrheit)

Wenn Sie sich für unser Broschüren-Angebot interessieren oder Fragen zur UNITY-Ausbildung im deutschsprachigen Raum haben, dann wenden Sie sich bitte an:

***UNITY-Akademie  
für angewandtes Christentum e.V.***

Postfach 15 45

D-40675 Erkrath

Telefon 0211 / 22 959 797

Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)

Spenden-Konto: Sparkasse Pforzheim

Nr. 1717596 / BLZ 666 500 85

IBAN DE37 6665 0085 0001 7175 96

BIC PZHSDE66



Herausgeber:

**UNITY-Akademie**

**für angewandtes Christentum e.V.**

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)