

Daniel Meurois

DIE
JESUS
METHODE

Aus dem Französischen von Monika Gödecke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der Originalausgabe © by Daniel Meurois; Titel der Originalausgabe: »La Méthode du Maître«, © Éditions le Passe-Monde zweites Quartal 2009

Veröffentlicht in Partnerschaft mit Maurice Baldensperger und Francis Hoffmann GbR »Publish Vision«; info@publishvision.de, www.publishvision.de

Copyright der deutschen Ausgabe © 2021 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-682-1

1. Auflage 2021

Übersetzung: Monika Gödecke

Umshlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motives von © Natalia Sedyakina; www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

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

Für alle,
die mit offenem Herzen ehrlich daran arbeiten,
ihr geistiges Auge zu vereinheitlichen.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
ACHT ÜBUNGEN ZUM GEISTIGEN WACHSTUM	13
1. Phase	
DIE REINIGUNG DES WURZELCHAKRAS	21
2. Phase	
DIE REINIGUNG DES ZWEITEN CHAKRAS	35
3. Phase	
DIE REINIGUNG DES DRITTEN CHAKRAS	47
4. Phase	
DIE REINIGUNG DES VIERTEN CHAKRAS	59
5. Phase	
DIE REINIGUNG DES FÜNFTEN CHAKRAS	73
6. Phase	
DIE REINIGUNG DES SECHSTEN CHAKRAS	85
7. Phase	
DIE REINIGUNG DES SIEBTEN CHAKRAS	99
8. Phase	
DIE REINIGUNG DES ACHTEN CHAKRAS	115
ÜBER DEN AUTOR	135

VORWORT

Wenn ich die Inkarnationen, an die ich mich noch im Einzelnen erinnere, Revue passieren lasse und dabei von den zum Teil recht schweren Belastungsproben, die sie enthielten, einmal absehe, bleibt vor allem ein intensiver Eindruck zurück: Das Privileg und Glück gehabt zu haben, vielen Meistern der Weisheit zu begegnen – vor allem aber einen von ihnen wirklich kennengelernt zu haben: Christus in Gestalt des Jesus. Davon habe ich ja schon oft Zeugnis abgelegt.

Jesus – der Rabbi Jeshua, wie wir damals sagten, ist zweifellos der Lehrmeister, welcher ‘Himmel und Erde’ meiner Seele am meisten prägte ... durch Seine Geistesgröße als Lehrer, aber auch als Mensch – das muss ich noch hinzufügen. Mensch war er in Vollendung, im allernobelsten Sinne des Wortes ... letztlich darin also auch wieder Göttlich – in allen Lebensfacetten voll entfaltet.

Nun wird man mir natürlich entgegenen, das sei nicht besonders originell, wenn es um Denjenigen geht, der seit

2000 Jahren das Bewusstsein zahlloser Menschen geprägt hat. Das stimmt schon, aber muss man in diesem Bereich denn unbedingt 'originell' sein? Es genügt doch, wenn man glücklich ist – und gemerkt hat, dass man einen Schlüssel besitzt. Dieser Schlüssel verleiht tiefe Überzeugungskraft, Stärke und Gelassenheit. Er kann das Herz aufschließen, damit es Liebe lernen kann.

Lassen wir also alle Originalität beiseite. Wenden wir uns entschlossen dem Glück zu – dem einzig wahren Beweggrund jedes Wesens auf seinem Weg durch die Ewigkeit.

Glück? Meines verdankt seine tiefe Verankerung im jetzigen Leben dem Gedächtnis, zu dem ich Zugang habe – und das noch heute jeden meiner Schritte beeinflusst.

Es sind Erinnerungen, die aus dem Akasha stammen. Ich habe sie vor allem darauf verwendet, so genau wie möglich die Lehren Dessen wiederzugeben, der für mich der Meister aller Meister ist ...

Diese Aufgabe ist im Grunde viel zu groß. Sie wird zwangsläufig unvollendet bleiben. Angesichts der zahllosen Horizonte, die dem menschlichen Geist zur Verfügung stehen, ist es geradezu 'eine unendliche Aufgabe'.

Dennoch möchte ich hier konsequent fortführen, was ich an anderer Stelle begonnen habe.

Im vorliegenden Werk geht es mir darum, die Arbeitsmethode, welche ich bereits in 'Ainsi soignaient-ils'¹ angesprochen habe, um wichtige Informationen zu ergänzen.

1) Französischer Originaltitel, das Buch wird zu einem späteren Zeitpunkt auf Deutsch beim Silberschnur Verlag erscheinen.

Seit Erscheinen dieses Buches haben mir viele Menschen geschrieben, weil sie mehr über die Übungen erfahren wollten, die als ‘die Methode des Meisters’ zusammengefasst sind. Da ich nicht allen eine befriedigende Antwort geben konnte, erschien es mir sinnvoll und wichtig, die Inhalte nun in Form einer spirituellen Praxis vorzulegen. Auch wollte ich sie noch etwas ausschmücken – und zwar nicht nur im Hinblick auf die ‘Technik’ und deren Auswirkungen auf unsere feinstoffliche Wirklichkeit. Es ging mir auch darum, sie in den Kontext ihrer Zeit zu versetzen, sofern dieser von Bedeutung ist.

Möge dieses Lehrbuch seinem Namen gerecht – und so weit wie möglich verbreitet werden ... denn der Samen, den es enthält, will eingepflanzt werden.

ACHT ÜBUNGEN

ZUM GEISTIGEN WACHSTUM

Die acht Übungen, die ihr auf den folgenden Seiten kennenlernt und vertiefen könnt, sind schon für sich genommen eine wichtige Reinigungsmethode. Sie lassen unser gesamtes Wesen erblühen. Der Meister Jesus selbst hat diese Übungen einem kleinen Kreis von Jüngern zuteilwerden lassen, dem allerdings nicht unbedingt alle Apostel angehörten, deren Namen in der offiziellen Geschichte auftauchen.

Die Gruppe bestand sowohl aus Männern als auch Frauen. Ihre Mitglieder zeichneten sich durch die Fähigkeit aus, sich regelmäßig vertieft mit dem Wort Dessen, Der sie leitete, zu beschäftigen – in alle seiner erneuernden Kraft – und es praktisch umzusetzen.

Ein solcher Kreis würde heute einer Gruppe entsprechen, die der feinstofflichen Anatomie des Körpers offen gegenübersteht – aber auch ‘modernen’ Vorstellungen der Bewusstseinsentwicklung ... in all ihren Dimensionen.

Auch wenn die Wörter, die damals verwendet wurden, vom heutigen Sprachgebrauch abweichen, entsprechen die dahinterstehenden Begriffe doch jenen, welche seit einigen Jahrzehnten im Abendland üblich sind.

Zum Beispiel sprach man nicht von Chakren, sondern von *Feuerrädern* oder *Tempeln*. Außerdem war eher die Rede von Flüssen, Strömen oder silbernen Bächen als von Nadis ...

Doch auf die Wörter kommt es weniger an ... Es geht in diesem Buch vor allem darum zu vermitteln, was sich hinter ihnen verbirgt: eine vertiefte Einsicht in Körper, Geist und Seele des Menschen ... in Verbindung mit dem Ozean des Lebens.

Vor allem möchte ich die Welle an Liebe und Respekt vermitteln, die mit dieser Verbindung einhergeht. Darum habe ich die acht Übungen der vorliegenden Methode aufgeschrieben.

In diesem Sinne sollen alle Übungsfacetten als gangbarer Weg aufgefasst werden. Es sind keine Zutaten eines Patentrezepts.

Christus sprach durch die Stimme des Meisters Jesus nie von 'Technik' in unserem Sinne, sondern von Verständnis, Liebe und dem Versuch, mit dem *Lebensstrom* zu verschmelzen. Die praktischen Aspekte seiner Lehre waren für Ihn lediglich ein Pilgerstab – eine punktuelle Stütze, die einem hilft, weiterzukommen.

Der Rabbi Jeshua betonte immer wieder, dass seine Methode ohne Ausdauer und Beharrlichkeit keine Früchte tra-

gen wird. Sie kann sich erst voll entfalten, wenn wir für alles, was uns umgibt und in uns lebt – aber auch Das, worin wir leben – Zärtlichkeit empfinden. Das war sein sanfter Anspruch ...

Gut zweitausend Jahre später richtet sich Seine Arbeitsmethode natürlich nicht mehr nur an eine kleine Gruppe Auserwählter, sondern an die wachsende Zahl von Menschen, die endlich begriffen haben, dass sie 'ihr eigenes Feld bestellen müssen', um Grenzen einzureißen – sowohl im Hinblick auf ihre Umwelt als auch die Menschheit selbst.

Bereits durch ihre Anzahl verweisen die acht Übungsphasen der 'Methode des Meisters' symbolisch auf die Unendlichkeit. Außerdem kündigt sich mit dem Entstehen eines achten Chakras, das über die traditionellen sieben hinausgeht, ein neuer Lebensimpuls an. Es geht also um Erneuerung.

Gerade dieses achte Chakra wollte uns Christus mit seiner Erweckungspraxis nahebringen und erblühen lassen. Wer die innere Stärke und Ausdauer aufbringt, es wahrzunehmen und vor allem auch zu leben, wird seine Kraft bald spüren. Es zeigen sich dann rasch Veränderungen in der Art zu denken, zu sein und die Dinge zu sehen ... Das ist anfangs nicht unbedingt angenehm, doch kein Grund zur Sorge. Störungen sind nur vorübergehende Erscheinungen. Sie kommen vom grundlegenden Umbau des Innenlebens hin zu einem erweiterten, viel liebevolleren Bewusstsein.

Erlebt ein aufkeimender Samen nicht immer so etwas wie eine Geburt? Mit seiner berstenden Schale kann er sich nicht lange aufhalten. Vertrauensvoll gibt er sich dem wirbelnden Aufstieg des Lebensstroms hin.

Dafür sind Kraft und Ausdauer ganz entscheidend. Das möchte ich eigens betonen.

Als der Meister uns seine Methode nahebrachte, wies er eindringlich darauf hin, dass sie nicht wie eine Traube sei, von der man hin und wieder naschen kann, wenn man gerade Lust hat. Das würde zu nichts führen. Damit eine Methode ihren Namen verdient und die erhoffte Wirkung erzielt, ist es wichtig, sie als einheitliches Ganzes zu sehen – nicht als zufällige Anordnung ein paar kleiner Übungen. Es ist ihr erklärtes Ziel, unser ganzes Wesen umzubauen ... mit allem Aufwand, den das mit sich bringt.

Eine Frage brannte dem Meister ständig auf den Lippen und auch ich habe sie mir seit vielen Jahren zu eigen gemacht: “Was wollt ihr eigentlich genau?”

In den Worten der damaligen Zeit würde ich sagen, Jeshua ließ uns wissen, dass Er jedem die Hand reichte – der *mehr wollte*, als nur sein Haus neu zu verputzen, damit es besser aussieht. Sein Anliegen war es, jene zu unterstützen, die ihrer Wohnung ein hohes Zimmer hinzufügen wollten. Das muss man wohl nicht weiter erklären ...

In dieser Gesinnung sollte man sich Seiner Methode nähern. Die einzelnen Übungsabschnitte müssen in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt werden – und mit einer inneren Sammlung, die keinen Raum lässt für geistige Abschweifungen.

Allerdings soll es auch nicht als anstrengende, undankbare Aufgabe aufgefasst werden. Solch bitterer ‘Ernst’ würde nicht zur Atmosphäre passen, in der sie uns vor 2000 Jahren

nahegebracht wurde. Im Grunde ist es überhaupt keine 'Arbeit' im heutigen Sinne. Ein Geheimnis des Gelingens der Übungen liegt gerade darin, sie als freudige Begegnung aufzufassen, die täglich stattfindet.

Es wird uns also von Anfang an Kraft und Ausdauer abverlangt? Ja natürlich ...

Vor allem müssen wir darauf achten, die Übungen in aller Schlichtheit und Wahrhaftigkeit auszuführen, nicht etwa wie einen Hindernislauf. Es geht nie darum, in irgendeiner Weise zu 'agieren'. Ihr müsst nichts 'vormachen', niemandem etwas beweisen, ihr sollt euch nur ganz sanft euch selbst nähern – mit all euren Stärken und Schwächen.

Am besten macht ihr euch folgenden Rhythmus zu eigen:

Jede der beschriebenen Phasen sollte eine Woche lang ausgeführt werden, also sieben Tage hintereinander. Insgesamt lernt man also acht Wochen daran. Danach übt man eine Phase pro Tag, also zum Beispiel am Montag die erste, am Dienstag die zweite usw. ...

Dann kann man entweder aufhören ... oder weitermachen und acht Wochen lang wieder eine Phase pro Tag üben.

Wie in vielen anderen Bereichen auch, gab uns Christus jedoch den allgemeinen Rat, es nicht zu übertreiben. Zwei Übungsperioden pro Jahr sah er für die meisten Menschen als völlig ausreichend an.

Wir dürfen nicht vergessen, dass über die einzelnen Chakren unser ganzes Wesen gereinigt wird. Wird diese Reinigung regelrecht ausgeführt – also mit glasklarem Geist – so führt sie zu Harmonie. Übertreibt man es hingegen damit und legt zu viel Willenskraft hinein, so ist das, als würde man zu

wild mit zu viel Scheuermittel putzen. Das führt eher ins Ungleichgewicht. Der Meister Jesus war gewiss nicht für Lauheit, aber doch für ein gesundes Gleichgewicht 'zwischen Feuer und Wasser'. Er nannte das 'weises Wissen'. Es ist wie Dampf, der von selbst aufsteigt.

Zur Gesinnung, in der diese Übungen ausgeführt werden sollen, möchte ich noch Folgendes sagen: Es ist gut möglich, dass es einem zunächst schwerfällt, eine der acht Phasen oder einzelne Schritte in die Praxis umzusetzen, vielleicht sogar bei mehreren Phasen. Es mag sein, dass man sich einfach unwohl fühlt, außerdem können Schwindelanfälle auftreten. Für den Fall, dass sich solche Zustände zeigen, verweise ich am besten auf den Rat des Meisters selbst. Wir sollten nicht über unsere Grenzen gehen, sondern die Übung dann besser auslassen und einfach mit der nächsten weitermachen. So verhindern wir, dass aus einer vorübergehenden Schwierigkeit oder Unfähigkeit eine unüberwindliche Barriere wird – also ein echtes Problem. Viele Grenzen, auf die wir stoßen, aber auch Anspannungen, die wir empfinden, verschwinden von selbst, wenn wir uns nicht zu sehr darauf fixieren.

Sollte wirklich Unbehagen auftreten, so ist es sehr wichtig, herauszufinden, welcher Bereich des Körpers, der Seele oder des Geistes blockiert ist. Es geht freilich nicht darum, das intellektuell zu erfassen, um ihn für irgendetwas verantwortlich zu machen, sondern von diesem Punkt aus eine Bewusstseinsbewegung in Gang zu setzen. Nehmen wir einmal an, dass sich während der Übung im Bereich des Halses oder Zwerchfells eine Blockade einstellt. Man sollte dieser Region dann Zeit geben, sich auszudrücken.

Was möchte sie uns mitteilen – oder nicht mehr sagen – und wofür steht sie? Was symbolisiert sie ganz allgemein gesprochen?

Mit diesem Rat legte der Meister den Akzent auf den meditativen Charakter solcher Überlegungen. Es kam für ihn nicht infrage, einen inneren Kampf auszufechten und irgendeine Körperregion für etwas verantwortlich zu machen. Wir sollten vielmehr in einen innigen Dialog mit ihr treten, um sie von ihrem Leid zu befreien. Aus Seiner Sicht hatte jedes Organ und jede Körperfunktion ihre eigene Weisheit. Wir sollten in uns hineinlauschen, um uns mit ihr zu verbinden. Aus Sicht des Meisters war sie ein Mosaikstein der allgemeinen Weisheit. In seinen Augen war es nicht notwendig, die Ursache des Leidens einer bestimmten Region oder eines Organs genau zu kennen oder benennen zu können. Das möchte ich eigens betonen. Er warnte uns davor, uns mental auf etwas zu fixieren, wie es bei Meditation und Selbstergründung gelegentlich geschieht. Das Entscheidende bei seinen Übungen war stets der innere Dialog und gute Umgang mit der kritischen Region.

In der Praxis lässt sich leicht feststellen, dass es für die Entlastung einer Organfunktion nicht unbedingt hilfreich ist, das Problem genau zu benennen. Mindestens ebenso wichtig ist es, ihm liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken und es von jeder Schuld freizusprechen.

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass es für die Reinigung und damit einhergehende Selbsterhebung ganz entscheidend ist, alle acht Übungsphasen glatt durchzuführen. Geschmeidigkeit kann nur gelingen, wenn man

jeden Leistungsanspruch und Konkurrenzgedanken hinter sich lässt, vor allem beim gemeinsamen Arbeiten der Gruppe.

Gewiss geht es bei jeder Übung auch um die Beherrschung einer Technik. Diese ist jedoch hier kein Hinweis darauf, wie weit man geistig schon gekommen ist. Auf dem Entwicklungsweg des Bewusstseins und Herzens sind wir stets Schüler des Lebens. Es ist kein Wettstreit und man bekommt auch kein Diplom ... einfach weil es keine Zielgerade gibt. Gerade darin liegt die Schönheit und Größe ...

1. Phase

DIE REINIGUNG DES WURZELCHAKRAS

Die Lehre zur Reinigung des Basischakras wurde uns vor zweitausend Jahren zuteil, auf dem Gipfel eines Berges, der heute 'Berg der Seligpreisungen' genannt wird. Es ist eine Erhebung am See Genezareth. Der Ort war ganz bewusst gewählt ... wie alles, was ein Meister der Weisheit tut, insbesondere ein Avatar. So rief der Rabbi Jesus uns auf seine Weise einen berühmten Ausspruch in Erinnerung, der Hermes Trismegistos zugeschrieben wird: "Wie oben – so unten, wie unten – so oben."

In diesem Zusammenhang bedeutet das, die Energie im unteren Bereich des menschlichen Körpers ist ebenso wertvoll und achtenswert wie die Energie im Bereich des Kopfes.

Über das erste Chakra auf einem Bergesgipfel zu sprechen kam für Ihn einer symbolischen Rehabilitierung gleich. Er

führte uns damit vor Augen, wie nah diese Kraft dem Himmel doch ist, trotz ihrer intensiven Verbundenheit mit dem Erdenelement.

Theoretisch standen wir dieser Auffassung offen gegenüber, obgleich sie dem Gedankengut der Anachoreten, die alles Materielle kategorisch ablehnten, weitgehend entgegenstand. In der Praxis jedoch, war unsere Aufgeschlossenheit weniger selbstverständlich – obwohl die kleine Gruppe vor allem aus Menschen aus dem Volk bestand, die körperliche Arbeit und den direkten Kontakt mit der Natur gewöhnt waren.

Warum? Nun, weil Seelen, die den sogenannten ‘spirituellen Weg’ gehen, sich unwillkürlich ‘nach oben’ orientieren und das ‘Untere’ mit Versklavung und Gefangenschaft in Verbindung bringen.

Als Folge eines über Jahrhunderte gehegten Dogmatismus, der mit wahrhaft christlichem Denken wenig zu tun hat, ist das bis heute eine gängige Vorstellung.

Wir waren einfache Menschen und so war die Einsicht, dass der Meister ‘das Untere nach oben verlegen konnte’, für uns damals eine kleine innere Revolution. Inzwischen ist es nicht mehr ganz so. Unser Geist ist reger, intellektuell beweglicher geworden. Dennoch ist es nach wie vor schwer, sich dieser Einsicht zu öffnen.

Die meisten von uns sind vom unmittelbaren Kontakt mit der Nährmutter Erde abgeschnitten. Viele Menschen denken, eine Handvoll Erde sei schmutzig – und man müsse sich schnell die Hände waschen, wenn man sie berührt. Diese Haltung spricht Bände.

Daher erteilte uns Christus, bevor wir die Übung zur Entfaltung der Kraft des Wurzelchakras aufnahmen, erst eine Lehre. So konnten wir uns diesem Bereich mit gebührendem Respekt nähern.

Man darf nicht vergessen, dass Er selbst jüdische Wurzeln hatte, auch wenn die lange, siebzehn Jahre währende Reise nach Indien und in den Himalaya in seiner Jugend Ihm natürlich den energetischen Zugang zum Menschen eröffnet hatte. Die esoterische Tradition des Judentums, die Kabbala, war Ihm alles andere als fremd.

Daher zögerte Christus nicht, den Lebensbaum der Kabbala und die Sephiroth² mit dem orientalischen Chakren-System in Verbindung zu bringen. Dem Wurzelchakra – auf Sanskrit Muladhara genannt – entspricht das Malkuth der kabbalistischen Tradition.

Es ist das Reich der Mutter Erde, Fundament und Stütze. Niemand kommt auf seinem Einweihungsweg daran vorbei.

Dem Meister zufolge erscheint uns dieses Reich als riesige Höhle voller Edelsteine und anderer seltener Steine. Sie verweisen bereits auf den Diamanten des Bewusstseins, also den höchsten Punkt des menschlichen Wesens.

Ich erinnere mich, dass Jeshua, als er zum ersten Mal von seiner Reinigungsmethode erzählte, sagte, wir sollten uns diese Grotte immer wieder wie eine Geode bildlich vor Augen stellen. Die Kristallisationen in diesem Hohlraum

2) Vgl. Die Tafel am Ende des Buches, S. 129.

haben bestimmte Energien. Sie entsprechen den schöpferischen Kräften, die unser Körper im Laufe der Zeit entwickelt hat. So sagte er. Sie sind also eine Art Gedächtnis der menschlichen Fähigkeiten.

Anders, als man vielleicht denken könnte, riet Er uns, diese Übung sowohl im Stehen – bei festem, sicheren Stand – als auch in der klassischen Meditationsposition auszuführen.

Warum im Stehen? Weil die Fußsohlen in direkter Verbindung zum Basischakra stehen und daher heilig sind. Das lehrte Er uns.

Insofern ist das in vielen Kulturen praktizierte Ritual der Fußwaschung eines spirituellen Meisters weit mehr als eine demütige Verehrungsgeste. Es ist Ausdruck einer ganz bewussten, respektvollen Anerkennung jener Kraft, die dem Lehrmeister einen Körper verliehen hat, damit Er seine Aufgabe vollbringen kann.

Einem Meister die Füße zu waschen ist ein Dank an Sein Auftreten auf dem physischen Plan, im Wissen, dass die Materie, die Seine Inkarnation ermöglicht, ein unabdingbares göttliches Werkzeug darstellt.

Da der untere Teil des Körpers, gerade auch die Füße, eine so wichtige Rolle spielen, war es für den Rabbi Jeshua entscheidend, sie regelmäßig zu pflegen und zu reinigen, genau wie andere Körperteile auch, die zumeist für edler gehalten werden.

Kommen wir nun also zur Reinigungsübung des ersten Chakras, wie sie uns vermittelt wurde. Ich werde immer zunächst einen kurzen Überblick über den Übungsablauf geben und in einem zweiten Schritt die einzelnen Etappen ausführlich behandeln.

- a) Wir sitzen mit geschlossenen Augen bequem auf dem Boden und legen zuerst einmal unsere Hände mit den Handflächen nach unten auf die Knie.
- b) Dann atmen wir ein paar Mal langsam ein und aus. Sobald wir innerlich zur Ruhe gekommen sind, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den unteren Bereich unseres Körpers und versuchen dabei Wurzeln wahrzunehmen, die in den Boden eindringen. Mit anderen Worten, wir geben uns Mühe, wie eine Pflanze oder ein Baum zu werden. Es ist wichtig, diese innere Haltung beizubehalten, bis der gesamte Körper sich so schwer anfühlt, als würde er magnetisch von der Erde angezogen. Idealerweise sollte sich diese Wahrnehmung verstärken, bis wir schließlich das Gefühl haben, in den Boden einzusinken.
- c) Nun richten wir die Aufmerksamkeit auf eine Stelle 'irgendwo' oberhalb unseres Kopfes, etwa fünfzig Zentimeter über unserem Haupt. Dort versucht unser Bewusstsein nun, eine schöne Sphäre aus weißem Licht wahrzunehmen.

d) Sobald wir sie spüren, laden wir sie ein, langsam zu uns herabzusteigen und zwar bis ganz hinunter an die Basis unseres Körpers. Sie soll uns ein, zwei Minuten lang mit ihrem mondfarbenen Leuchten erfüllen, je nachdem, wie lange wir diesen Zustand aufrechterhalten können.

e) Das letzte Stadium der Übung besteht darin, ganz langsam einzuatmen und den weißen Glanz, der in unser Wurzelchakra eingedrungen ist, als leuchtende Schlange wahrzunehmen, die sich ganz langsam um sich selbst dreht. Sobald dieser Eindruck stabil ist, aktivieren wir diese 'Schlange'. Wir atmen langsam aus und spüren, wie sie beginnt, sich in unserem Inneren schneller zu drehen. Die Bewegungsrichtung der Spirale verläuft bei der Einatmung von der Vorderseite des Körpers nach hinten. Bei der Ausatmung ist es umgekehrt.

Die letzte Etappe sollte mitsamt der Ein- und Ausatmung idealerweise sieben Mal wiederholt werden. Zwischen den einzelnen Zyklen macht man eine kleine Pause und lässt den Atem frei fließen.

Nehmen wir uns die genannten Etappen noch einmal vor. Die Wirkung einer Übung ist umso intensiver, je besser man ihre grundlegenden Elemente versteht.

a) Wir sitzen mit geschlossenen Augen da, die Hände liegen auf den Knien, die Handflächen zeigen nach unten.

In ihrer Schlichtheit spricht diese Ausgangsposition für sich. Das Besondere daran ist, dass die Handflächen nach unten zeigen – im Gegensatz zur üblichen Haltung, bei der es darum geht, die Himmlischen Kräfte zu empfangen. Als wir dieses Detail ansprachen, erklärte uns Christus, dass man es nicht nur als Symbol sehen dürfe, die irdischen Kräfte zu sich zu rufen. Die Knie des Menschen sind wahre ‘Lichtwirbel’, in diesem Sinne also regelrechte Nebenchakren. Das betonte Er ausdrücklich. Außerdem wies Er uns darauf hin, wie eng Knie und Fußsohlen in vollendeter Meditationshaltung beieinanderliegen. Fußsohlen und Handgelenke sind ebenfalls Lichtwirbel, genau wie die Knie. Als Er uns das eröffnete, verstanden wir das Zusammenspiel der beiden Nebenchakren auf der rechten und linken Seite des Körpers – also Füße und Knie, die von einem entsprechenden dritten Chakra – dem der Handgelenke – energetisch nach unten ausgerichtet werden. Diese Verbindung schafft eine intensive Verankerungskraft. Das war völlig einleuchtend.

In der Lehre, welche uns auf dem Berg der Seligpreisungen zuteilwurde, wird der menschliche Körper mit einem riesigen Tempel verglichen, der mehrere bedeutsame Tempel in sich birgt, aber auch kleinere ‘Kapellen’, die nicht ganz so wichtig sind. In den Haupttempeln Chakren zu sehen ist recht einfach, die ‘Kapellen’ als Nebenchakren zu erkennen hingegen schon anspruchsvoller. Wir erfuhren, dass es einundzwanzig davon gibt. Die ‘Kapellen’ der Fußsohlen sind dabei der Vorplatz des Tempels, während die Knie den beiden Türflügeln seiner Eingangspforte entsprechen. Allerdings muss man diese Gegebenheiten nicht alle im Kopf

haben. Die Übung soll schließlich spontan sein. Wir wollen dabei über unser Alltagsdenken gerade hinausgehen.

Dennoch ist es interessant, sich zumindest einmal damit beschäftigt zu haben. Es dient dann als geistige Nahrung, die im Hintergrund mitläuft. So gehen wir etwas bewusster an die Sache heran.

Zu unserer Unfähigkeit, uns alles zu merken, sagte der Meister Jesus manchmal:

“Es ist sehr schön, vertrauensvoll zu glauben und sehr interessant, etwas zu wissen, nachdem man davon gekostet hat, doch ‘wahres Wissen’ zu erlangen, weil man die Stille in sich eingeladen hat, ist noch größer.”

- b) Das Bewusstsein wandert nach unten an die Basis des Körpers und ruft sie dazu auf, wie ein Baum im Boden Wurzeln zu schlagen.

Wiederum gilt es, über das symbolische Bild hinauszugehen und sich bewusst zu machen, dass damit eine ganz konkrete energetische Wirklichkeit gemeint ist.

Uns entgeht oft, wie viele höchst konkrete, lebendige Kräfte durch unseren Geist freigesetzt werden, auch wenn sie für die Augen unsichtbar sind. Das betonte der Meister immer wieder.

Er erklärte uns, dass ein ganzes Netz silberner Fäden, wie feine Wurzeln einer Pflanze, aus unserem Basischakra her austreten. Indem wir lernen, dieses Netz wahrzunehmen und uns darauf zu konzentrieren, können wir es erheblich

stärken. Diese Fähigkeit haben wir alle. Sie hilft uns, mehr von dem stabilisierenden Lebenssaft aufzunehmen, den Mutter Erde ständig abgibt.

Wenn man die Übung richtig macht, stellt sich ein Gefühl der Schwere ein. Das geschieht immer. Es zeigt an, dass man zur nächsten Etappe übergehen kann. Natürlich gewinnt nicht der physische Körper an Gewicht. Es verdichtet sich vielmehr der sogenannte 'Astralleib' – eine Ausdrucksform unserer Seele. Das gibt uns das Gefühl, schwerer geworden zu sein.

- c) Unsere Aufmerksamkeit ist nun auf die Region über unserem Kopf gerichtet. Wir versuchen etwa fünfzig Zentimeter oberhalb von ihm, eine mondfarbene Lichtscheibe wahrzunehmen.

Sobald unser Wesen gut verankert ist, sind die Arbeitsbedingungen stabil. Wir orientieren uns also nach 'oben', um diesen Bereich nach 'unten' einzuladen. Mit 'oben' ist hier das embryonal entwickelte achte Chakra gemeint. Christus war der Erste, der uns auf dessen Existenz hinwies. Warum ich von 'Embryo' spreche, wird im Folgenden klar werden.

Es ist eine leuchtende Scheibe, deren Größe vom Entwicklungsgrad des jeweiligen Menschen abhängt. Sie verstrahlt ein mondgleiches Licht. Entscheidend ist freilich nicht, wie viel man über Spiritualität oder Metaphysik weiß. Was zählt, ist das 'wahre Wissen', also wie weit das Bewusstsein infolge realer Erlebnisse aufgeblüht ist.

Bei Menschen, die im Laufe ihrer Seelengeschichte seit Langem auf der Grundlage von Liebe ernsthaft an ihrer

Reife arbeiten, hat die leuchtende Sphäre des achten Chakras etwa einen Umfang von zehn Zentimetern.

Sie schwebt über dem Lichtkranz des siebten Plexus, der zum Kronenchakra gehört. Allerdings beschäftigen wir uns in dieser Phase der Übung nicht mit dem siebten Chakra, sondern nur mit dem Achten. Wir öffnen uns seiner Gegenwart, weil es die direkte Verbindung zu unserem göttlichen Erbe herstellt. Es hilft uns, sie klar und deutlich zu verstehen und in den Körper aufnehmen.

Es geht jedoch nicht darum, einen Appell an die aufkeimende Sphäre des achten Chakras zu richten oder dieses herbeizusehnen. Wir versuchen nur, es immer deutlicher wahrzunehmen und seine beruhigende Gegenwart zu spüren. Es ist geistige Nahrung für uns, denn darin offenbart sich die Intensität und Qualität unserer Verbindung zum Göttlichen. Es ist der große Vermittler zu einer Energie, die der höheren Ordnung angehört.

Der Meister legte Wert darauf, den Versuch, es wahrzunehmen, nicht erzwingen zu wollen, etwa durch Visualisierung. Er war für Hingabe und Entspannung. Daher gab Er uns den Rat, uns lediglich in vertrauensvollen, liebenden Gedanken dem genannten Bereich zuzuwenden und den Rest unserem Bewusstsein zu überlassen. Die Wahrnehmung der Region des achten Chakras vollzieht sich meist ganz allmählich und diskret. Durch 'gewaltsame Vorstellung' lässt sich nichts bewegen, meinte Er.

Außerdem sagt es wenig über die Qualität einer Seele aus, ob sie diese Lichtsphäre optisch wahrnehmen kann oder nicht. Es ist gut möglich, dass man über seinem Kopf

gar nichts sieht – sondern nur die Anwesenheit von etwas spürt. Das genügt für die Ausführung der Übung völlig. Sie verliert dadurch weder an Wert noch an Kraft.

- d) Wir laden die Lichtsphäre ein, die Wirbelsäule hinabzusteigen und sich mit ihrem Strahlen im unteren Teil unseres Körpers einzunisten.

Es ist wichtig zu verstehen, was ‘einladen’ hier bedeutet. Am Scheitelpunkt des Kopfes öffnet sich eine Art Schleuse. Durch sie dringt jene ‘Lichtmaterie’ wie Wasser in uns ein. Entscheidend ist, dass sie unsere Wirbelsäule flüssig hinabrinnt. Die Berührung mit den verschiedenen Chakren, an denen sie unterwegs vorbeikommt, interessiert uns im Moment nicht, es kommt nur darauf an, dass sie sanft und gleichmäßig hinabgleitet. Allerdings ist es durchaus sinnvoll, darauf zu achten, welche Bereiche des Rückgrats dem absteigenden Licht Widerstand entgegenzusetzen. Es genügt, das wahrzunehmen, ohne sich viele Gedanken darüber zu machen. Wichtig ist nur, in aller Ruhe das erste Chakra zu erreichen.

Diese Zone liegt genau am Damm. Es wird Männern leichter fallen, sie an dieser Stelle zu spüren als Frauen, bei denen sie zumeist eine weitere Region umfasst, die auch den Gebärmutterhals einschließt. In beiden Fällen jedoch ist das erste Chakra weitaus mehr als nur ein Punkt. Es ist eine ganze ‘Schwingungsregion’. Sie geht zwar von einem kleinen Knotenpunkt aus, hat aber einen bestimmten Strahlungsradius, der von Mensch zu Mensch variiert.

Es ist ganz wichtig, sich von dem Licht völlig durchdringen zu lassen, sobald die aus dem achten Chakra hereinströmende Substanz diese Region erreicht. Man darf sich ruhig Zeit nehmen, die Übungsphase so vollkommen wie möglich zu gestalten. Sie entspricht der energetischen Verschmelzung zweier scheinbar entgegengesetzter Wirklichkeitsaspekte.

Wir bringen damit den Wänden des Tempels, seinen Grundfesten und seiner Pforte in Erinnerungen, dass sie ganz wesentlich zum Heiligsten des Gebäudes gehören. Als unverzichtbarer Bestandteil der Gesamtharmonie haben sie Liebe und Respekt verdient. Daran erinnern wir sie. Der harmonische Zutritt zum Tempel unseres Wesens – aber auch seine Stabilität – hängt eng mit der angemessenen Pflege dieses Bereichs zusammen.

- e) Während wir langsam einatmen, verwandelt sich die Energie, die in unser Wurzelchakra eingeströmt ist, in eine leuchtende Schlange, die um sich selbst kreist. Nun atmen wir ganz langsam wieder aus, wobei die Schlange aktiver wird. Sie dreht sich nun schneller und zwar von vorne nach hinten.

In dieser letzten Phase der Übung konzentrieren wir uns ganz auf unser Inneres, namentlich den Atemrhythmus.

Wir atmen langsam ein und vergegenwärtigen uns dabei die Anwesenheit der 'Schlange' der Kundalini-Energie. Sie ist das unerschöpfliche Kraftreservoir des Wurzelchakras. Ihr wird in allen Traditionen eine ungeheure Energie zuge-

sprochen, die geradezu an eine Atombombe erinnert. Sie wird nun von der Energie des achten Chakras gestreichelt, die ganz aus Liebe und Verständnis besteht.

Dieser überaus heilige Moment darf uns nicht entgehen, während wir die Übung ausführen. Das Streicheln ist wie ein Kuss. Für manche ist es ein Versöhnungskuss - und diese Geste gewinnt während der langsamen Ausatmung noch an Bedeutung. Dann nehmen wir wahr, wie die Lichtschlange sich allmählich schneller dreht, was bewirkt, dass die feinstofflichen Versorgungskanäle im unteren Bereich des Körpers leicht durchgeschrubbt werden.

Der Meister Jesus machte jedoch deutlich, dass die Übung nicht das *Kundalini*-Reservoir selbst berührt, sondern nur die Zugangswege dazu reinigt.

Er erklärte es uns ausführlich und betonte, dass die Energieschlange des *Kundalini* eine 'Schlange der Macht' ist, der man sich nur mit größter Vorsicht nähern darf. Zugleich aber gebührt ihr höchster Respekt. Sobald nämlich die Weisheit unseres höheren Bewusstseins - namentlich des achten Chakras - sie umfängt, sobald sie geliebt und anerkannt wird, verwandelt sie sich in eine Schlange der Versöhnung und Erlösung. Das ist ihre Bestimmung.

'Macht' wird dann zu 'Kraft'.

Was die Bewegungsrichtung der Lichtschlange betrifft, so ist mit der Aussage 'sie läuft im Körper von vorne nach hinten', Folgendes gemeint: Wenn man von einem festen Punkt ausgeht, zum Beispiel vom Damm, so lässt man den Lichtlauf zuerst nach vorne laufen, dann nach hinten. Bei der Ausatmung ist es natürlich umgekehrt.

Ein Irrtum der Drehrichtung hat prinzipiell keine negativen Auswirkungen. Es schwächt lediglich den positiven Effekt des Schrubbens etwas ab, etwa wie wenn man gegen den Strom schwimmt.

Die Bewusstwerdung und der von Ein- und Ausatmung begleitete Bewegungsanstoß der leuchtenden Schlange entfaltet seine reinigende Wirkung auf dieser Stufe erst, wenn man sie mehrfach wiederholt. Das ist leicht einzusehen. Die vom Meister empfohlene Zahl sieben hat natürlich eine symbolische Dimension. Sie entspricht einer Reinigung oder Kalzinierung mit dem Ziel der Regeneration.

Allerdings steht hinter einem Symbol immer eine archetypische Kraft, die eine ganz bestimmte Wirkung hat. Das wurde uns beigebracht. Es ist keineswegs rein willkürlich gesetzt.

Nüchtern betrachtet hat die Zahl sieben auch einen praktischen Aspekt. Man kann sie sich leicht merken.

Abschließend möchte ich zu dieser ersten Phase der Methode jedoch sagen – es wäre sinnlos, sich gleichsam einen ‘Zähler’ einzubauen. Das würde unseren Geist nur von der Wahrnehmung dessen, was in unserem Körper geschieht, ablenken. Es ist nicht schlimm, wenn man die Atmung mit ihren Pausen sechs, acht oder neunmal macht. Negative Auswirkungen hat es nicht.

Eine Übung war für den Rabbi Jeshua nichts Starres, das man im Rahmen enger Vorschriften zu absolvieren hatte, sondern eine Weg ... frei von jedem Zwang.