

MEDITATIONEN

TORE ZUM BEWUSSTSEIN

Aus dem Amerikanischen von Eva D. Hofmann

BARBARA BERGER

////////// SILBERSCHNUR //////////

Copyright © 1997 Barbara Berger · Originaltitel: Gateway to Grace –
Barbara Berger's guide to user-friendly meditation

Copyright © 2010 der deutschen Ausgabe:
Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig – reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

ISBN: 978-3-89845-292-2

1. Auflage 2010

Übersetzung: Eva D. Hofmann
Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALTSANGABE

Vorwort	7
TOR 1: Erinnere dich, wer du bist	11
Vier grundlegende Meditationstechniken	26
Meditation mit der Bitte um geistige Führung	42
Lichtmeditation	48
TOR 2: Das Öffnen des Herzens	55
Herzmeditation	62
Das Öffnen der Chakren	67
Das Göttliche in anderen und in dir selbst sehen	73
Visualisierungsübung	81
TOR 3: Meisterschaft über das eigene Selbst erlangen	97
Stufen zur Meisterschaft über das eigene Selbst	102
Wie man den Verstand spirituell einsetzt	115
Wohlstand	128
Dienen	142
DURCH DAS TOR: Gnade	149
Ein kurzer Blick auf die Gnade	151
Über die Autorin	155

VORWORT

Meine Anleitung zur benutzerfreundlichen Meditation

*Spiritualität ist nicht länger nur
wenigen Auserwählten zugänglich.
Spiritualität steht allen offen.*

Immer mehr Menschen lernen zu meditieren. Was einmal eine esoterische oder spirituelle Erfahrung für wenige Auserwählte war, ist heutzutage allen schnell zugänglich. Immer mehr Menschen fühlen sich von der Reise ins Innere angezogen und erleben ein tiefes Verlangen, sich nach innen zu wenden und die so genannte "spirituelle" Erfahrung unmittelbar selbst zu erleben.

Früher war es ausreichend, Gurus, Meistern und anderen weit entwickelten Seelen zuzuhören,

die uns sagten, dass es da noch mehr gibt – etwas, das man höheres Bewusstsein nennt. Heutzutage reicht das nicht mehr aus. Jetzt wollen wir diese glückseligen, erweiternden Bewusstseinszustände selbst erfahren.

Diese Verschiebung – diese wichtige Veränderung in der Art und Weise, wie wir das Leben und unsere Beziehung zu ihm betrachten – ist Teil der großen globalen Revolution des Bewusstseins, die in unserer Zeit stattfindet.

Aber mit der Vorstellung davon, was Meditation ist, ist immer noch viel Geheimnisvolles und viel Verwirrung verbunden. Daher ist dieses Buch ein Versuch von mir, einen Teil dieser Verwirrung aufzulösen und dazu beizutragen, dass sich für dich in deinem Leben die Tür zum höheren Bewusstsein öffnet.

Mein grundsätzlicher Ausgangspunkt ist der folgende: Da ich lernen konnte zu meditieren, kannst du das auch.

Als ich erst einmal damit begonnen hatte, stellte ich fest, dass Meditieren leicht ist und dass es jeder kann. Man braucht nicht viel Zeit oder irgendeine

spezielle Ausbildung oder Fähigkeit – alles, was nötig ist, ist der Wille, es zu tun. Und Übung!

Ich stellte auch fest, dass es viele verschiedene Arten der Meditation gibt – und dass die verschiedenen Methoden oder Techniken auf verschiedene Art wirken und für verschiedene Zwecke gut sind. Deshalb habe ich in diesem Buch versucht, einige der Methoden zu beschreiben, die für mich wirkungsvoll waren. Und ich habe auch versucht, dir den Einstieg so einfach wie möglich zu machen.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert, weil ich festgestellt habe, dass es für Anfänger auf dem Weg zur Entdeckung des Selbst drei logische Schritte oder Phasen gibt. Ich habe diese Schritte die drei “Tore” genannt. Das erste Tor ist die Erfahrung, sich daran zu erinnern, wer du bist. Das zweite Tor ist die Erfahrung, sich mit seinem Herzen zu verbinden. Und das dritte ist die Erfahrung, die Meisterschaft über das eigene Selbst zu erlangen.

Die Originalversion dieses Buches, das ich im Jahr 1997 geschrieben habe, habe ich noch einmal überarbeitet und an mehreren Stellen durch Neues ergänzt. Aber alles in allem habe ich das ursprüngliche Konzept oder den Geist des Buches nicht verändert.

In diesem Buch sollten und sollen immer noch nützliche Wegweiser auf der Reise nach innen zu finden sein.

Möge das Licht auf deinem Weg leuchten.

Barbara Berger

Neue überarbeitete Auflage

Kopenhagen, März 2002

Die einzige Möglichkeit, den destruktiven Kreislauf der negativen Energie, die den Planeten Erde verpestet, zu entschärfen, ist, die Meisterschaft über sich selbst zu erlangen. Der gegenwärtige, bedauernswerte Zustand der Erde kommt daher, dass die Menschen fortfahren, Negativität, negative Gefühle und niedrigere Verhaltensmuster mit einer dichten Energie und einengenden Verhaltensweisen zu verbreiten.

In der Praxis bedeutet das, dass du aller Wahrscheinlichkeit nach auf den Ärger, dem sich jemand in deiner Gegenwart Luft macht, mit noch mehr Ärger reagierst. Anders ausgedrückt, du reagierst wahrscheinlich auf physische und emotionale Gewalt mit noch mehr physischer und emotionaler Gewalt. Du verbreitest vermutlich die negativen Energien, die den Planeten Erde verpesten, weiter, selbst wenn das aller Wahrscheinlichkeit nach nicht

deine Absicht ist. In der Regel wird dir nicht einmal bewusst sein, dass du das tust. Es ist dir sicher nicht einmal klar, dass du mit deinem eigenen Verhalten zu dem Kreislauf der Negativität beiträgst, der die Erde verpestet und verwüstet.

Deshalb ist es so wichtig, dass du dir deines eigenen Verhaltens bewusst wirst – und lernst, wie du deine Verhaltensweisen kontrollieren und verändern kannst, wenn sie nicht angemessen sind, d. h. wenn deine Worte und Gedanken und Gefühle nicht dem höchsten Gut dienen. Dieser Prozess nennt sich “Meisterschaft über das eigene Selbst erlangen”. Und die Meisterschaft über das eigene Selbst zu erreichen, das ist in diesen Zeiten von entscheidender Bedeutung.

Der erste Schritt zur Meisterschaft über das eigene Selbst ist, unsere eigenen Verhaltensmuster wahrzunehmen. Damit sind wir in der Lage, uns bewusst dafür zu entscheiden, nicht mehr die negativen Energien zu verbreiten, die den Planeten verderben. Wenn wir die Meisterschaft über das eigene Selbst erreichen – wenn wir die Meister unseres eigenen Verhaltens sind –, wählen wir

bewusst, in jeder Situation mit Liebe zu reagieren, bis sich dieses neue Verhaltensmuster spontan einstellt. Ein wirklicher Meister strahlt nicht nur Liebe aus, sondern gibt auch den Anstoß zur Liebe und schickt sie in Situationen, in denen Liebe fehlt.

Ein großes Geheimnis: Wenn du dein eigenes Verhalten meisterst, wenn du deine Worte und Gedanken und Gefühle meisterst und nur Liebe ausstrahlst, wirst du dich großartig fühlen! Du wirst ein tiefes Gefühl der Freude erfahren, und dein Leben wird sich unwiderruflich zum Besseren hin verändern. Abgesehen davon, dass dies gut für den Planeten Erde ist, ist die Meisterschaft über das eigene Selbst ein glückseliger Zustand des Bewusstseins, der vollkommen transformierend wirkt.

Das Gesetz der Manifestation

Unsere Worte, Gedanken und Gefühle manifestieren sich und werden die sichtbaren äußeren Bedingungen und Umstände unseres Lebens und unserer Umgebung. Das Gesetz der Manifestation lehrt uns, dass sich das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, manifestiert und wächst.

Unsere Aufmerksamkeit ist unser Zauberstab. Indem wir lernen, unsere Aufmerksamkeit auszurichten und darauf zu lenken, was in unserem Leben geschehen soll, können wir unser Leben vollständig verändern, uns das Leben erschaffen, das wir immer haben wollten, und den Planeten Erde in einen neuen Garten Eden verwandeln.

Darum ist es so wichtig, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Es ist unsere heilige Pflicht, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und zu steuern, damit unsere Worte, Gedanken und Gefühle immer nützlich, positiv, konstruktiv und präzise sind. Wenn du die Macht deiner Worte, Gedanken und Gefühle ganz realisierst, wirst du verstehen, warum

das so ist. (Vergleiche meine Bücher “Fast Food für die Seele” und “Mentale Techniken”, in denen mehr darüber geschrieben steht, wie der Verstand arbeitet; auch das Gesetz der Manifestation wird dort näher erläutert.)

– BITTE EINTRETEN –

Diszipliniere dich

Wenn du erst einmal damit beginnst, dein Verhalten und das Verhalten anderer Menschen bewusst wahrzunehmen, wirst du wahrscheinlich entsetzt sein darüber, was du entdeckst. Du wirst sehen, wie oft du (wie auch die meisten anderen Menschen) reagierst, ohne nachzudenken, d. h. *unbewusst*. Du wirst immer klarer sehen, wie die meisten Menschen die Negativität weiter verbreiten, selbst wenn das nicht ihre Absicht ist. Wenn du sie fragst, würden sie wahrscheinlich nichts anderes als gute Absichten und ein tiefes Verlangen nach Frieden in der Welt und mehr Liebe auf dem Planeten ausdrücken.

Leider wissen sie nicht, wie man dieses Ziel erreichen kann, da sie das Gesetz der Manifestation nicht kennen.

Du kannst nicht direkt etwas tun, um das Verhalten der anderen Menschen zu verändern, aber du kannst viel tun, um dein eigenes Verhalten zu verändern und zu verbessern. Daher ist dein nächster Schritt auf dem Weg zur Meisterschaft über dein eigenes Selbst, damit zu beginnen, genau darauf zu achten, auf Negativität nicht automatisch mit noch mehr Negativität zu reagieren.

Wenn du versuchst, dich zu kontrollieren – und das Gesetz der Manifestation verstehst und damit arbeitest – wirst du überrascht sein, wie dein Verhalten die Menschen um dich herum beeinflusst.

Die Lehre von der Selbstdisziplin ist eine sehr kraftvolle Technik, denn wenn du die *bewusste* Wahl triffst, dich zu weigern, auf Ärger mit mehr Ärger zu reagieren, wenn du dich entscheidest, *nein* zur Negativität zu sagen, dann ist die Folge, dass sich viele seltsame und wundersame Dinge ereignen werden ...