

---

# MENLA NEWS 12

---

## Handlung ohne Handelnden

Halte Deinen Körper aufrecht, aber nicht angespannt und lass den Geist in sich selbst ruhen, ohne Anhaften oder Ablehnen, ohne etwas zu diskriminieren oder zu benennen. So sollte die ganze Geschichte beginnen, einfach Nichts tun, Nichts, Nichts und nochmals Nichts... aber, können wir das? Und vor allem, haben wir den Wunsch dazu?



„ Wir versuchen nicht, den Geist zur Ruhe zu bringen oder den Atem zu kontrollieren, sondern nur für eine Weile jegliche Kontrolle, Ideen, Hoffnungen und Ängste aufzugeben.“

---

Sich von den Sinneseindrücken zurückziehen ist der Schlüssel... für eine kurze Zeit kommen wir aus dem Fluss heraus und sitzen auf der Uferbank, beobachten einfach den Strom... ohne jegliches Urteilen. Total entspannt, frei von Erinnerungen und Hoffnungen, frei von Benennen, ohne Identifikation mit Bildern, Gedanken oder Gefühlen, wir sitzen einfach da und beobachten... und wir tun dies wieder und wieder... sobald wir in den Fluss springen, werden wir nass und verwirrt, aber wir beginnen von vorne und sitzen da und beobachten. Wir mögen vielleicht 30 Minuten oder gar länger da sitzen, aber wahre Meditation geschieht nur für ein paar Sekunden... denn nur für wenige Sekunden wird der Geist völlig in sich selbst ruhen,



„Halte Dich fern von formellen Lehren, die auf Sünden, Karma, Verdiensten, zukünftigen Leben, Hölle, Paradies und so weiter basieren...“

unbegrenzt, frei, raumgleich, in ultimativem Frieden und Glückseligkeit.

Wir versuchen nicht, den Geist zur Ruhe zu bringen oder den Atem zu kontrollieren, sondern nur für eine Weile jegliche Kontrolle, Ideen, Hoffnungen und Ängste aufzugeben. Wenn dies zu schwierig ist, dann können wir Atemtechniken oder spezielle Visualisationen benutzen, aber das Herz der ganzen Sache ist es, einfach Nichts zu tun... es tönt so einfach... aber es ist eine Herausforderung, dies geschehen zu lassen.

Meditation ist keine Methode, sondern der Geist selbst, die ursprüngliche Weisheit, die Tragfläche, die Leinwand, der Himmel, der Raum zwischen zwei Gedanken, die Stille zwischen zwei Atemzügen oder Herzschlägen... in diesem Raum sollten wir uns auflösen, zuerst für eine kurze Zeit, dann endgültig, dies ist das Königreich Gottes, der Friede von dem Jesus sprach, die ursprüngliche Bewusstheit wie sie Buddha benannte. Dies ist unser Zuhause, unser wahres Zuhause, wo Liebe und Mitgefühl miteinander verschmelzen und die Welt in unendlichen Wellen stetig entstehen und vergehen lassen.

Religiöse Leute mögen Dir vielleicht erzählen, dass Du ein Sünder bist, dass die Ursünde bereinigt werden muss und dass jemand auf diese Welt gekommen ist, gelitten hat und für Dich gestorben ist... glaube dies nicht. Andere religiöse Menschen aus dem Osten werden über Reinigung, schlechtes Karma und die Notwendigkeit, unzählige Verdienste anzusammeln, um Erleuchtung zu erlangen, sprechen.... glaube auch diesen Leuten nicht. Schau Dir beide Arten von Leuten an und Du wirst erkennen, dass niemand von ihnen etwas erreicht oder wirklich erkannt hat und sie lediglich Deine Hoffnungslosigkeit und Deine Ängste missbrauchen, um Dich zu kontrollieren.

Behalte stets einen wachsamem Geist und vergiss nie, dass hinter den Schleiern der Unwissenheit oder dem Glauben, diesen Körper, diese Gedanken und Gefühle zu sein, die ursprüngliche Tragfläche, von woher Du kommst, rein und perfekt ist.

Ja, Du bist pure Schönheit und Reinheit, vergiss dies niemals und jeden Morgen, wenn Du Dich im Spiegel betrachtest, erinnere Dich daran, dass Du nicht das Bild bist, welches Du siehst, sondern der Spiegel selbst, der alles um Dich herum reflektiert... ohne zu Diskriminieren oder zu Urteilen... dies ist der Geist selbst...

Erinnere Dich immer und immer wieder an diese Worte... Erinnere Dich daran, wie schön, rein und ungeboren Du bist... behalte dies stets in Deinem Geist, wie ein Mantra, wie ein Gebet. Danke täglich regelmässig darüber nach, auch abends vor dem Einschlafen und morgens nach dem Aufwachen, erinnere Dich dieser Worte, was Du wirklich bist.

Durchtränke Dein ganzes Wesen und sogar Deine Zellen mit diesem zeitlosen Segen, dass Du weder dieser Körper, noch diese Gedanken oder Gefühle bist. Spüre es, bis es Deine Knochen,

Dein Mark, Dein Hirn und Deine Zellen durchdringt. So wird die Transformation geschehen, auf ganz natürliche Weise. Halte Dich fern von formellen Lehren, die auf Sünden, Karma, Verdiensten, zukünftigen Leben, Hölle, Paradies und so weiter basieren und lege niemals Gelübde ab. Höre Dir die Belehrungen an und nimm Dir, was Du brauchst, aber halte Dich von der religiösen Masse fern. Vergiss niemals, dass Du Die Belehrungen an Deine aktuellen Bedürfnisse anpassen musst und nicht an das Wohl irgendeines religiösen oder sozialen Systems. Das ist es, was auch Jesus und Siddharta Gautama taten... Sie passten die Lehren an ihre Bedürfnisse an und verliessen den formellen Pfad.



Habe den Mut, aufzustehen und Deinem Herzen zu folgen... erinnere Dich an diese Worte, wenn Du dasitzt und Dich von den Sinneseindrücken zurückziehst, habe Vertrauen und höre nicht auf diese Leute, die in zeitlichen Begriffen sprechen... Jesus sagte, wir sollten den Glauben eines Senfsamens haben, dann könnten wir einen Berg ins Meer versetzen... lass diesen Glauben in Dir wachsen... und werde grenzenlos wie der Himmel...

Mit Liebe und Segen aus Madeira,  
Claude & Diana