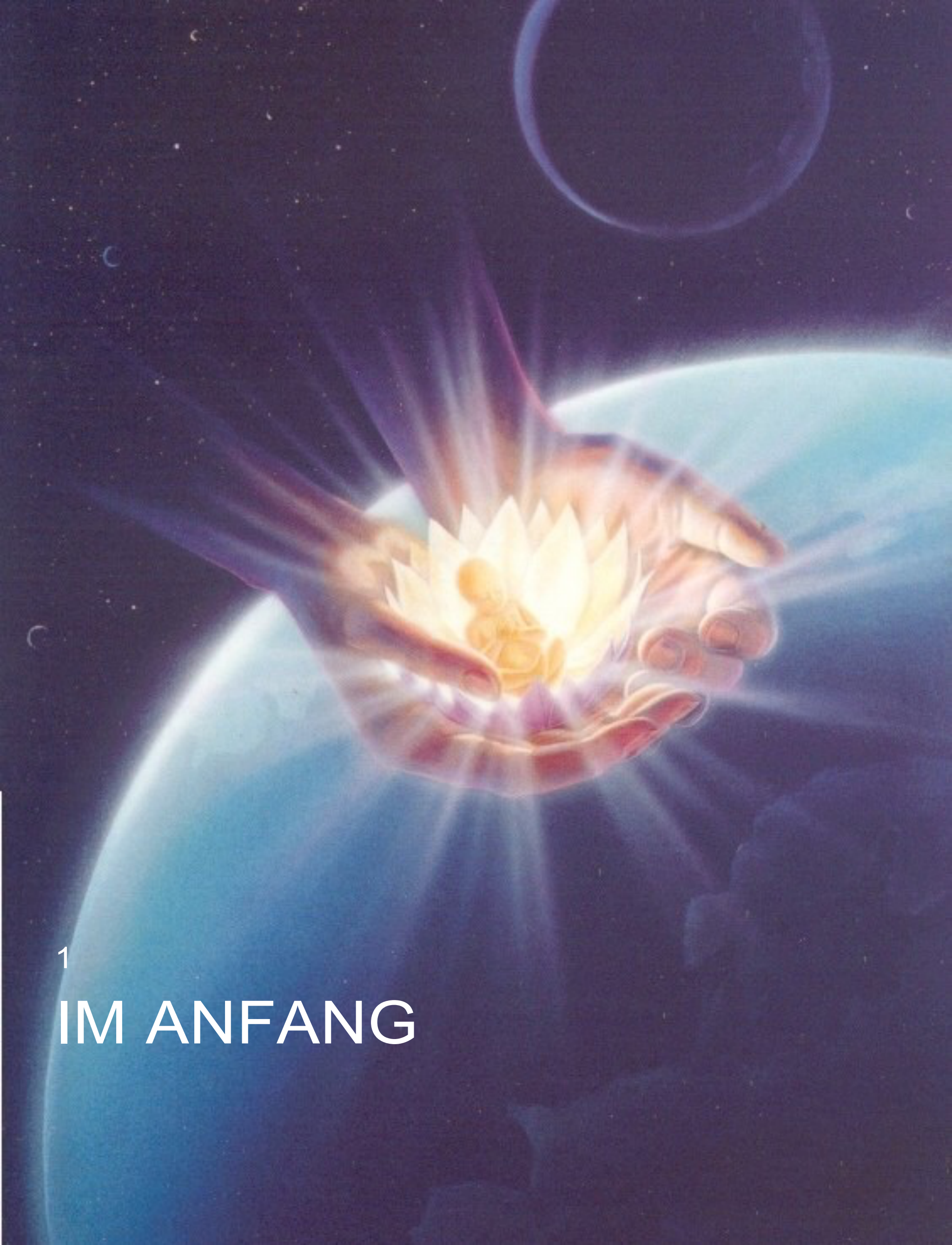




# MEDITATIONEN AUF JESUS CHRISTUS

ASSISI 2021





1

# IM ANFANG

1. Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott.
2. Dieses war im Anfang bei Gott.
3. Alles ist durch dasselbe entstanden; und ohne dasselbe ist auch nicht eines entstanden, was entstanden ist.
4. In ihm war Leben, und das Leben war das Licht der Menschen.
5. Und das Licht leuchtet in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht begriffen.
6. Es wurde ein Mensch von Gott gesandt, der hieß Johannes.
7. Dieser kam zum Zeugnis, um zu zeugen von dem Licht, damit alle durch ihn glaubten.
8. Nicht er war das Licht, sondern er sollte zeugen von dem Licht.
9. Das wahrhaftige Licht, welches jeden Menschen erleuchtet, sollte in die Welt kommen.
10. Es war in der Welt, und die Welt ist durch ihn geworden, aber die Welt erkannte ihn nicht.
11. Er kam in sein Eigentum, und die Seinen nahmen ihn nicht auf.
12. Allen denen aber, die ihn aufnahmen, gab er Vollmacht, Gottes Kinder zu werden, denen, die an seinen Namen glauben;
13. Welche nicht aus dem Geblüt, noch aus dem Willen des Fleisches, noch aus dem Willen des Mannes, sondern aus Gott geboren sind.
14. Und das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns; und wir sahen seine Herrlichkeit, eine Herrlichkeit als des Eingeborenen vom Vater, voller Gnade und Wahrheit.



2

# ERSTE MEDITATION

## **Zuflucht in Jesus Christus und sein Gefolge**

Zuflucht ist eine Rückerinnerung, eine Taufe, an die uns allen innewohnenden Qualitäten des Königreich Gottes in uns!

### **Zuflucht**

Jetzt verdichtet sich vor uns, die ungeborene und unbefleckte Natur Gottes in der Form des glorreichen Jesus Christus, in stehender Position, mit in unsere Richtung ausgestreckten, offenen Armen.

Er trägt das Kleid der Essener und sein Körper ist strahlend und perfekt, aus Licht und Liebe geformt.

Er ist von unzähligen wundervollen Regenbogenlichtern, Aposteln, Engeln und Erzengeln umgeben und wir spüren seine Präsenz, die in uns eine natürliche Hingabe erblühen lässt.

Wir wünschen uns zutiefst, ebenfalls einen solchen zeitlosen und makellosen Zustand der Liebe und des Mitgefühls zu manifestieren, um dadurch alle fühlenden Wesen von körperlichen und geistigen Leiden befreien zu können.

Sein Körper ist die Verkörperung von Liebe und Mitgefühl, welche sich zum Wohl der Wesen manifestiert.

Seine Rede vermittelt die unbefleckte Botschaft Gottes.

Sein Geist ist grenzenlos, alles umfassend und unbefleckt.

Seine Qualitäten sind höchste Tugend.

Seine Aktivität ist das ungeborene Mitgefühl Gottes, welches die Wesen in unaufhörlicher Weise von Leid befreit und den Weg zum Königreich Gottes und dauerhafter Glückseligkeit zeigt.

### **1- Zufluchtsgebet**

1a-Zuerst nehmen wir Zuflucht in die zeitlose Liebe Jesus Christus. Diese Qualität hat weder Anfang noch Ende, wurde nicht geboren und kann deshalb auch nicht vergehen.

#### **In die ungeborene Liebe Jesus Christus nehmen wir Zuflucht.**

1b-Wir nehmen Zuflucht in die Lehre Jesus Christus, in alle geschickten Mittel die seit anfangsloser Zeit von Propheten und Heiligen weitergegeben wurden, um eine Wiedergeburt im Geiste Christi zu gewähren.

#### **In die makellose Lehre Jesus Christus nehmen wir Zuflucht.**

1c-Wir nehmen Zuflucht in die unermüdliche Aktivität Jesus Christus und in alle Propheten und Heilige, die aufgrund ihres Bemühens jenseits des Leides gegangen sind, die zeitlose Liebe manifestiert haben und dadurch als makellose Wegbegleiter betrachtet werden können.

#### **In die unermüdliche und grenzenlose Aktivität Jesus Christus nehmen wir Zuflucht.**

1d-Wir nehmen Zuflucht in die zeitlosen Erscheinungen und Symbole des Geistes Christi (Kreuz), die dazu dienen, die unermüdliche Liebe Gottes durch geschickte Mittel zu erkennen.

**In die zeitlosen Erscheinungen und Symbole (Kreuz) von Jesus Christus nehmen wir Zuflucht.**

1e-Wir nehmen Zuflucht in alle beschützenden Kräfte, Engel und Erzengel, welche uns Schutz gewähren können.

**In die Aktivität und die beschützende Kraft von Jesus Christus nehmen wir Zuflucht.**

1f-Sein Wesen ist die Liebe Gottes, seine Rede vermittelt die kostbare Lehre, um die Natur der unbefleckten Liebe zu erkennen. Seine Präsenz ist die Offenbarung des Königreich Gottes auf Erden. Sein Körper ist die zeitlose Manifestation der Liebe Gottes, auf den die Wesen meditieren können. Sein Segen gewährt Schutz gegen Ängste und plötzlichen Tod durch Unfälle und Krankheiten.

**In Jesus Christus, der alles in sich vereinigt, unseren wahren Freund und Beschützer auf dem Weg, nehmen wir Zuflucht.**

**Möge ich fähig sein, Christus zu folgen, um alle Lebewesen zu Glück und zu Befreiung zu führen.**

## **2- Die Verschmelzungsphase der Zuflucht**

Nachdem wir mit Hingabe meditiert haben, löst sich nun die Form von Jesus Christus und seinem Gefolge, die Essenz der Zuflucht, vor uns in Licht auf.

Diese wundervollen und unzähligen, taubenähnlichen Lichter fallen durch die Öffnung am Scheitel unseres Kopfes in uns hinein und füllen unseren Körper ganz auf.

Wir verweilen in diesem Zustand und lassen die Präsenz Jesus Christus in uns erblühen.

Hiermit ist die Zufluchtsphase abgeschlossen.

## **Zweite Phase**

### **3- Die aufbauende Phase der Meditation**

Jetzt verdichtet sich vor uns, die ungeborene und unbefleckte Natur Gottes in der Form des glorreichen Jesus Christus, in stehender Position, mit in unsere Richtung ausgestreckten, offenen Armen.

Er trägt das Kleid der Essener und sein Körper ist strahlend und perfekt aus Licht, Liebe und grenzenlosem Mitgefühl geformt.

Er ist von unzähligen wundervollen Regenbogenlichtern, Aposteln, Engeln und Erzengeln umgeben und wir spüren seine Präsenz, die in uns eine natürliche Hingabe erblühen lässt.

Wir wünschen uns zutiefst, ebenfalls einen solchen zeitlosen und makellosen Zustand der Liebe und des Mitgefühls zu verwirklichen, um dadurch die Lebewesen von ihren Leiden befreien zu können.

Und wir beten in folgender Weise:

**Lieber Jesus Christus, der du die Vollkommenheit der Liebe und des Mitgefühls bist, dich bitten wir, gewähre Deinen Segen, damit wir fähig werden, das Königreich Gottes in uns erblühen zu lassen, um alle fühlenden Wesen von Leid zu befreien.**

Nachdem wir so gebetet haben, kommt Jesus immer näher an uns heran, bis er direkt vor uns im Raum verweilt.

Wir können seine zeitlose Präsenz deutlich spüren, vor allem Sein Licht, welches unseren Körper durchflutet und jegliche Verzweiflung, Ängste und Krankheiten beseitigt.

### **Beginn der Visualisation**

3a-Aus Seiner Stirn strahlt ein weißes Licht in unsere Stirn hinein. Es fließt zwischen den Augenbrauen in unsere Stirn und füllt unseren Körper ganz auf.

Wir nehmen das Licht auf entspannte Weise in uns auf und spüren wie es in unseren Körper hineinliebt und jegliche Körperteile erreicht und reinigt.

Es reinigt alles Negative, das jemals durch unser Verhalten verursacht wurde, reinigt die Verblendung des Geistes und lässt die Weisheit des Königreich Gottes, ohne Anfang und ohne Ende, sich spontan entfalten.

Gelassen nehmen wir das Licht in uns auf und spüren wie sich durch den Segen des Lichtes und Gebetes die Offenheit und Grenzenlosigkeit Gottes mühelos entfaltet.

Mit Hingabe beten wir in folgender Weise:

**Vater Unser im Himmel,  
Geheiligt werde Dein Name,  
Dein Reich komme,  
Dein Wille geschehe,  
Wie im Himmel, so auf Erden**

3b-Aus der Kehle Jesus strahlt ein rotes Licht in unsere Kehle hinein und füllt unser Sprachzentrum ganz auf. Es reinigt unsere Rede und entfernt alles Negative, das jemals von uns gesagt wurde.

Es reinigt vor allem Anhaftung und Begierde und lässt die Weisheit der Unterscheidung Gottes sich entfalten.

Wir nehmen das Licht in uns auf und spüren wie unser Sprachzentrum zu einem Werkzeug wird, um den Wesen zu helfen.

Gelassen nehmen wir das Licht in uns auf und spüren, wie sich der konzeptuelle Geist durch den Segen des roten Lichtes und Gebetes auflöst.

Mit viel Hingabe beten wir:

**Unser tägliches Brot gib uns heute**

3c- Aus dem Herzen von Jesus vor uns strahlt ein blaues Licht in unser Herzzentrum hinein und füllt unsere Herzgegend ganz auf.

Durch den Segen des blauen Lichtes werden Aggressionsmuster und Hass gereinigt und die wohltuende spiegelgleiche Weisheit Gottes kann sich spontan entfalten.

Wir nehmen das Licht in uns auf und spüren wie es unser Herz mit Frieden erfüllt und sich anschließend überall verteilt.

Gelassen nehmen wir das Licht in uns auf und spüren wie das individuelle Bewusstsein durch den Segen des Lichtes und Gebetes sich in Gottes Bewusstheit wandelt.

Mit Hingabe beten wir:

**Vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern**

3d-Aus dem Bauchnabel des Jesus strahlt ein goldenes Licht in unseren Bauchnabel hinein. Es durchdringt unsere Bauchgegend, verteilt sich im ganzen Körper und entfernt vor allem Eitelkeit und Stolz.

Dadurch kann sich die Weisheit der Gleichheit Gottes spontan entfalten.

Gelassen nehmen wir das Licht in uns auf und spüren, wie die Trennung zwischen einem Selbst und anderen durch den Segen des Lichtes und Gebetes aufgehoben wird.

Mit Hingabe beten wir:

**Führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen**

3e-Aus der Geheimstelle von Jesus strahlt ein grünes Licht in unser Geheimzentrum hinein. Es dringt in uns ein, verteilt sich in unserem ganzen Körper, reinigt Eifersucht und Neid und lässt die Vollendende Weisheit Gottes sich entfalten.

Gelassen nehmen wir das Licht in uns auf und spüren die Kraft Jesus Christus und die spontane Bereitschaft, die Wesen in unaufhörlicher Weise von Leid zu befreien.

Mit Hingabe beten wir:

**Denn dein ist das Reich  
und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit,  
Amen**

Nachdem jedes einzelne Zentrum von Licht gesegnet wurde, werden nun alle fünf Lichter gleichzeitig aufgenommen, weiß, rot, blau, gelb, grün und wir hören und wiederholen mit Abwechslung das Gebet Jesus Christus.



**Stirn:** Unser Vater im Himmel, geheiligt werde Dein Name, Dein Reich komme, Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden

**Kehle:** Unser tägliches Brot gib uns heute

**Herz:** Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern

**Bauchnabel:** Führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen

**Geheimstelle:** Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen

Dadurch erlangen wir was Jesus seinen Schülern versprach: **“Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch“.**

Wir verweilen so lange wie möglich in diesem zeitlosen Frieden Gottes und nehmen auf gelassene Weise den Segen in uns auf.

#### **4- Die Verschmelzungsphase der Meditation**

Nachdem wir so meditiert haben, voll Hingabe und Gelassenheit, löst sich nun die Form Jesus Christus vor uns in Licht auf.

Diese wundervollen und unzähligen, taubenähnliche Lichter fallen durch die Öffnung am Scheitel unseres Kopfes in uns hinein und füllen unseren Körper ganz auf.

Wir nehmen den Segen Jesus Christus in uns auf und spüren mehr denn je seine Präsenz in uns.

Das Königreich Gottes ist jetzt gegenwärtig.

#### **5- Die Auferstehungsphase**

Es verdichtet sich langsam wieder eine Welt um uns herum.

Durch den Segen Jesus Christus und des Heiligen Geistes fühlen wir uns untrennbar von ihm und wie Paulus können wir sagen: “Nicht ich, sondern Christus in mir“.

Die Welt um uns herum ist das Königreich Gottes und alle Wesen sind makellos, strahlend und glücklich.

Wir versuchen so lange wie möglich in der Präsenz Jesus Christus zu verweilen und bemühen uns, diese reine Sichtweise durch Gegenwärtigkeit aufrecht zu erhalten.

#### **Verdienste der Meditation teilen**

Anschließend wünschen wir:

Möge all das Gute, dass durch diese Meditation und das Gebet Jesus Christus angehäuft wurde, nicht nur bei uns bleiben, sondern grenzenlos werden und alle Wesen zu Glück und zu Befreiung führen.

Wir denken vor allem an unsere Eltern, Geschwister, Kinder, Freunde und an Kranke, die unsere Hilfe benötigen.

Wir halten die Präsenz Jesus Christus in unserem Herzen aufrecht, auch wenn wir wieder Arbeiten gehen.



3

# ZWEITE MEDITATION

## **Die aufbauende Phase der Meditation**

Nachdem wir Zuflucht genommen haben, visualisieren wir Jesus im Zentrum unseres Herzens - genau in der Mitte des Brustkorbs.

Er trägt das Kleid der Essener und sein Körper ist strahlend und perfekt, aus Licht, Liebe und grenzenlosem Mitgefühl geformt. Aus seinem Herz pulsiert ein unbeschreibliches Licht, welches uns auffüllt, die Grenze der Haut überschreitet und sich in der Weite des Universums verteilt, um alle fühlenden Wesen vom Leid der Ich-Haftigkeit und Dualität zu befreien.

Sein Herz ist wie eine Sonne aus der unzählige farbige Strahlen ausgehen, welche unsere Herzen, alle fühlenden Wesen und das gesamte Universum durchdringen und durch die Kraft seines grenzenlosen Mitfühls und seiner Liebe werden wir von körperlichen und geistigen Schmerzen befreit.

Während dieser Visualisation rezitieren wir mehrmals das Gebet des Herrn: Das Vaterunser

**Vater unser im Himmel**

**geheiligt werde dein Name.**

**Dein Reich komme.**

**Dein Wille geschehe,**

**wie im Himmel, so auf Erden.**

**Unser tägliches Brot gib uns heute.**

**Und vergib uns unsere Schuld,**

**wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.**

**Und führe uns nicht in Versuchung,**

**sondern erlöse uns von dem Bösen.**

**Denn dein ist das Reich**

**und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.**

**Amen.**

Ebenso wie das Sonnenlicht Dunkelheit vertreibt und alles erhellt, vertreiben das Licht und die Liebe Jesus Christus die Verdunkelungen des Geistes und lassen einen unbeschreiblichen Frieden in uns entstehen.

Nachdem wir für eine gewisse Zeit so meditiert haben, zieht sich allmählich das Licht und der Segen Gottes in unsere Körper zurück, in unsere Herzen, in den Körper Jesus, in sein Herz, bis nur noch ein kleines leuchtendes pulsierendes Licht der Liebe zu sehen ist.

## **Die Verschmelzungsphase der Meditation**

Die Angesicht zu Angesicht Begegnung mit Gott hat jetzt begonnen und alles um uns herum löst sich in Licht auf und verschmilzt mit uns. Unser eigener Körper löst sich in Licht auf, um mit dem Körper Jesus EINS zu werden. Der Körper Jesus löst sich nun ebenfalls in Licht auf, um sich mit seinem pulsierenden und leuchtenden Herz zu vereinen. Diese leuchtende Kraft der Liebe und des unbegrenzten Mitfühls löst sich auch ganz langsam, von unten nach oben, in Licht auf, bis nur noch ein kleiner Funken übrigbleibt, welcher ganz plötzlich in der Weite des Himmels verschwindet.

Die Unbegrenztheit und Zeitlosigkeit Gottes hat sich offenbart und damit ist die Ur-Sünde der Dualität gereinigt. Die vier Unermesslichen Qualitäten des Geist Christi wurden zum Erblühen gebracht. Liebe, Mitgefühl, Glückseligkeit und Frieden sind jetzt uneingeschränkte Manifestationen Gottes - in uns und außerhalb von uns.

Im Herzen Gottes sind wir erfüllt (geborgen) durch das Licht des Geistes Christi und seiner Liebe.

**Erscheinungen sind sein „Leib“ (Brot) für uns geopfert und sein „Blut“ (Wein) ist die uneingeschränkte Liebe, welche die Phänomene in unaufhörlicher Weise entstehen lässt.**

**Wir verweilen in Seiner Präsenz, in welcher jegliche Erinnerungen verschwunden sind und Erwartungen nicht mehr existieren.**

### **Die Auferstehungsphase**

Nachdem wir für eine gewisse Zeit so meditiert und gebetet haben, verformt sich wieder eine Welt um uns herum. Durch den Segen Jesus Christus und die Offenbarung seiner unbegrenzten Liebe und seines Mitgefühls ist jetzt alles Teil seines göttlichen Körpers und Seiner Präsenz geworden. Wir sind in seinem Herzen wiedergeboren und fühlen eine unbeschreibliche Geborgenheit und tiefsten Frieden.

Die wahre Natur der Liebe hat sich jetzt offenbart.

**Wir sehen mit seinen Augen.**

**Wir hören mit seinen Ohren.**

**Wir schmecken mit seiner Zunge.**

**Wir riechen mit seiner Nase.**

**Und fühlen mit seinem Herzen.**

Wir sind in Ihm wiedergeboren, im Geist Christi! Die Auferstehung ist zur Vollendung gebracht!

Amen



4

# DRITTE MEDITATION

## **Die aufbauende Phase der Meditation**

Oberhalb unserer Köpfe verdichtet sich die ungeborene und unbefleckte Natur Gottes in der Form des glorreichen Jesus Christus, in stehender Position, in der Mitte eines wundervollen Rosengartens.

Er trägt das Kleid der Essener und sein Körper ist strahlend und perfekt, aus Licht, Liebe und grenzenlosem Mitgefühl geformt.

Er ist von unzähligen wundervollen Regenbogenlichtern, Aposteln, Engeln und Erzengeln umgeben und wir spüren seine Präsenz, die in uns eine natürliche Hingabe erblühen lässt.

Wir wünschen uns zutiefst, ebenfalls einen solchen zeitlosen und makellosen Zustand der Liebe und des Mitgefühls zu verwirklichen, um dadurch die Lebewesen von ihren Leiden befreien zu können.

Wir spüren seine Präsenz und sehen vor allem die unzähligen Regenbogenlichter, die aus seinem Körper in alle Himmelsrichtungen strahlen und das gesamte Universum mit Liebe und Mitgefühl erfüllen.

Sein Körper ist wie ein Juwel, welches das Licht Gottes verteilt und alle fühlenden Wesen vom Schmerz der Dualität befreit. Wir fühlen und sehen wie dieses Licht alle Daseinsbereiche dieser Welt durchdringt und sowohl geistige, wie auch körperliche Schmerzen reinigt und alle Lebewesen in einen Zustand höchster Glückseligkeit versetzt.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf Ihn und beten in folgender Weise:

**Jesus Christus, du, der Sohn Gottes, dich bitten wir, befreie die Wesen vom Leid dieser bedingten Welt und den Schmerzen der Dualität. Lass deinen Segen auf uns herabströmen.**

Nachdem wir so gebetet haben, strahlt der Körper Jesus noch mehr denn je und durchdringt mit seinem Licht alle Daseinsbereiche. In diesem Moment beten wir dafür, dass das Licht Christi alle Menschen erreichen wird, die uns sehr nahe stehen, unseren Vater, unsere Mutter, Geschwister, andere Familienmitglieder, Freunde und alle Kranken und Bedürftigen, die wir kennen.

Währenddessen wiederholen wir das Gebet des Herrn, das Vaterunser, so oft wie möglich.

## **Die Auflösungsphase der Meditation**

Nachdem wir für eine gewisse Zeit so meditiert haben, wandelt sich alles um uns herum in das Königreich Gottes und die Schwingung des Vaterunsers durchdringt weiterhin alle Daseinsbereiche. Diese Gesänge der Liebe und Hingabe sind die spontan und mühelos ausgesprochenen Worte des Herrn Jesus Christus und sie erfüllen alle Wesen mit Segen und Frieden.

## **Erste Verschmelzungsphase der Meditation**

Der Körper Jesus Christus oberhalb unseres Kopfes löst sich in Licht auf. All diese unzähligen und wundervollen Lichter verschmelzen mit uns und durchdringen uns ganz. Ebenso wie Wasser in Wasser läuft und zu einer Einheit wird, ist jetzt der Geist Christi untrennbar von uns geworden. Wir verweilen in diesem Zustand so lange wie möglich und setzen dann die Meditation weiter fort.

## **Fortsetzung der Meditation**

Nach dem Segen Jesus Christus und dem Empfangen des Heiligen Geistes sind wir zu seinem Körper geworden. In diesem Zustand der höchsten Einheit und Untrennbarkeit richten wir die Aufmerksamkeit nach innen, auf die Ebene des Herzens.

Auf einer flachen weißen Mondscheibe, leuchtend und makellos manifestiert sich die Essenz seines Geistes durch das leuchtende pulsierende Licht des ICH BIN, von dem Gebet des Herrn umgeben. Der Text dreht sich im Uhrzeigersinn und lässt ein makelloes Licht und eine melodische Schwingung entstehen.

So wie im Anfang das Wort Gottes war und das Wort zur Präsenz Jesus Christus wurde, um die Welt aus der Dunkelheit der Ich-Haftigkeit zu befreien, dreht sich das Gebet des Herrn in unaufhörlicher Weise und sendet die Botschaft der Liebe und Versöhnung in alle Himmelsrichtungen.

Wir rezitieren das Gebet Jesus und versuchen die Visualisation aufrecht zu erhalten so gut es uns möglich ist. Licht und Gebet als zeitlose Gesänge Gottes! Wir spüren und sehen wie alle Daseinsbereiche von der Dunkelheit der Ich-Haftigkeit und von negativen Handlungen befreit werden.

### **Vater unser im Himmel**

**geheiligt werde dein Name.**

**Dein Reich komme.**

**Dein Wille geschehe,**

**wie im Himmel, so auf Erden.**

**Unser tägliches Brot gib uns heute.**

**Und vergib uns unsere Schuld,**

**wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.**

**Und führe uns nicht in Versuchung,**

**sondern erlöse uns von dem Bösen.**

**Denn dein ist das Reich**

**und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.**

**Amen.**

### **Zweite Verschmelzungsphase der Meditation**

Nach dem wir so gebetet haben, löst sich der Körper Jesus in Licht auf und verschmilzt mit dem Licht und den Gebeten auf der Ebene unseres Herzens. Das Gebet löst sich nun auch in Licht auf und wird untrennbar von dem Licht. Das pulsierende Licht Gottes, das ICH BIN, löst sich nun von unten nach oben in Licht auf, bis nur noch ein winziger leuchtender Punkt übrigbleibt, der plötzlich in der Weite des Himmels verschwindet.

**Wieder-Geboren sind wir im Geist Gottes**

**Getauft im Licht Jesus Christus**

**Unbefleckte Empfängnis**

**Makellos und Perfekt**

**Amen**

## **Auferstehung**

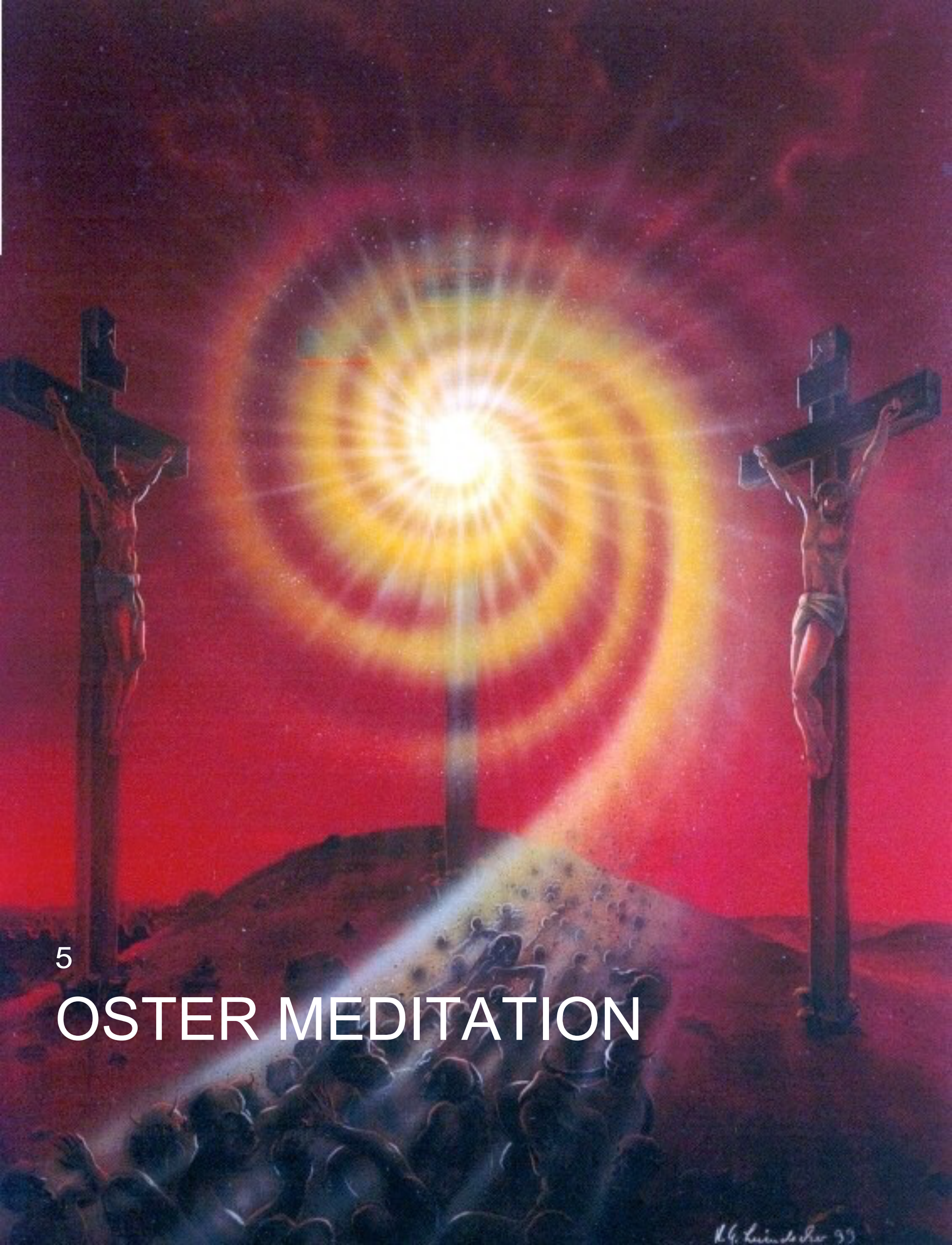
Die Welt ist das Königreich Gottes und alle Lebewesen sind seine Kinder. Nicht Gott ist in unserem Herzen, sondern wir sind in Gottes Herzen und alle Lebewesen sind sein Fleisch und Blut.

Die Eucharistie ist vollendet und die vier unermesslichen Qualitäten Gottes können sich auf uneingeschränkte Weise manifestieren.

Mögen alle Wesen von dem Leid der Dualität befreit werden und sich an der gegenwärtigen Präsenz Jesus Christus erfreuen.

Amen





5

# OSTER MEDITATION

## **Johannes 13**

1. Vor dem Passahfeste aber, da Jesus wußte, daß seine Stunde gekommen sei, aus dieser Welt zum Vater zu gehen: wie er geliebt hatte die Seinen, die in der Welt waren, so liebte er sie bis ans Ende.
2. Und während der Mahlzeit, als schon der Teufel dem Judas, Simons Sohn, dem Ischariot, ins Herz gegeben hatte, ihn zu verraten,
3. obgleich Jesus wußte, daß ihm der Vater alles in die Hände gegeben habe und daß er von Gott ausgegangen sei und zu Gott hingehe,
4. steht er vom Mahle auf, legt seine Kleider ab, nimmt einen Schurz und umgürtet sich;
5. darauf goss er Wasser in das Becken und fing an, den Jüngern die Füße zu waschen und sie mit dem Schurz zu trocknen, mit dem er umgürtet war.
6. Da kommt er zu Simon Petrus, und dieser spricht zu ihm: Herr, solltest du mir die Füße waschen?
7. Jesus antwortete und sprach zu ihm: Was ich tue, weißt du jetzt nicht, du wirst es aber hernach erfahren.
8. Petrus spricht zu ihm: Nimmermehr sollst du mir die Füße waschen! Jesus antwortete ihm: Werde ich dich nicht waschen, so hast du keine Gemeinschaft mit mir.
9. Simon Petrus spricht zu ihm: Herr, nicht meine Füße nur, sondern auch die Hände und das Haupt!
10. Jesus spricht zu ihm: Wer gebadet ist, hat nicht nötig, gewaschen zu werden, ausgenommen die Füße, sondern er ist ganz rein. Und ihr seid rein, aber nicht alle.
11. Denn er kannte seinen Verräter; darum sagte er: Ihr seid nicht alle rein.
12. Nachdem er nun ihre Füße gewaschen und seine Kleider angezogen hatte, setzte er sich wieder zu Tische und sprach zu ihnen: Versteht ihr, was ich euch getan habe?
13. Ihr heißet mich Meister und Herr und saget es mit Recht; denn ich bin es auch.
14. Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, so sollt auch ihr einander die Füße waschen.
15. Denn ein Vorbild habe ich euch gegeben, damit auch ihr tut, wie ich euch getan habe.
16. Wahrlich, wahrlich, ich sage euch, der Knecht ist nicht größer als sein Herr, noch der Gesandte größer als der ihn gesandt hat.
17. Wenn ihr solches wisset, selig seid ihr, so ihr es tut.
18. Ich rede nicht von euch allen; ich weiß, welche ich erwählt habe. Doch muß die Schrift erfüllt werden: »Der mit mir das Brot ißt, hat seine Ferse wider mich erhoben.«
19. Jetzt sage ich es euch, ehe es geschieht, damit, wenn es geschehen ist, ihr glaubet, daß ich es bin.

20. Wahrlich, wahrlich, ich sage euch, wer aufnimmt, welchen ich senden werde, der nimmt mich auf; wer aber mich aufnimmt, der nimmt den auf, der mich gesandt hat.
21. Da Jesus solches gesprochen hatte, ward er im Geiste erregt, bezeugte und sprach: Wahrlich, wahrlich, ich sage euch, einer unter euch wird mich verraten!
22. Da sahen die Jünger einander an und wussten nicht, von welchem er redete.
23. Es hatte aber einer seiner Jünger, den Jesus liebte, bei Tische seinen Platz an der Seite Jesu.
24. Diesem winkt nun Simon Petrus, daß er forschen möchte, wer es sei, von dem er rede.
25. Da lehnt sich jener an die Brust Jesu und spricht zu ihm: Herr, wer ist's?
26. Jesus antwortete: Der ist's, dem ich den Bissen eintauchen und geben werde. Und er taucht den Bissen ein und gibt ihn dem Judas, Simons Sohn, dem Ischariot.
27. Und nach dem Bissen, da fuhr der Satan in ihn. Da spricht Jesus zu ihm: Was du tun willst, das tue bald!
28. Das aber verstand keiner von denen, die zu Tische saßen, wozu er es ihm sagte.
29. Denn etliche meinten, weil Judas den Beutel hatte, sage Jesus zu ihm: Kaufe, was wir zum Feste bedürfen; oder er solle den Armen etwas geben.
30. Da nun jener den Bissen genommen hatte, ging er alsbald hinaus. Es war aber Nacht.
31. Als er nun hinausgegangen war, sprach Jesus: Jetzt ist des Menschen Sohn verherrlicht, und Gott ist verherrlicht durch ihn!
32. Ist Gott verherrlicht durch ihn, so wird Gott auch ihn verherrlichen durch sich selbst und wird ihn alsbald verherrlichen.
33. Kindlein, nur noch eine kleine Weile bin ich bei euch. Ihr werdet mich suchen, und wie ich zu den Juden sagte: Wohin ich gehe, dahin könnt ihr nicht kommen, so sage ich jetzt auch zu euch.
34. Ein neues Gebot gebe ich euch, daß ihr einander liebet; daß, wie ich euch geliebt habe, auch ihr einander liebet.
35. Daran wird jedermann erkennen, daß ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt.
36. Simon Petrus spricht zu ihm: Herr, wohin gehst du? Jesus antwortete ihm: Wohin ich gehe, dahin kannst du mir jetzt nicht folgen, du wirst mir aber später folgen.
37. Petrus spricht zu ihm: Herr, warum kann ich dir jetzt nicht folgen? Mein Leben will ich für dich lassen!
38. Jesus antwortete: Dein Leben willst du für mich lassen? Wahrlich, wahrlich, ich sage dir, der Hahn wird nicht krähen, bis du mich dreimal verleugnet hast.

## **Johannes 14**

1. Euer Herz erschrecke nicht! Vertrauet auf Gott und vertrauet auf mich!
2. In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen; wo nicht, so hätte ich es euch gesagt. Ich gehe hin, euch eine Stätte zu bereiten.
3. Und wenn ich hingehere und euch eine Stätte bereite, so komme ich wieder und werde euch zu mir nehmen, auf daß auch ihr seid, wo ich bin.
4. Wohin ich aber gehe, wisset ihr, und ihr kennet den Weg.
5. Thomas spricht zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst, und wie können wir den Weg wissen?
6. Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater, denn durch mich!
7. Hättet ihr mich erkannt, so würdet ihr auch meinen Vater kennen; und von nun an kennet ihr ihn und habt ihn gesehen.
8. Philippus spricht zu ihm: Herr, zeige uns den Vater, so genügt es uns!
9. Spricht Jesus zu ihm: So lange Zeit bin ich bei euch, und du kennst mich noch nicht? Philippus, wer mich gesehen hat, der hat den Vater gesehen! Wie kannst du sagen: Zeige uns den Vater?
10. Glaubst du nicht, daß ich im Vater bin und der Vater in mir ist? Die Worte, die ich zu euch rede, rede ich nicht von mir selbst, sondern der Vater, der in mir wohnt, tut die Werke.
11. Glaubet mir, daß ich im Vater bin und der Vater in mir ist; wo nicht, so glaubet mir doch um der Werke willen!
12. Wahrlich, wahrlich, ich sage euch, wer an mich glaubt, der wird die Werke auch tun, die ich tue, und wird größere als diese tun, weil ich zu meinem Vater gehe;
13. und was ihr auch in meinem Namen bitten werdet, will ich tun, auf daß der Vater verherrlicht werde in dem Sohne.
14. Wenn ihr etwas in meinem Namen bitten werdet, so werde ich es tun.
15. Liebet ihr mich, so haltet meine Gebote!
16. Und ich will den Vater bitten, und er wird euch einen andern Beistand geben, daß er bei euch bleibe in Ewigkeit,
17. den Geist der Wahrheit, welchen die Welt nicht empfangen kann, denn sie beachtet ihn nicht und kennt ihn nicht; ihr aber kennet ihn, denn er bleibt bei euch und wird in euch sein.
18. Ich lasse euch nicht als Waisen zurück, ich komme zu euch.

19. Noch eine kleine Weile, und die Welt sieht mich nicht mehr; ihr aber seht mich, denn ich lebe, und auch ihr sollt leben!
20. An jenem Tage werdet ihr erkennen, daß ich in meinem Vater bin und ihr in mir und ich in euch.
21. Wer meine Gebote hat und sie hält, der ist es, der mich liebt; wer aber mich liebt, der wird von meinem Vater geliebt werden, und ich werde ihn lieben und mich ihm offenbaren.
22. Da spricht zu ihm Judas, nicht der Ischariot: Herr, wie kommt es, daß du dich uns offenbaren willst und nicht der Welt?
23. Jesus antwortete und sprach zu ihm: Wenn jemand mich liebt, so wird er mein Wort befolgen, und mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm machen.
24. Wer mich nicht liebt, befolgt meine Worte nicht; und doch ist das Wort, das ihr höret, nicht mein, sondern des Vaters, der mich gesandt hat.
25. Solches habe ich zu euch gesprochen, während ich noch bei euch bin;
26. der Beistand aber, der heilige Geist, welchen mein Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.
27. Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch; euer Herz errege sich nicht und verzage nicht!
28. Ihr habt gehört, daß ich sagte: Ich gehe hin, und ich komme zu euch! Hättet ihr mich lieb, so würdet ihr euch freuen, daß ich zum Vater gehe; denn der Vater ist größer als ich.
29. Und nun habe ich es euch gesagt, ehe es geschieht, damit ihr glaubet, wenn es geschieht.
30. Ich werde nicht mehr viel mit euch reden; denn es kommt der Fürst dieser Welt, und in mir hat er nichts.
31. Damit aber die Welt erkenne, daß ich den Vater liebe und also tue, wie mir der Vater befohlen hat, stehet auf und lasset uns von hinnen gehen!

## **Johannes 15**

1. Ich bin der wahre Weinstock, und mein Vater ist der Weingärtner.
2. Jegliches Schoß an mir, das keine Frucht bringt, nimmt er weg; jedes fruchtbare aber reinigt er, damit es mehr Frucht bringe.
3. Ihr seid schon rein um des Wortes willen, das ich zu euch geredet habe.
4. Bleibet in mir, und ich bleibe in euch! Gleichwie das Rebschoß von sich selbst keine Frucht bringen kann, wenn es nicht am Weinstock bleibt, also auch ihr nicht, wenn ihr nicht in mir bleibet.
5. Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben; wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.

6. Wenn jemand nicht in mir bleibt, so wird er weggeworfen wie das Rebschoß und verdorrt; und solche sammelt man und wirft sie ins Feuer, und sie brennen.
7. Wenn ihr in mir bleibet und meine Worte in euch bleiben, möget ihr bitten, was ihr wollt, so wird es euch widerfahren.
8. Dadurch wird mein Vater verherrlicht, daß ihr viel Frucht bringet und meine Jünger werdet.
9. Gleich wie mich der Vater liebt, so liebe ich euch; bleibet in meiner Liebe!
10. Wenn ihr meine Gebote haltet, so bleibet ihr in meiner Liebe, gleichwie ich meines Vaters Gebote gehalten habe und in seiner Liebe geblieben bin.
11. Solches habe ich zu euch geredet, auf daß meine Freude in euch bleibe und eure Freude völlig werde.
12. Das ist mein Gebot, daß ihr einander liebet, gleich wie ich euch geliebt habe.
13. Größere Liebe hat niemand als die, daß er sein Leben läßt für seine Freunde.
14. Ihr seid meine Freunde, wenn ihr alles tut, was ich euch gebiete.
15. Ich nenne euch nicht mehr Knechte; denn der Knecht weiß nicht, was sein Herr tut; euch aber habe ich Freunde genannt, weil ich alles, was ich von meinem Vater gehört habe, euch kundgetan habe.
16. Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt und gesetzt, daß ihr hingehet und Frucht bringet und eure Frucht bleibe, auf daß, was irgend ihr den Vater bitten werdet in meinem Namen, er es euch gebe.
17. Das gebiete ich euch, daß ihr einander liebet.
18. Wenn euch die Welt haßt, so wisset, daß sie mich vor euch gehaßt hat.
19. Wäret ihr von der Welt, so hätte die Welt das Ihrige lieb; weil ihr aber nicht von der Welt seid, sondern ich euch aus der Welt heraus erwählt habe, darum haßt euch die Welt.
20. Gedenket an das Wort, das ich zu euch gesagt habe: Der Knecht ist nicht größer als sein Herr. Haben sie mich verfolgt, so werden sie auch euch verfolgen; haben sie mein Wort befolgt, so werden sie auch das eurige befolgen.
21. Aber das alles werden sie euch tun um meines Namens willen; denn sie kennen den nicht, der mich gesandt hat.
22. Wenn ich nicht gekommen wäre und es ihnen gesagt hätte, so hätten sie keine Sünde; nun aber haben sie keinen Vorwand für ihre Sünde.
23. Wer mich haßt, der haßt auch meinen Vater.
24. Hätte ich nicht die Werke unter ihnen getan, die kein anderer getan hat, so hätten sie keine Sünde; nun aber haben sie dieselben gesehen und hassen doch sowohl mich als auch meinen Vater;

25. doch solches geschieht, damit das Wort erfüllt werde, das in ihrem Gesetz geschrieben steht: Sie hassen mich ohne Ursache.

26. Wenn aber der Beistand kommen wird, welchen ich euch vom Vater senden werde, der Geist der Wahrheit, der vom Vater ausgeht, so wird der von mir zeugen;

27. und auch ihr werdet zeugen, weil ihr von Anfang an bei mir gewesen seid.

## **Johannes 16**

1. Solches habe ich zu euch geredet, damit ihr keinen Anstoß nehmet.

2. Sie werden euch aus der Synagoge ausschließen; es kommt sogar die Stunde, wo jeder, der euch tötet, meinen wird, Gott einen Dienst zu erweisen.

3. Und solches werden sie euch tun, weil sie weder den Vater noch mich kennen.

4. Ich aber habe euch solches gesagt, damit, wenn die Stunde kommt, ihr daran denket, daß ich es euch gesagt habe. Solches aber habe ich euch nicht von Anfang an gesagt, weil ich bei euch war.

5. Nun aber gehe ich hin zu dem, der mich gesandt hat, und niemand unter euch fragt mich: Wohin gehst du?

6. Sondern weil ich euch solches gesagt habe, ist euer Herz voll Trauer.

7. Aber ich sage euch die Wahrheit: Es ist gut für euch, daß ich hingehe; denn wenn ich nicht hingehe, so kommt der Beistand nicht zu euch. Wenn ich aber hingegangen bin, will ich ihn zu euch senden.

8. Und wenn jener kommt, wird er die Welt überzeugen von Sünde und von Gerechtigkeit und von Gericht;

9. von Sünde, weil sie nicht an mich glauben;

10. von Gerechtigkeit aber, weil ich zum Vater gehe und ihr mich hinfort nicht mehr sehet;

11. von Gericht, weil der Fürst dieser Welt gerichtet ist.

12. Noch vieles hätte ich euch zu sagen; aber ihr könnt es jetzt nicht ertragen.

13. Wenn aber jener kommt, der Geist der Wahrheit, wird er euch in die ganze Wahrheit leiten; denn er wird nicht von sich selbst reden, sondern was er hören wird, das wird er reden, und was zukünftig ist, wird er euch verkündigen.

14. Derselbe wird mich verherrlichen; denn von dem Meinigen wird er es nehmen und euch verkündigen.

15. Alles, was der Vater hat, ist mein; darum habe ich gesagt, daß er es von dem Meinigen nehmen und euch verkündigen wird.

16. In kurzem werdet ihr mich nicht mehr sehen, und wiederum in kurzem werdet ihr mich sehen, denn ich gehe zum Vater.

17. Da sprachen etliche seiner Jünger zueinander: Was bedeutet das, daß er sagt: In kurzem werdet ihr mich nicht mehr sehen, und wiederum in kurzem werdet ihr mich sehen, und: Ich gehe zum Vater?
18. Sie fragten nämlich: Was bedeutet das, daß er sagt: In kurzem? Wir wissen nicht, was er redet!
19. Jesus merkte, daß sie ihn fragen wollten, und sprach zu ihnen: Ihr befraget einander darüber, daß ich gesagt habe: In kurzem sehet ihr mich nicht mehr, und wiederum in kurzem werdet ihr mich sehen?
20. Wahrlich, wahrlich, ich sage euch, ihr werdet weinen und wehklagen, aber die Welt wird sich freuen, ihr aber werdet trauern; doch eure Traurigkeit soll in Freude verwandelt werden.
21. Wenn eine Frau gebiert, so hat sie Traurigkeit, weil ihre Stunde gekommen ist; wenn sie aber das Kind geboren hat, denkt sie nicht mehr an die Angst, um der Freude willen, daß ein Mensch zur Welt geboren ist.
22. So habt auch ihr nun Traurigkeit; ich werde euch aber wiedersehen, und dann wird euer Herz sich freuen, und niemand wird eure Freude von euch nehmen.
23. Und an jenem Tage werdet ihr mich gar nichts fragen. Wahrlich, wahrlich, ich sage euch, was irgend ihr den Vater bitten werdet in meinem Namen, er wird es euch geben!
24. Bis jetzt habt ihr gar nichts in meinem Namen gebeten; bittet, so werdet ihr nehmen, auf daß eure Freude völlig werde!
25. Solches habe ich euch in Gleichnissen gesagt; es kommt aber die Stunde, da ich nicht mehr in Gleichnissen zu euch reden, sondern euch offen vom Vater Kunde geben werde.
26. An jenem Tage werdet ihr in meinem Namen bitten, und ich sage euch nicht, daß ich den Vater für euch bitten wolle;
27. denn der Vater selbst hat euch lieb, weil ihr mich liebet und glaubet, daß ich von Gott ausgegangen bin.
28. Ich bin vom Vater ausgegangen und in die Welt gekommen; wiederum verlasse ich die Welt und gehe zum Vater.
29. Da sagen seine Jünger: Siehe, jetzt redest du offen und brauchst kein Gleichnis!
30. Jetzt wissen wir, daß du alles weißt und nicht nötig hast, daß dich jemand frage; darum glauben wir, daß du von Gott ausgegangen bist!
31. Jesus antwortete ihnen: Jetzt glaubet ihr?
32. Siehe, es kommt die Stunde, und sie ist schon da, wo ihr euch zerstreuen werdet, ein jeglicher in das Seine, und mich allein lasset; aber ich bin nicht allein, denn der Vater ist bei mir.
33. Solches habe ich zu euch geredet, auf daß ihr in mir Frieden habet. In der Welt habt ihr Trübsal; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!



## **Johannes 17**

1. Solches redete Jesus und hob seine Augen zum Himmel empor und sprach: Vater, die Stunde ist gekommen; verherrliche deinen Sohn, damit dein Sohn dich verherrliche!
2. gleich wie du ihm Vollmacht gegeben hast über alles Fleisch, auf daß er ewiges Leben gebe allen, die du ihm gegeben hast.
3. Das ist aber das ewige Leben, daß sie dich, den allein wahren Gott, und den du gesandt hast, Jesus Christus, erkennen.
4. Ich habe dich verherrlicht auf Erden, indem ich das Werk vollendet habe, das du mir gegeben hast, daß ich es tun solle.
5. Und nun verherrliche du mich, Vater, bei dir selbst mit der Herrlichkeit, die ich bei dir hatte, ehe die Welt war.
6. Ich habe deinen Namen den Menschen geoffenbart, die du mir aus der Welt gegeben hast; sie waren dein, und du hast sie mir gegeben, und sie haben dein Wort bewahrt.
7. Nun erkennen sie, daß alles, was du mir gegeben hast, von dir kommt;
8. denn die Worte, die du mir gegeben hast, habe ich ihnen gegeben, und sie haben sie angenommen und haben wahrhaft erkannt, daß ich von dir ausgegangen bin, und glauben, daß du mich gesandt hast.
9. Ich bitte für sie; nicht für die Welt bitte ich, sondern für die, welche du mir gegeben hast, weil sie dein sind.
10. Und alles, was mein ist, das ist dein, und was dein ist, das ist mein; und ich bin in ihnen verherrlicht.
11. Und ich bin nicht mehr in der Welt, sie aber sind in der Welt, und ich komme zu dir. Heiliger Vater, bewahre sie in deinem Namen, den du mir gegeben hast, damit sie eins seien, gleich wie wir!
12. Als ich bei ihnen in der Welt war, erhielt ich sie in deinem Namen; die du mir gegeben hast, habe ich behütet, und keiner von ihnen ist verloren gegangen, als nur der Sohn des Verderbens, auf daß die Schrift erfüllt würde.
13. Nun aber komme ich zu dir und rede solches in der Welt, damit sie meine Freude vollkommen in sich haben.
14. Ich habe ihnen dein Wort gegeben, und die Welt haßt sie; denn sie sind nicht von der Welt, gleichwie auch ich nicht von der Welt bin.
15. Ich bitte nicht, daß du sie aus der Welt nimmest, sondern daß du sie bewahrest vor dem Argen.
16. Sie sind nicht von der Welt, gleichwie auch ich nicht von der Welt bin.
17. Heilige sie in deiner Wahrheit! Dein Wort ist Wahrheit.

18. Gleich wie du mich in die Welt gesandt hast, so sende auch ich sie in die Welt.
19. Und ich heilige mich selbst für sie, damit auch sie geheiligt seien in Wahrheit.
20. Ich bitte aber nicht für diese allein, sondern auch für die, welche durch ihr Wort an mich glauben werden,
21. auf daß sie alle eins seien, gleichwie du, Vater, in mir und ich in dir; auf daß auch sie in uns eins seien, damit die Welt glaube, daß du mich gesandt hast.
22. Und ich habe die Herrlichkeit, die du mir gegeben hast, ihnen gegeben, auf daß sie eins seien, gleichwie wir eins sind.
23. Ich in ihnen und du in mir, auf daß sie zu vollendeter Einheit gelangen, damit die Welt erkenne, daß du mich gesandt hast und sie liebst, gleichwie du mich liebst.
24. Vater, ich will, daß, wo ich bin, auch die bei mir seien, die du mir gegeben hast, daß sie meine Herrlichkeit sehen, die du mir gegeben hast; denn du hast mich geliebt vor Grundlegung der Welt!
25. Gerechter Vater, die Welt kennt dich nicht! Ich aber kenne dich, und diese erkennen, daß du mich gesandt hast.
26. Und ich habe ihnen deinen Namen kundgetan und werde ihn kundtun, auf daß die Liebe, mit der du mich liebst, in ihnen sei und ich in ihnen!



6

# HAUPTGEBET DER GESAMTEN CHRISTENHEIT

## **Hauptgebet der gesamten Christenheit**

**Vater unser im Himmel**

**geheiligt werde dein Name.**

**Dein Reich komme.**

**Dein Wille geschehe,**

**wie im Himmel, so auf Erden.**

**Unser tägliches Brot gib uns heute.**

**Und vergib uns unsere Schuld,**

**wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.**

**Und führe uns nicht in Versuchung,**

**sondern erlöse uns von dem Bösen.**

**Denn dein ist das Reich**

**und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.**

**Amen.**

## **Erläuterung**

**Vater unser im Himmel**

**geheiligt werde dein Name.**

Jesus bezeichnet Gott als Vater und stellt damit eine innige Verbindung zwischen allen Kreaturen bzw. Phänomenen und seinem zeitlosen Wesen her. Vater ist hier eine androgyne Bezeichnung und sollte nicht als männliches Privileg betrachtet werden.

Gott vereinigt Männlichkeit und Weiblichkeit in seinem Wesenszug ebenso wie die Buddhas. Der Bezugspunkt zum Himmel stellt die Grenzenlosigkeit Gottes dar und damit die Abwesenheit von Schöpfer und Schöpfung. In der Kunst des Meditierens, wird der Blick auf den Himmel gerichtet, um Fokussierung und damit die Entstehung von Konzepten zu vermeiden. Diese Art von Meditation war in der Dzogchen Tradition des Buddhismus sehr bekannt und führt durch die Verbindung und das Auflösen der Elemente in ihre ursprüngliche Lichtfrequenz zum „Ja Lug“ (Regenbogen-Licht-Körper), ähnlich dem, was Jesus nach seinem körperlichen Tode am Kreuz im Grab erlebte.

Der Vergleich von Gott und Himmel ist nicht nur symbolisch, sondern charakterisiert das Wesen Gottes. Gott ist in allem und ist alles und kann deshalb nicht gesehen werden. Etwas, das überall ist, kann nicht gesehen werden! Niemand hat jemals Gott gesehen!

Der Name Gott ist heilig und unaussprechlich. Die Namensgebung verdichtet und lässt die Kontur eines Wesens entstehen, so wie der Name eines Neugeborenen Zukunft und Vergangenheit verbindet, um etwas Neuem Platz zu schaffen. Das Wesen Gottes ist frei von Definitionen, es gibt keine Begriffe, um die Natur des Göttlichen zu beschreiben. Es ist Alles und Nichts zugleich. Der Theophatische Weg des Verneinens resp. Zu sagen, was Gott nicht ist, stellt die Situation etwas besser dar. Was am Ende übrigbleibt ist Leerheit und Klarheit und nur dies kann Gottes Wesen sein. Zuletzt verschwindet sogar der Betrachter und das Objekt der Betrachtung.

Das Auslöschen einer individuellen Identität schafft endlich Raum für das unaussprechliche Wesen Gottes.

Wenn wir uns einen buddhistischen Vergleich erlauben, könnte man mit Sicherheit sagen, dass diese erste Zeile des Gebetes das Wesen des Dharmakaya, den ungeborenen und zeitlosen Körper des Raumes, beschreibt, dessen Natur frei von Entstehen, Vergehen und jeglichen Konzepten ist.

Die Augen nach oben zu richten, in die Weite des Himmels, wäre sicherlich keine falsche Yoga-Übung und würde rückwirkend die gottähnliche Qualität in uns wieder erwecken. Die Yogis halten die Augen weit offen und richten ihren Blick auf die Weite des Himmels und nicht auf die Wolken.

### **Dein Reich komme.**

Das Königreich Gottes ist die Geburt des Ich Bin bzw. die Bewusstheit und Klarheit Gottes, welche die Phänomene, sichtbare wie unsichtbare (für uns), entstehen lässt. Das Reich Gottes ist überall und durchdringt alle Erscheinungen. Die Potentialität Gottes kommt hier in dieser zweiten Zeile zur Geltung. Das Wesen Gottes ist nicht nur dem Raum gleich, sondern auch die Potentialität, aus der alles erschaffen wurde. So wie ein Spiegel die Phänomene in sich spiegelt ohne mitbeteiligt zu sein, manifestiert Gott alles in sich. Durch sein Königreich wird die Gegenwärtigkeit seines Wesens dargestellt. Das Königreich Gottes ist frei von zeitlichen Abläufen und manifestiert sich in diesem ewigen Jetzt!

### **Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.**

Der Wille Gottes ist die unaufhörliche Manifestation seiner Liebe und seines Mitgefühls, welcher die Wellen der Phänomene entstehen lässt und wieder auflöst. Der Wille Gottes sollte mit Tatkraft übersetzt werden und nicht mit menschlicher Absicht. Himmel symbolisiert das Sein, frei von Begriffen, in welchem Handlung spontan entstehen kann. Erde symbolisiert die Ich-Haftigkeit, in der irrtümlicherweise freie Handlung mit Konditionierung verwechselt wird. Der Wille Gottes ist eine Handlung ohne Täterschaft, ohne Handelnden und so sollte es auch auf Erden sein. Hier wird der Wunsch geäußert, dass diese Qualitäten Gottes in allen Erscheinungen zum Ausdruck kommen mögen.

Diese Zeilen können als das Wesen Gottes betrachtet werden: Offenheit, Klarheit und Unaufhörlichkeit. Offenheit: dem Raum und Himmel gleich, ohne Beginn und ohne Ende, ohne Entstehen und ohne Aufhören. Klarheit als Bewusstheit, die erste subtile Manifestation seiner Wesenszüge, das Ich Bin und Unbegrenztheit als unaufhörliche Tatkraft (Wille), welche die äußere Hülle der Phänomene zerstört (Tod) und neue entstehen lässt.

Laut buddhistischer Philosophie entsprechen diese drei Zeilen den drei Körpern eines Buddha (Trikaya) und zwar wie folgt: Dharmakaya (der Körper des Raumes), Samboghakaya (Körper der Glückseligkeit) und Nirmanakaya (der Manifestationskörper) auch mit Himmel, Wolken und Regentropfen vergleichbar.

Die Konzentration richtet sich auf das dritte Auge oder auf das Kronen Chakra.

## **Unser tägliches Brot gib uns heute.**

Das Brot hat sicherlich nichts mit gewöhnlicher Nahrung zu tun, sondern symbolisiert entweder das Dharma oder die Lehre Jesu, welche mit Nahrung zu vergleichen ist. Vor allem der Segen Gottes ist es, der die Kehle und den Mundraum mit dem Nektar der Glückseligkeit auffüllt. Diese meditative Erfahrung wird in der Yogi Tradition oft erwähnt und gibt dem Yogi die Möglichkeit, ohne substanzielle Nahrung zu leben. Die christliche Tradition ist voll von Beispielen, wie weibliche und männliche Mystiker ausschließlich von Hostien leben konnten.

Das Brot Christi entspricht auch der Transsubstantation, welche durch den Segen des Priesters während der Eucharistie stattfindet. Es gibt auch hier zahlreiche Beispiele einer Transformation des Brotes in den Leib Christi, sogar Hostien, die nach der Segnung zu Fleisch und Blut wurden. Es ist nicht meine Absicht jemanden zu überzeugen, die Fakten sprechen für sich selbst. Allein im tantrischen Buddhismus gibt es unzählige Beispiele dafür, wie durch den Segen des Meditationsmeisters, Substanzen zum Leben erweckt und von den Anwesenden gegessen oder getrunken wurden.

Das Brot Christi mit Hingabe und Vertrauen in sich aufzunehmen ist kein symbolisches Ritual, sondern die Tatsache, dass das Leid Christi mit dem unseren Eins wird.

Wir finden in dieser Zeile drei kostbare Informationen:

1- die Lehre Christi ist Nahrung wie Brot

2- das Empfangen des Heiligen Geistes, der Segen Jesus, erweckt in uns die Fähigkeit, von dem Tautropfen Gottes zu leben.

3- das Brot deutet auf den Leib Christi hin und die Teilnahme an seinem göttlichen Leib

Auf diese Weise bitten wir Gott, uns diese drei Erfahrungen zu gewähren und halten die Konzentration am Kehlkopf Chakra aufrecht.

## **Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.**

Die Ursünde begann bereits damals im Garten Eden und wurde von zwei unschuldigen Kindern begangen. Damit wurde ein Beginn festgelegt (Zeit) und ein erschwerter Weg (Distanz) bis zur Vollkommenheit.

Gott kann keine Sünde vergeben, weil Gott die innigste Natur von Barmherzigkeit ist und sich selbst, im JETZT, in seinen Erscheinungen wiedererkennt. So wie Jesus sicherlich nur das Göttliche um sich herum sah, erkennt Gott seine Reinheit in allen Formen, die aus ihm erschaffen wurden. Das Vergeben des Menschen ist nur momentan effektiv und ist mehr mit Vergessen zu vergleichen. In dieser Passage spricht Jesus von der Barmherzigkeit Gottes und nicht vom Vergessen oder Verdrängen von Untaten. Nur die Offenbarung Gottes kann die Wunden des Herzens heilen und ist frei von Urteil. Die Bitte nach Vergeben hat eine sehr tiefe Bedeutung und greift auf diese Göttlichkeit zurück, die im ewigen Jetzt alle Phänomene in sich vereint und als gleichwertig erscheinen lässt.

Wir sollten uns hier auf das Herz Zentrum (Chakra) konzentrieren und fühlen, was Jesus mit Vergeben und Barmherzigkeit meint.

## **Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.**

Das Wort Versuchung ist grotesk, weil Gott seinesgleichen nicht in Gefahr bringen kann.

Dies würde seiner Barmherzigkeit, Liebe und Mitgefühl widersprechen. Die Versuchung ist hier die Begierde und Anhaftung, welche die Gewohnheitsmuster aufrechterhält und uns im Kreis eines getrennten Individuums gefangen hält. Die Versuchung Gottes ist der Natur der Liebe gleich. Gott verliebt sich in seine Erscheinungen und ist sich seines selbst dabei nicht mehr bewusst.

Hier bitten wir Gott, uns von der trügerischen Fata Morgana (des Bösen) zu lösen und sich selbst auf spontane Weise zu offenbaren.

In den christlichen Mysterien ist Stolz das Geistesgift, welches dem Wesen Gottes entgegensteht. Die drei Versuchungen Jesus in der Wüste waren ausschließlich auf Stolz ausgerichtet. Diese Geistesgifte dürfen hier dem Bösen zugeordnet werden, da es die Dimension des zeitlosen Seins auf die körperliche, intellektuelle und emotionelle Ebene beschränkt. Stolz wirkt verdichtend und steht damit in diametraler Opposition zu der raumgleichen Natur Gottes. Wir dürfen auch Stolz als die Präsenz des Bösen verstehen und Gott darum bitten, uns davor zu schützen.

Wir sollten uns hierbei auf das Bauchnabel Chakra konzentrieren und fühlen, was Jesus meinte mit dem Erlösen von Versuchung und vom Bösen (Ich-Haftigkeit und Stolz).

**Denn dein ist das Reich  
und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.  
Amen.**

Gott ist alles, was ist. Seine ewige Präsenz durchdringt alle Phänomene und so wie der Ozean die Wellen des scheinbar unabhängigen Seins verformt und wieder auflöst, ist Gott alles und ist in allem. Wie kann etwas enden das keinen Anfang hat?

Die tatkräftigen Aktivitäten und der Segen Gottes offenbaren sich jeden Moment in uns und auch außerhalb von uns. Die Frage ist, ob diese zeitlose Wirklichkeit, den Schleier des Ich-Getrennt-Seins zerrissen hat, wie es damals im Tempel Jerusalems unmittelbar nach der Kreuzigung Jesus geschah.

Das Gebet wird mit dem Begriff Amen abgeschlossen was so viel bedeutet wie:  
Möge es so sein oder Amen wird korrekterweise übersetzt mit "sich fest machen in, sich verankern in, sich ausrichten auf Gott".

Wir sollten uns hier auf das geheime Zentrum (Chakra), vier Finger breit unter dem Bauchnabel konzentrieren und fühlen, wie die Wellen der Kraft und Ewigkeit Gottes unseren Körper von unten nach oben durchfluten.

Es wurden zu jeder einzelnen Zeile des Vaterunsers Konzentrationsübungen erwähnt. Aus der Yogi Perspektive besteht die Möglichkeit, dieses zeitlose Gebet mit Konzentrationsübungen zu begleiten, um das Wesen des Gebetes ins körperliche zu integrieren.

Das Vaterunser, sowie die Seligpreisungen Jesus, sind nicht Produkte intellektueller Überlegung oder theologischer Auseinandersetzung, sondern die mühelose Manifestation der Lehre Gottes durch Jesus Christus. So gesehen sollte das „Vaterunser“ als Mantra betrachtet werden und mit entsprechender Hingabe regelmäßig rezitiert werden, um den innewohnenden Segen zu erfahren.





7

# DIE SELIGPREISUNGEN

## Die Seligpreisungen

Liebe ist keine Emotion, sondern die Offenbarung Gottes (um einen christlichen Begriff zu verwenden)! Diese innigste Qualität des ungeborenen Geistes offenbart sich nur, wenn das Gefühl einer Täterschaft endet und damit das Subjektivieren eines Objektes des Raumes verschwindet.

Müssten wir die Lehre Christi in einem Text erfassen, wäre sicherlich die Bergpredigt die Essenz seiner Botschaft.

### Die Seligpreisungen (Evangelium nach Matthäus)

Als er aber das Volk sah, ging er auf einen Berg und setzte sich; und seine Jünger traten zu ihm. Und er tat seinen Mund auf, lehrte sie und sprach:

**1-Selig sind, die da geistlich arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich.**

**2-Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.**

**3-Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.**

**4-Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden.**

**5-Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.**

**6-Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.**

**7-Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heißen.**

**8-Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich.**

**9-Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen und verfolgen und reden allerlei Übles gegen euch, wenn sie damit lügen. Seid fröhlich und getrost; es wird euch im Himmel reichlich belohnt werden. Denn ebenso haben sie verfolgt die Propheten, die vor euch gewesen sind.**

Die Seligpreisungen sind die Essenz der Bergpredigt, welche wiederum sehr viele Schätze in sich verbirgt. Dieser Text wurde über die Jahrhunderte vielfach übersetzt. Der essenzielle Inhalt dieser Botschaft blieb jedoch immer gleich. Wichtig ist vor allem die Sprache der Zeit zu verstehen und diese in eine mystische Sprache oder Dharma Sprache zu übersetzen. Um ein Beispiel zu nennen: *Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen* gibt einen Hinweis auf die mühelose Manifestation bzw. Offenbarung Gottes in uns. Es handelt sich hier sicherlich nicht um eine Gottheit außerhalb von uns. Dieser Text deutet auch darauf hin, dass es Menschen gibt, die aufgrund ihrer natürlichen Reinheit, Manifestationen aus dem Sambhogakaya (Bereich der Glückseligkeit) sehen bzw. wahrnehmen können, wie zum Beispiel Bernadette von Soubirous aus Lourdes.

Das Dharma Jesus ist in diesem Text enthalten und das Vaterunser kann als sein Mantra betrachtet werden.

## **Erläuterung zu den Seligpreisungen**

### **1- Selig sind, die da geistlich arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich.**

Man muss nicht alles verstehen um glücklich zu sein! Das beste Beispiel hierfür sind Kinder oder einfache Menschen mit keiner oder nur geringer Schulbildung. Die geistige Armut kann auf mehreren Ebenen betrachtet werden. Zuerst besteht die Gefahr des zu viel wissen Wollens, um Gott zu erkennen. Ich meine hier vor allem Theologie, ganz gleich ob christlich oder buddhistisch. Franziskus von Assisi hat häufig die Gefahr von Wissen in seiner Lehre betont und damit bewiesen, dass der einfache Geist, frei von Konzepten und Dogmen, das Wesen Gottes besser erfahren kann, als der gelehrte Geist. Ähnliche Situationen finden wir mit Milarepa (1040 – 1123), dem bekanntesten Yogi Tibets, als er eines Tages von einem eifersüchtigen Gelehrten (Geshe) besucht wird und ihm die Reichweite seiner Ignoranz bezüglich der Buddhanatur offenbart. Auch mit Naropa (1016 – 1100, einer der 84 Mahasiddhas) geschah genau das gleiche, bis er endlich auf seinen Lehrer Tilopa (988 – 1069, indischer Vorvater des tibetischen Kagyü Buddhismus) traf, der wild und ungebildet war.

Wissen (Dharma) welches nicht von Meditation und sozialen Aufgaben begleitet wird, kann sehr schnell zu Stolz führen und verschließt damit die Tore zu Erkenntnis (Himmelsreich). Dieser Text schließt Theologie nicht aus, zeigt aber, dass Nicht-Wissen die wahre Methode ist. Am Ende müssen alle Konzepte und Dogmen über Bord geworfen werden und dazu gehören auch die unzähligen Definitionen Gottes oder Erläuterungen zur Buddhanatur, die durch das Lesen, Hören und Studieren aufgenommen wurden. Die Tore des Himmels öffnen sich nur vor Unschuld!

### **2- Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.**

Das Leid zu tragen bedeutet erst einmal das Erkennen, dass alle Wesen darunter leiden, nicht zu haben, was sie sich wünschen, Angst haben zu verlieren, was sie zu besitzen glauben und unbewusst leiden durch ihr verhaftet sein. Dies sind die drei Definitionen des Leides, die sich aus der Ich-Haftigkeit und des Getrennt-Seins manifestieren. Das Trösten hat nichts mit Leid zu tun, sondern mit dem Erkennen, dass es keinen Leidenden gibt. Dieser Text ist eine Einführung in die Praxis des Nehmens und Gebens, die wir TONGLEN nennen, wobei das Leid anderer in Form von schwarzer Luft eingeatmet wird und beim Ausatmen werden alle positiven Eigenschaften des ungeborenen Geistes in Form eines weißen und leuchtenden Lichtes ausgesandt, welches alle physischen wie geistigen Leiden verdrängt.

Diese Bodhisattva Meditation bildet das Herz des Mahayana und wird als tägliche Praxis empfohlen, um das Wesen des Mitgefühls und die Natur wahrer Liebe zu erkennen. Letztendlich: Der andere bist du selbst, die gleiche Zeitlosigkeit (göttlich), die in dieser Form verweilt und gerade vor dir erscheint. Ebenso wie die Wellen auf dem Ozean des Seins, sind wir nur kurzlebige Erscheinungen, getragen und verformt aus dem selben Wasser. Das Leid anderer ist so gesehen auch dein Eigenes, aber den Ozean als Träger zu erkennen schenkt höchsten Trost.

### **3-Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.**

Sanftmut und Geduld sind sehr ähnliche Qualitäten und entspringen aus der Spiegelgleichen Weisheit. So wie der ungeborene Geist wie ein Spiegel alle Phänomene in sich reflektiert, ohne beschmutzt oder mitbeteiligt zu werden, sind die Erscheinungen durch das Karma miteinander verlinkt und werden auch aufgrund ihrer Zusammensetzung entsprechend benannt. Die Bezeichnung und der Begriff „Körper“ existiert nur aus einer Zusammensetzung aller Körperteile. Eine Einsicht über die Manifestation und Verlinkung, welche die Erscheinungen aufrecht erhält, schenkt Einsicht über die Geschichte jedes Einzelnen und damit entstehen Sanftmut und Geduld. Sanftmut entfaltet sich aus der Einsicht, dass alle Phänomene nur Reflektionsbilder auf der Oberfläche des zeitlosen Seins sind und keine unabhängige und individuelle Existenz haben. Wir besitzen ebenso wie ein Spiegel alle Erscheinungen, die sich in unserem Geiste zeigen. Diese sind in uns und nicht getrennt von uns und somit ist das Erdreich unser!

### **4-Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden.**

Die Gerechtigkeit Gottes gleicht einem Spiegel. Ein Spiegel lässt alles in sich erscheinen ohne zu diskriminieren. Die Gerechtigkeit Gottes umfasst die gesamte Manifestation des Sichtbaren und Unsichtbaren. Das Wesen Gottes, um christliche Begriffe zu verwenden, ist mit der Oberfläche eines ruhigen Bergsees zu vergleichen. Die Berggipfel, die Bäume und Wolken erscheinen in seinem Wesen, ohne dessen Natur zu verändern. Die Gerechtigkeit Gottes ist frei von Urteil und lässt die Phänomene entstehen und verschwinden. Wir sind diese Art von Gerechtigkeit nicht gewöhnt, da wir auf urteilen und bestrafen konditioniert sind. Hat Jesus jemals Maria Magdalena verurteilt? Nein, denn sein Wesen ist die Manifestation des UR-SPRUNGS und übt ungetrübtes Mitgefühl aus. Satt ist der Mensch, der im Geist verweilt und sich nicht mehr von der trügerischen Fata Morgana dieser Welt ablenken lässt. Alles erscheint in gerechter Weise in seinem Wesen, daher die Fülle.

### **5-Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.**

Die Barmherzigkeit Gottes entsteht aus der Einsicht, dass Subjekt, Objekt und Tat eine Ganzheit sind. Die Barmherzigkeit eines Individuums ist eine gepflegte oder religiöse Form des Verzeihens, welche nur für eine begrenzte Zeit effektiv sein wird. Das Verzeihen eines Objektes des Raumes, welches sich subjektiviert hat, ist zwar wichtig, aber schenkt keine Erlösung.

Die Wellen des Ozeans können einander verzeihen oder sich „barmherzig“ fühlen, aber wahre Barmherzigkeit entspringt aus dem Sein und nicht aus dem subjektiven Gefühl einer Täterschaft. Vollständiges Verzeihen deutet auf das Auslöschen von individuellen Erinnerungen und Erwartungen hin, was eigentlich mit Verzeihen und Vergessen unmöglich ist. Etwa so wie: „Ich verzeihe dir deine Untreue und wünsche mir sehr, dass du dich künftig besser verhältst“. Dies umschreibt eine Tat in der Vergangenheit mit Erwartungen für die Zukunft. Jesus ist barmherzig, der Mensch jedoch, gefangen in seinen Gewohnheitsmustern und sinnlichen Reaktionen, kann nur verzeihen bzw. für eine gewisse Zeit vergessen.

Die Vergangenheit zu vergessen ist unmöglich, da auf der Oberfläche des göttlichen Seins alle Phänomene im gleichen Moment erscheinen. Das Verdrängen von Erinnerungen oder der Versuch, Ereignisse zu vergessen ist grundsätzlich zum Scheitern verurteilt, egal welche Therapie oder welches Ziel angestrebt wurden. Wir brauchen nur in uns selbst zu schauen, um zu erkennen, dass die Vergangenheit sofort

aufgerufen werden kann und damit gegenwärtig wird. Der Zeitaspekt ist trügerisch und erhält seine Macht aus der Täterschaft. Verzeihen und Vergessen sind ebenso wie Wasser und Feuchtigkeit untrennbar voneinander. Wir verzeihen bzw. versuchen zu vergessen, aber dies ist eigentlich nur eine vorübergehende Lösung.

## **6- Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.**

Das Herzzentrum ist in allen mystischen Traditionen von großer Bedeutung, da die gesamte energetische Physiologie des Menschen und damit das Entstehen und das Auslösen unserer getrennten Individualität seinen Ursprung hierin hat. Die Yogis haben mit großer Genauigkeit den Diamant Körper (Vajra/Prana Körper) beschrieben. Der dritte Karmapa, Rangjung Dorje (1284 – 1339), hat in einem seiner Werke eine ausführliche Beschreibung des Diamant Körpers gegeben. Unmittelbar nach der Zeugung formt sich das Herzzentrum (Chakra) und von dort ausgehend bilden sich wie bei einem Spinnennetz die 72'000 Kanäle, aus denen der Körper besteht. Von dieser komplexen Struktur sind für den Praktizierenden drei Kanäle von großer Bedeutung: Der Zentralkanal (Avadhuti) und die zwei Seitenkanäle. Ziel von allen Yogas ist es, die dualistischen Winde, die aus der Ich-Haftigkeit entstehen, in den Zentralkanal zu führen, um die Untrennbarkeit von Leerheit und Glückseligkeit durch ein Verschmelzen der Tigle (Essenz) zu erfahren.

Das Betreten des Zentralkanals kann über mehrere Türen erfolgen (Chakras – Räder), wobei die Yogis die Praxis des Tumo (Chandali Yoga – mystische Hitze) bevorzugen.

Die tantrische Meditation stützt sich immer auf die energetische Physiologie des Menschen, vor allem auf die embryologische Entstehung des Diamant Körpers und das natürliche Zurückkehren aller dualistischen Winde in den Zentralkanal: Im Tiefschlaf, im Samadhi oder zum Zeitpunkt des Todes.

Dies sind drei wichtige Situationen, bei denen sich die Winde auf natürliche Weise nach innen bewegen, um sich auf Herzesebene zu stabilisieren. Für den erfahrenen Yogi, der sogar zum Zeitpunkt des Todes seine Meditation fortsetzen kann, manifestiert sich das ungeborene klare Licht des Geistes, welches in diesem Text als „das Schauen Gottes“ übersetzt wurde.

Reinheit hat hier nicht nur mit korrekten Verhaltensweisen zu tun, sondern vor allem mit einem Eindringen aller Winde in den Zentralkanal und dem darauffolgenden Auflösen jeglicher dualistischen Sichtweise. Es kommt zu einer natürlichen Manifestation Gottes, welche man im Buddhismus als das Klare Licht des Geistes bezeichnet.

Dieser Vers kann sowohl aus moralischer wie auch energetischer Sicht verstanden werden.

## **7-Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heißen**

*„Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht“.* Wir sollten hier das Wort Frieden mit Gleichmut ersetzen, um die wahre Bedeutung dieser Aussage zu verstehen. Gleichmut ist das ruhige Verweilen in dem was IST, frei von Erinnerung und Hoffnung und gehört zu den vier unermesslichen Qualitäten des Geistes, woraus sich Liebe, Mitgefühl und Glückseligkeit entfalten. Bevor wir Kinder Gottes werden muss ein psychologischer Tod eintreten (Kreuzigung). Menschen, die im Sein verweilen, sind furchtlos und haben nichts zu verteidigen. Sie wollen nichts und erwarten auch nichts von ihren Mitmenschen. Das Verweilen in Gott, ist der Auferstehung gleich, es ist eine neue Geburt im Königreich Gottes. Jesus versuchte eine Nacht lang dem

jüdischen Gelehrten Nikodemus die Auferstehung im Geist Gottes zu erklären: „*Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weißt aber nicht, woher er kommt und wohin er geht. So ist es mit jedem, der aus dem Geist geboren ist*“ (Joh 3,8 EU). Nikodemus hatte sehr große Schwierigkeiten, die Lehre des Rabbi zu verstehen und fragte sich sogar, ob es möglich sei, dass der Mensch in den Mutterleib zurückkehren muss, um wieder geboren zu werden. Diese Passage zeigt, dass Nikodemus zu den offenen Pharisäern gehörte, obgleich er die esoterische Lehre Jesus nicht verstand.

Ein Mensch kann nur aus Furchtlosigkeit heraus friedfertig sein, weil es kein Ich-Gefühl mehr gibt und damit keinen Bedarf, irgendetwas zu verteidigen. Es ist ein Zeichen von Wiedergeburt im Geist Gottes. Jesus benutzt häufig den Begriff Gotteskinder und meint damit, diejenigen die im Geist Gottes wiedergeboren sind. Diese Friedensstifter sind selten und weil sie häufig als politische oder religiöse Bedrohung betrachtet werden, werden sie schnell beseitigt.

Nur ein Mensch, der nicht mehr verhaftet ist, kann wahren Frieden um sich herum stiften. Die anderen sind zwar sehr bemüht und in gewisser Weise auch wichtig, erreichen aber ihr Ziel nie, weil die Individualität im Weg steht.

**8-Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich.**

Die Verfolgung von Bodhisattvas und ihre Ermordung ist nichts Neues und es gibt Spuren davon in allen religiösen Institutionen dieser Welt. Der Gerechtigkeitssinn eines Bodhisattva übertrifft das Normale, weil er aus dem Geiste Gottes handelt, ohne daran als Täter beteiligt zu sein. Diese Personen bringen bereits nur durch ihre Präsenz soziale Strukturen aus dem Gleichgewicht. Eine Handlung ohne Widerstand und vor allem ohne Erwartung ist quasi unbekannt und gefährlich in einer Gesellschaft, in der Abhängigkeit und Sucht das Grundwesen der sozialen Struktur ausmachen.

Die Handlungen von Jesus und Buddha sind frei von Absicht und entfalten sich aus dem Sein. So wie ein ECHO im Hochgebirge weder Anfang noch Ende hat, handelt ein Jesus auf das kollektive Bedürfnis hin geheilt zu werden, jedoch ohne Absicht. Dies ist für uns sehr schwer nachvollziehbar, weil wir überzeugt davon sind, selbst die Täter zu sein.

Jesus wurde verurteilt, weil er der Sohn Gottes war, bzw. er wurde danach gefragt und bejahte. Ein ähnliches Schicksal wiederfuhr dem Sufi Meister Mansur Al-Hallaj (c.858-922), auch er wurde gekreuzigt. Jesus hat in diesem Text die Zukunft vieler seiner Schüler prophezeit.

**9-Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen und verfolgen und reden allerlei Übles gegen euch, wenn sie damit lügen. Seid fröhlich und getrost; es wird euch im Himmel reichlich belohnt werden. Denn ebenso haben sie verfolgt die Propheten, die vor euch gewesen sind.**

In diesem letzten Text warnt Jesus seine Schüler vor der Gefahr dieser Welt und beschreibt mit noch mehr Genauigkeit, was im achten Vers mit Verfolgung gemeint wurde.

Der Mensch ist nicht so schnell bereit, seine Gewohnheitsmuster aufzugeben und bleibt lieber unwissend, als den Weg des Selbst-Erkennens zu beschreiten. In dem unglaublichen Film „Matrix“ werden die Vorzüge von Unwissenheit durch den Verräter in einem einzigen Satz sehr eindrucksvoll zusammengefasst: „*Ich weiß dass die Matrix gerade zu meinem Hirn sagt, dass dies ein Steak sei... Unwissenheit ist ein Segen!*“. Er

wünschte sich lieber wieder angeschlossen zu werden, als seine Freiheit zu vervollständigen. Viele Personen betreiben Meditation als eine Art spirituelles Wellness und sind sich nicht im Klaren darüber, dass solch eine Entscheidung Konsequenzen und Schmerzen mit sich bringt. Ich nehme gerne das Schälen einer Zwiebel als Beispiel, um den Weg zur Vollkommenheit zu beschreiben. Es werden Tränen dabei vergossen, bis am Ende nichts mehr von einem ICH als getrennter Individualität und konditioniertem Wesen übrigbleibt.

Dies ist sicherlich auch der Grund, weshalb die Lehren über die wahre Natur des Geistes immer geheim gehalten wurden. Sie stellen religiöse und politische Institutionen in Frage! Jesus hatte alles vorhergesehen und wurde wegen der Offenbarung Gottes, seiner Präsenz, den vollbrachten Heilungen und der Auslegung seiner Lehre verurteilt und gekreuzigt.

Es gäbe sicherlich noch viel mehr über diese Seligpreisungen zu erläutern, aber hier habe ich bereits das Wesentlichste meinerseits zusammengefasst. Ich hoffe, dass dieser Text Euch Inspiration über die Lehre Christi geschenkt hat und wünsche jedem, das Dharma Jesus zu studieren und mit Meditation und Gebeten zu vertiefen.

Mit Segen und Licht aus Assisi, Ostern 2021  
Claude