

Über **MEDITATIONEN** bei Richters

Referentin: Doris Richter

MEDITATION
MEETING POINT:
Institut Richter
Niederwil 12a,

6330 Cham/Niederwil



Einführung

Grundaussage zur Meditation (Licht- und Tonmeditation, Surat Shabd Yoga)

Die Wissenschaft der Spiritualität ist eine gemeinnützige Organisation, die im Westen die Meditation über den Tonstrom und auf dem Licht und dem Tonstrom lehrt. Diese Titulierung und der Begriff **Spiritualität und Wissenschaft** gründet sich auf die Annahme, dass die Meditation bei genauer Einhaltung der Anweisung in ihren Ergebnissen überprüfbar und wiederholbar ist.

Der Begriff **Sant Mat**, Pfad der Meister des Meditationspfades auf dem Licht- und Tonstrom. Der Begriff **Shabd** bedeutet Licht- und Tonstrom, Manifestation des formlosen Einen der göttlichen Schöpferkraft, im Christentum als *das Wort* oder *der Logos* bekannt und im Islam als *Kalmar* oder *Bank assmadi* und als *shot* im Hinduismus.

Die Meditation ist ein Weg, einen Gleichgewichtsmangel zu beheben, der durch mentalen Stress verursacht wird. Durch Meditation schaffen wir innere Ruhe und stellen unser Gleichgewicht wieder her. Wissenschaftliche Messungen der menschlichen Gehirnaktivität ergaben, dass diese zwischen 13 und 20 Hz liegt, wenn man unter Stress steht; sei es bei der Arbeit, im Straßenverkehr oder in Situationen, die Flucht, bzw. Angriffe, erfordern. Während der Meditation hingegen beträgt sie nur 5-8 Hz, was einen Zustand tiefer Entspannung entspricht. Der Geist wird ruhig, was wiederum den Körper beruhigt.

Meditation verhilft dazu, auf vielfache Weise emotionalen Schmerz zu lindern.

Wer sich über das Körperbewusstsein erhebt, erhält einen klareren Blick auf das Leben, erlangt Erkenntnis über die Wurzeln seines Leidens.

Vielen Menschen ist der Grund ihrer Gefühle nicht einmal bewusst. Durch diese Art und Weise von Bewusstseinsenerweiterung jedoch wird die Ursache von Gefühlen erkennbar.

Meditation verbindet zudem mit der Quelle aller Liebe. Die so erfahrbare Energie von Licht und Klang ist von derselben, wie unsere Seele und die ist Liebe, Bewusstheit und Glückseligkeit. Wer damit in Berührung kommt, erfährt göttliche Liebe.

Zitat: „Gott ist die Liebe. Die Seele ist Liebe und der Weg zurück zu Gott führt über die Liebe.“
Sant Darshan Singh

Die Lektüre über Nahtod-Erfahrungen vermittelt eine Ahnung von dieser Liebe. Der Mensch, der durch solch eine Erfahrung geht, beschreibt häufig die Gegenwart eines Lichtwesens, welches mehr Liebe ausstrahlte, als er je in seinem Leben erfuhr.

Physische und geistige Erleichterung und Frieden zu vermitteln ist ein nobles Anliegen, doch eines der größten Geschenke ist Trost für die Seele. Ohne Zufriedenheit auf der Seelenebene kann man keinen Frieden finden, gleichgültig, wie angenehm das Leben in physischer oder mentaler Hinsicht auf sein spirituelles Leid ist, heftiger als körperliche, emotionale oder mentale Schmerzen.

In jedem liegt eine tiefverwurzelte Angst, die man nicht durch physischen oder mentalen Trost erleichtern kann. Im Hinterkopf lauert die Angst vor dem vermeintlichen Tod. Jedes Mal, wenn der Gedanke daran an die Oberfläche steigt, ist dieser von Angst begleitet. Angst, Glaube, Hoffnung und Zweifel, - in diesem wissenschaftlichen Zeitalter besteht immer ein Element des Zweifels solange man die Wahrheit nicht selbst sehen kann. Wer Angst hat, kann keinen Frieden finden.

Emotional ist der Mensch bedürftig und meist abhängig und sucht die bestimmte Erfüllung von Reizen. Durch Leidenschaft ist er getrieben, um sich innerhalb seiner ethischen Belange zu befriedigen, um damit einen vermeintlichen Frieden für sich zu finden.

Mental ist der Mensch hungrig nach Wissen.

Wer die Angst, bzw. die Furcht vor dem Tod verliert, läutert sein Dasein und überwindet seine Unterdrückung, - die Unterdrückung, die durch die Begrenzungen des Nichtwissens erfahrbar sind.

Spirituell ist der Mensch durstig nach Gott.

Hauptteil

Wie kam ich dorthin und zu der Erfahrung und dem Wissen, welche und welches ich heute besitze?

Als ich in den achtziger Jahren begann, die Patienten mit meiner liebsten Methode, der Homöopathie zu behandeln, wurde mir klar, dass die Gemütssymptome, -die herausragenden Empfindungssymptome des Menschen, - für das Auffinden der richtigen Arznei von großer Bedeutung war. Der erkrankte Mensch hat nicht nur ein körperliche Symptom, wie zum Beispiel einen Hautausschlag, sondern dieses körperliche Symptom oder Erscheinungsbild wird auch von einem Symptom des Gemüts begleitet, wie zum Beispiel der Angst. Alle Gemütssymptome sind Empfindungen unseres Emotionalkörpers, - unseres Gefühlslebens. Diese Symptome sind vielfältiger Art und selbstverständlich von Mensch zu Mensch in den Farben und Schattierungen sehr verschieden.

Wir Menschen leiden unter den vielfältigsten Konflikten und ihren Symptomen. Bestimmte Gefühlsausdrücke basieren auf Konflikten, und diese sind dafür da, dass der Mensch weiter und weiter über sich hinaus wächst.

Wenn der Mensch die Belastung, welche durch ein Konflikt entsteht, überwindet, - so verschieden sie sich auch in ihren Ausdrücken von Krankheit und Gesundheit zeigen -, so lässt sich doch alles in eine Struktur bringen, um am Ende die Komplexität tiefergehend zu verstehen.

Alle biologischen Konflikte lassen sich in Strukturen erfassen.

Aus den jeweiligen Konflikten entstehen die vielfältigsten Gefühle und Emotionen. Auch mentale Belastungen, die zu Krankheiten führen können.

In der Heilkunst der Homöopathie ist es von großer Bedeutung, dass das herausragende Gemütssymptom erfasst wird und anhand dieses Symptomes die richtige Arznei für den Patienten heraus gesucht wird. Wird dem Patienten die Arznei verabreicht, dann kommt es zur Beruhigung der geistigen und emotionalen, schließlich auch der körperlichen Symptome. Erzielt der Patient für sich durch diese Methode eine Zurückgewinnung seiner Gesundheit oder stabilisiert sich soweit im Ganzen - soweit er das mit seiner chronischen Krankheit vermag - dann entwickelt er eine Seelenruhe, in der er sich eine Zeit lang sehr wohl fühlen kann.

Zu dem Prozess der Genesung und der Überwindung der Krankheitsbelastung zeigt sich nicht nur eine Dankbarkeit, sondern auch der steigende Einfluss wachsender Lebensfreude auf spiritueller Ebene. Und hier erscheint der Wunsch des Menschen, mehr über die verborgenen Dinge des Lebens zu erfahren zu wollen. Auch der Therapeut wünscht sich tieferen Einblick zu erhalten und sich in die Ursachen der Krankheit hinein zu arbeiten.

Auf diese Weise wächst er an und mit der Arbeit an seinen Patienten und erfährt, dass nicht nur Körperlichkeit, Gefühlsleben und Mentalität den Menschen ausmachen, sondern dass er zu allem ein spirituelles Leben lebt. Hat dieses spirituelle Leben nicht auch das Bedürfnis im Menschen, sich entfalten zu können? Doch wie kann das in einer Welt geschehen, in der die körperlichen, emotionalen und mentalen Belange von so großer Bedeutung sind, dass sie das spirituelle Wesen in den Hintergrund drängen?

Auf der Suche nach den Antworten findet der Therapeut eine Grenze, die es zu überwinden gilt. Was ist mit dem Gebiet der geistigen Welt? Und was ist mit dem Gebiet, in dem es keine materiellen Arzneimittelmärkte zum Einsatz für den Kranken gibt?

Der Westen hat darauf noch keine adäquate Antwort gefunden, im Osten hingegen ist seit Jahrtausenden bekannt, dass diese menschliche Seele Sehnsucht hat auf Bewusstsein, - auf das bewusst SEIN und auf Erfüllung.

Es ist nicht der Durst nach Wissen, sondern nach der Entfaltung des Bewusstseins, der den Menschen vorantreibt. Auf diesem Weg fordert die menschliche Seele ein, sich gänzlich von allen mentalen Kräften zu befreien.

Es ist ein Paradoxon, dass die spirituelle Seele des Menschen alles hinter sich lassen muss, was in irgendeiner Weise an die physische Welt erinnert. Auf diesem Wege befreit sich sein Geist von sämtlichen Gefühlen, Wünschen und Gedanken. Es ist also - so wird es in der geistigen Kultur ausgedrückt - ein entsagender Prozess, der in die vollkommene Stille und Bedürfnislosigkeit hineinführt.

In allen Religionen der Welt und in der Weite der Vergangenheit unserer Weltgeschichte sind große spirituelle Lehrer in der Lage gewesen, ihren Schülern die Methode der Kontemplation zu vermitteln.

Das Konzept der Meditation ist für die westliche Medizin noch neu. Im Osten wird die Meditation nicht erst seit Hunderten, sondern seit Tausenden von Jahren praktiziert.

Das Wort Spiritualität bezieht sich auf den menschlichen Geist, der sich in seinem Bewusstsein komplett entfaltet. Diese Entfaltung führt dazu, dass sämtliche Konzepte erlöst werden. Auch das Konzept der eigenen vielschichtigen Persönlichkeit löst sich für eine Zeit im Prozess der Meditation auf.

Meditation ist also der Vorgang durch Naam (durch die Wiederholung eines Mantras) die Aufmerksamkeit am Sitz der Seele zu halten und zu bewahren, mit dem Ziel an einem einzigen Punkt konzentriert zu sein, jedwede Ablenkung und Gedanken und die Reaktionen auf äußere Reize auszuschalten.

Weil sich die Konzepte der Persönlichkeit verankern, müssen sie gerade deshalb wieder erlöst werden. Der Mensch ist im Kosmos ein freies Wesen, deshalb ist es von großer Bedeutung, dass er immer wieder erfährt, wie es ist, sich von den Auswirkungen seiner Konzepte und auch den Zwängen der Gemeinschaft zu befreien.

Alles was der Freiheit widerspricht, führt über kurz oder lang zu einem Gefangensein und in diesem Gefangensein fühlt sich der Mensch krank, belastet und hoffnungslos. Er wünscht sich zu befreien, um seine Entfaltung und damit das gute Gefühl zum Leben wieder zurück zu erhalten.

Persönliche Konzepte sind hilfreich, um gewisse Dinge zu erreichen. Sie haben einen Wachstumsprozess, überschreiten ihren Zenit und zerfallen dann wieder. Sie bringen aber etwas Fruchtbare hervor. Der Mensch besitzt jedoch die Eigenschaft, gewisse Gewohnheiten zu bilden und so seine Konzepte zu „streng“ zu strukturieren, ja sie sogar zu betonieren. Durch diese Eigenschaften entwickelt er physische, mentale und emotionale Probleme, die auch Krankheiten hervorbringen können.

Ist der Mensch krank, möchte er den Zustand möglichst bald wieder verlassen, wenn er leidet. Der Mensch weiss, dass das Leiden mit Schmerz verbunden ist; es ist eine ständige Geburt. Und er hat viele Anstrengungen geleistet, um herauszufinden, wie er das Leid wieder in Lebensfreude wandeln kann.

Der Mensch hat den Anspruch auf Gesundheit, also auf physisch, psychisch und mental gute Verfassung, auf eine sichere Ausgangslage, um sich immer mehr Wissen über sich und die Welt anzueignen. Denn der Mensch strebt nach Wissen, er sucht nach der Wahrheit. Doch das Leben ist immer wieder einem Stress (Druck) ausgesetzt, wenn Verhinderungen allzu präsent werden.

Stress ist ein Wort, welches erst in den letzten Jahrzehnten in unserem Sprachgebrauch aufgetaucht ist. Es ist ein Zustand physischer und psychischer Anspannung, ein Zustand emotionaler Aufgebrachtheit. Diese Aufgebrachtheit ist eine Reaktion auf Umstände, die nicht positiv zu bewerten sind. Vielleicht sind diese Umstände gar nicht real, aber sie werden als solche widrig empfunden.

Gesundheitsförderung von der körperlichen über die emotionalen bis zum mentalen Bewusstsein hin sind uns schon seit mehreren 1000 Jahren bekannt, doch die Beziehung von Gesundheit und Spiritualität ist in den westlichen Zivilisationen nicht wirklich ausgearbeitet worden. Wenn wir von Gesundheit sprechen, dann denken wir abhängig von Alter, Krankheit, Umwelt oder Hygiene; auch denken wir nach über Ernährung über Umwelteinflüsse. Kaum denken wir darüber nach, was unsere menschliche Seele ist und was ihre Bedürftigkeit ist.

Wir wissen, dass der physische Leib ernährt werden muss, dass er Wasser braucht, Schlaf, Entspannung und Lebensfreude. Wir wissen auch, dass unser mentales Bedürfnis befriedigt werden muss. Es ist das Bedürfnis nach Wissen über die Dinge, mit denen wir uns beschäftigen. Doch was benötigt unsere Seele? Sie benötigt Energie! Energie, die sich aus Licht und Ton manifestieren kann.

Licht, so wissen wir, ist für alles Leben notwendig. Ton ist eine ordnende und strukturierende, aber auch eine ins Chaos zurückfallen-dürfende Kraft.

Diese beiden Manifestationen Gottes in der Schöpfung ernähren nach den Angaben der großen Mystiker die Seele, sie laben die durstende Seele und nähren den Spirit des Menschen.

Ist diese Labsal der Seele durch die Kraft der Stille gegeben, einer Stille, in welcher der Mensch nur sich selber erfahren kann, dann zentriert sich Körper, Gemüt und Mentalität des Menschen und verwandelt Stress und widrige Lebensumstände in ein Wissen um die tieferliegenden Bedürfnisse des Menschen. **Gesundheit ist das Ergebnis.**