

Abstand gewinnen

„Was hat der Niedergang von Nationen, der Zusammenbruch von Imperien, ..., das Ende eines Zeitalters oder gar das Ende der Welt, was hat all das mit demjenigen zu tun, der an dieses Evangelium glaubt und der sein Leben in der Sicherheit des ewigen Königreichs geborgen weiß? Ihr, die ihr Gott kennt und an das Evangelium glaubt, habt die Gewissheit des ewigen Lebens bereits empfangen“, hatte Jesus den Aposteln gesagt (UB 176, 3).

Es erscheint angebracht, angesichts der Flut von Meldungen und Gegenbehauptungen, Kriegsgeschrei und Brutalität, Enthüllungen und Lügen, Naturkatastrophen und allgemeiner Atmosphäre der Angst daran zu erinnern, wie man sich gegen dieses erschlagende Trommelfeuer abgrenzen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit gelangen kann und dennoch gleichzeitig die Geschehnisse um uns herum nicht einfach ausblendet und verdrängt. Denn um zu verstehen, was warum geschieht, muss man schon genau hinsehen und nach den Hintergründen suchen.

Dieser Spagat erfordert ständige aufmerksame Wachheit für das, was in unserer Welt an Veränderung und Weiterentwicklung nötig ist. Dafür aber bedarf es eines soliden geistigen Fundaments, auf dem jeder Einzelne persönlich stehen kann, und das für ihn die tragfähige innere Sicherheit verleiht. Oder anders gesagt: sich den täglichen Herausforderungen - und möglicherweise damit verbundenen Schwierigkeiten und Gefahren - stellen, ohne dabei von Angst um das eigene Überleben ausgebremst zu werden.

Jesus verweist in obigem Zitat auf den ‚Standort‘, auf dem sich der Gläubige befinden kann, wenn er sich dessen bewusst wird. Man könnte es auch als den ‚Punkt außerhalb der Erde‘ bezeichnen, von dem aus wir die Geschehnisse beobachten und, was den eigenen persönlichen Beitrag darin belangt, beeinflussen können. Gleichgültig, was uns dabei für den eigenen materiellen Anteil - das Vehikel des physischen Körpers und Lebens - passiert, wir selbst befinden uns in persönlicher ewiger Sicherheit.

Es entspricht einem natürlichen Bedürfnis, sich immer wieder aus der äußeren Betriebsamkeit zurückzuziehen um Kräfte zu sammeln und sich zu erholen. Je stärker dabei geistige Auseinandersetzung eine Rolle spielt, desto bedeutungsvoller wird so etwas wie dieser ‚Punkt außerhalb der Erde‘, der in Wirklichkeit im eigenen Inneren liegt. Diejenigen, die es gewohnt sind diesem natürlichen Bedürfnis einfach zu folgen, ohne eine besondere Methode dafür anzuwenden, benötigen kaum irgendwelche Empfehlungen. Hilfreich sind ein paar Hinweise vielleicht eher für Leute, die in der Informationsfülle und den äußeren Geschehnissen zu ertrinken drohen und buchstäblich den Boden unter den Füßen verloren haben.

In verschiedenen Veröffentlichungen wird auf die Bedeutung von Meditation für die seelische und körperliche Gesundheit hingewiesen, meist verbunden mit der Darstellung von förderlichen Körperhaltungen und Umfeldbedingungen. Das muss jeder selbst ausprobieren, was er als persönlich als hilfreich erlebt, denn es gibt keine Methode, die allgemeinverbindlich sein kann, und die meisten Menschen benötigen solche auch nicht. Ergänzend soll hier hingewiesen werden auf die ‚Stille‘ und auf den Wert eines ‚Leitgedankens‘.

In Übermittlungen im Rahmen der Lehrmission ist diese Stille mehrfach ein Thema der Unterweisungen gewesen, unter anderen diese beiden (in Auszügen):

Ham am 14. 10. 1991

„Meine Lektion betrifft die „Stille“. Sie ist leicht zu erreichen, wenn ihr gewissenhaft und unerschütterlich in eurer Anwendung der folgenden Gedanken seid:

1. Die „Stille“ erfordert nur dies – „Stille“. Am wichtigsten ist es den Körper zu beruhigen um eine Ruhe für den Verstand zu gewinnen, damit zugelassen wird, dass er seinen Beruhigungsprozess beginnt. Jede Position ist natürlich akzeptabel, es spielt keine Rolle. „Stille“ und Entspannung der Gliedmaßen, Augen, Gesicht, Hände und Füße, dies wird helfen „Stille“ im Gehirn zu ermöglichen. Das bedeutet, die elektrischen Impulse, die von den Extremitäten kommen, sind vermindert, und deshalb wird die elektrische Aktivität innerhalb des Gehirns geringer.
2. Dann sollten die Umgebungen ruhig sein. Stimulation des Gehörsinns ist höchst ablenkend und sollte wenn möglich ausgeschlossen werden.
3. Mentale „Stille“: dieser besondere Aspekt dieser Praxis ist am schwierigsten zu erreichen. Viele von euch machen allerdings großen Fortschritt und große Schritte in diesem Bereich. Mentale „Stille“ ist wesentlich, damit Gedankenjustierer-Kommunikation empfangen werden kann.

Es gibt eine Metapher zu diesen Lehren: wie stilles Wasser die Sonne reflektiert. Wenn das Wasser (der Verstand) unruhig ist, wird diese Reflektion zersplittert, gebrochen in Myriaden Lichtbrechungen. In der idealen „Stille“, um der Klarheit willen, muss der Verstand - absolut muss - still sein. Tiefe Entspannung, mentale „Stille“, wird, ohne Fehlschlag, in verstärkter Gedankenjustierer-Kommunikation resultieren, wenn ihr geduldig und bereitwillig seid, diese Zeit einzusetzen.“

und Abraham: Die Stille bringt Energie vom Vater am 22. 01. 1996

„Die Lehrer haben euch instruiert, euch jeden Tag einen Augenblick „Stille“ zu genehmigen, um eure Verbindung mit eurem Ursprung zu erneuern, euch mit der Quelle aller lebendigen Dinge wieder zu verbinden. Der Augenblick der „Stille“ muss nicht lang sein. Der Aufwand um die „Stille“ zu vollbringen ist ganz einfach, und doch hilft es euch, die Quelle allen inneren Friedens aufzufinden. Denn Tag für Tag in dieses Leben zu gehen fordert einen Tribut von Körper und Verstand. Leben kann allzu sehr zu Mühe werden, und manche Sterblichen mögen wünschen sich für Zeitabschnitte abzusetzen. Sie sind zu angegriffen durch alltägliche widrige Bedingungen. Ohne die Übung der Wiederverbindung mit der Quelle allen Friedens finden es viele schwierig, selbst die einfachsten Aufgaben zu handhaben.

Ihr lernt dem Vater zu vertrauen. Ihr beginnt zu erkennen, dass der Vater zuverlässig ist. Ihr beginnt neue Horizonte zu sehen, von deren Existenz ihr nicht wusstet. Mit eurem Vertrauen habt ihr euch an den Vater gewandt um Führung in der Aufmerksamkeit eines Augenblicks. Seht ihr, wenn ihr dem Vater vertraut, euch mit untrüglicher Sicherheit zu führen um Sein Gebot zu erfüllen, dass es dies ist, wo euer Herz liegt? Im Vertrauen auf euren Gott bringt dies definitiv Selbstvertrauen. Seht ihr eure Ziele? Seht ihr den Kreislauf des Glaubens, der durch euer Vertrauen in den Vater geschaffen wurde, durch Sein Vertrauen in euch, und der unseren Kreislauf in eurem eigenen Selbstvertrauen vervollständigt?

Heute Abend ist meine Lektion kurz. Ich bitte euch, euch mit der Quelle des Friedens durch „Stille“-Praxis zu verbinden. Wenn ihr diesen Frieden ausfindig machen könnt, werdet ihr neu energetisiert und fühlt euch kompetenter zu handhaben, was das Leben für euch auf Lager haben mag. Ein paar Minuten, nicht länger. Macht es nicht schwierig. „Stille“ ist wie ein Mann, der in einer heißen Wüste nach dem Brunnen sucht, womit er

seinen Durst löschen kann. Eure „Stille“ bedeutet Trinken von diesem Brunnen. Ihr werdet gestillt mit dem Frieden und der Klarheit des Verstandes, die benötigt werden, euch auf den Weg zu weiterem geistigem Lernen und Wachsen zu schicken. ... Erwartet mit eurem Herzen zu hören und nicht mit euren Ohren. Meine Freunde, wir haben tatsächlich Ewigkeit. Lasst nicht die Last der Zeit auf euch. Lasst eure Zeit verbracht werden an dem Brunnen, der ein Geschenk ist, den ihr mit dem Einen teilt, der euch am nächsten ist, nur ihr und euer Vater.“

Manchem mag vielleicht der Hinweis auf so etwas wie einen Leitgedanken für sein Denken und Handeln hilfreich erscheinen; ein Gedanke, Satz oder Wort, das zusammenfassend das persönliche geistige Fundament beschreiben und möglicherweise als Lebensaufgabe immer wieder erinnerbar sein kann. Die eigene Erfahrung damit zeigt mir den Nutzen, den ein solcher Grundgedanke für mich hatte und immer noch hat, und wie sehr sich letztlich mein Denken und Handeln über Jahrzehnte hin um diesen herum ‚gruppiert‘ hat.

Die Anregung dazu kam - wie meistens mit solchen Ideen - rein ‚zufällig‘ in einem Gespräch, als einer der Kollegen berichtete, dass irgendein bekannter Theologe empfohlen hatte, jeder Gläubige sollte den Kern seines persönlichen Glaubens kurz und knapp benennen können - also nicht durch Aufsagen eines Glaubensbekenntnisses, sondern beispielsweise mit einem Wort oder Gedanken aus einem solchen Credo. Diese Idee erlebte ich damals als regelrecht zündend, und keine fünf Minuten später hatte ich Klarheit über meinen Grundgedanken und damit einen wesentlichen Teil meiner geistigen Basis, die mir selbst angesichts meines Wissens um die Bespitzelung durch Geheimdienste die innere Freiheit und Unabhängigkeit für mein Denken und Handeln bereitete.

Die Quellen eines solchen Grundgedankens werden gewiss für jeden Menschen andere sein; mit Gewissheit aber wird er nur hervorgehen können aus einer Übung der ‚Stille‘, sei diese bewusst organisiert oder dem natürlichen Bedürfnis geradezu automatisch entsprungen. Die Erfahrung zeigt, dass es seither in jedem beliebigen Augenblick keines besonderen Aufwands mehr bedarf, um ‚Abstand zu gewinnen‘ - auch vom Zusammenbruch von scheinbar unvergänglichen weltlichen Systemen.