

## Spirituelle Fortschritt durch Meditation

Von Gita Saraydarian



"Einer der Gründe für Meditation ist, ein mit psychischer Energie aufgeladenes magnetisches Feld um sich herum aufzubauen. Dieses ist das Feld, das schließlich als Kontaktmechanismus zwischen Dir und der Höheren Welt dienen wird." (Challenge for Discipleship, Kap. 44)

Wissenschaftliche Meditation ist fokussiertes und folgebundenes (sequenzielles) Denken über die kausalen Aspekte des Lebens. Regelmäßig und zunehmend praktiziert, führt es zu einem Zustand,

der oftmals die "Erleuchtung" genannt wird oder ein Prozess des "Strahlen Lassens des Inneren Lichtes". Die Zeitlosen Weisheitslehren lehren uns, dass dieses Licht göttliche Liebe, göttliche Wahrheit und göttlichen Willen enthält.

Wir beenden die Dunkelheit der Ignoranz durch das Denken und Nachdenken ohne zuzulassen, dass unsere Muster und Vorurteile in unsere Suche nach der Wahrheit eingreifen. Erkannte Wahrheiten hängen von dem Zustand unseres Bewusstseins ab. Je besser der Aufbau unserer Vehikel gelingt, damit größere Wahrheiten erkannt und verstanden werden können, desto mehr Wahrheiten des Lebens werden wir beobachten, verstehen und auch anwenden können. Dadurch lassen wir allmählich die Präsenz des göttlichen Lichtes durch uns scheinen. Zuerst tröpfelnd und oftmals unterbrochen durch unser Ego, unsere Eitelkeiten und Illusionen, dann aber stetig steigend, in dem Maße, wie wir es wagen, das Leben aus einer offenen und ehrlichen Perspektive zu betrachten.

Dieses ist der Weg der wahren wissenschaftlichen Meditation. Irgendwann einmal wird unser ganzes Leben zu einer kontinuierlichen Meditation. Meditation bedeutet nicht, reglos in einer vorgegebenen Position zu sitzen, es bedeutet vielmehr eine innere Haltung einzunehmen um sich der Wahrheit zu verpflichten und es auszudrücken. (Siehe "Five Steps to Scientific Meditation") Es ist ein Prozess ernsthaften und offenen Denkens; es bedeutet gegenwärtig zu sein, das ganze Leben und alles, was es beinhaltet bewusst zu sein und die Ursachen hinter allen Ereignissen des Lebens zu entdecken.

Die Auswirkungen einer solchen Meditation werden schließlich sichtbar und greifbar, wie zum Beispiel in gesteigerter Freude, Gesundheit, Liebe und Verständnis, erhöhtem Selbstbewusstsein, Ausgeglichenheit, Kreativität, einem Gefühl Teil dieser Welt zu sein und eine tiefe Empfindung verbunden und eins mit der Welt und der Menschheit zu sein. Um es abzukürzen, es ist ein gesundes, glückliches, kreatives, produktives und engagiertes Leben. Es führt schließlich in ein Leben, das sich zunehmend höheren Werten angleicht. Diese verbesserten Lebensumstände unterstützen uns auf dem Weg des Wachstums und der Expansion aus dem innersten Bereich unseres Lebens. Ein schönes Innenleben drückt sich auch äußerlich aus. Die inneren und äußeren Erweiterungen bewegen sich gleichzeitig solange, wie eine meditierende Person wahrhaftig die

Meditationsenthüllungen in die täglichen praktischen und greifbaren Dinge ausdrückt. Das innere Leben muß im Äußeren Ausdruck finden, damit wir nicht geistig weggetreten sind sondern Beispiele der Nützlichkeit und Sachlichkeit auf allen Ebenen.

Die großen Lehrer und Heiligen, Philosophen, Propheten sowie Männer und Frauen, die große Eindrücke hinterließen, entwickelten die Fähigkeit, göttliches Licht zu empfangen, es in ihren Vehikeln zu bündeln und es auszustrahlen in einer Form, die in allen Bereichen menschlichen Strebens praktischen Ausdruck fand.

Woher weiß man, ob man sich innerlich und äußerlich entwickelt?

Folgende Auflistung wird dabei behilflich sein, deine Entwicklung aufzuzeichnen:

- Deine Hingabe, dein Rhythmus und deine regelmäßigen spirituellen Bemühungen werden stabil; man erfindet keine Ausflüchte mehr für das was man tut oder lässt. Es entsteht eine innere Ehrlichkeit sich selbst in Wahrheit zu begegnen.
- Man findet praktikable Wege um kontinuierlich zu dienen und die wachsende innere Weisheit auszudrücken; man bleibt für den Rest seines Lebens engagiert.
- Man hat große Demut, die mit Alter und Erfahrung zunimmt.
- Man hat eine positive Haltung gegenüber den Stolpersteinen im Leben; es entsteht ein zunehmendes Verständnis dafür, wie Stolpersteine das Wachstum begünstigen.
- Man ist gesund, insbesondere im emotionalen, mentalen und spirituellen Bereich.
- Man ist allumfassend und schließt nichts und niemanden aus.
- Man hört auf sich selbst und kümmert sich nicht um die Sachen anderer.

Das sind die Zeichen einer Ebene, die spirituelle Reife anzeigt.

Geniesse!

Gita

Weitere Vorträge von Gita Saraydarian auf YouTube

<http://gitasblog.blogspot.com/>

TSG Publishing Foundation Inc., USA

Gita Saraydarian

[www.tsgfoundation.org](http://www.tsgfoundation.org)

[gita@tsgfoundation.org](mailto:gita@tsgfoundation.org)