



**Meditationen auf
Jesus Christus**



1

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.

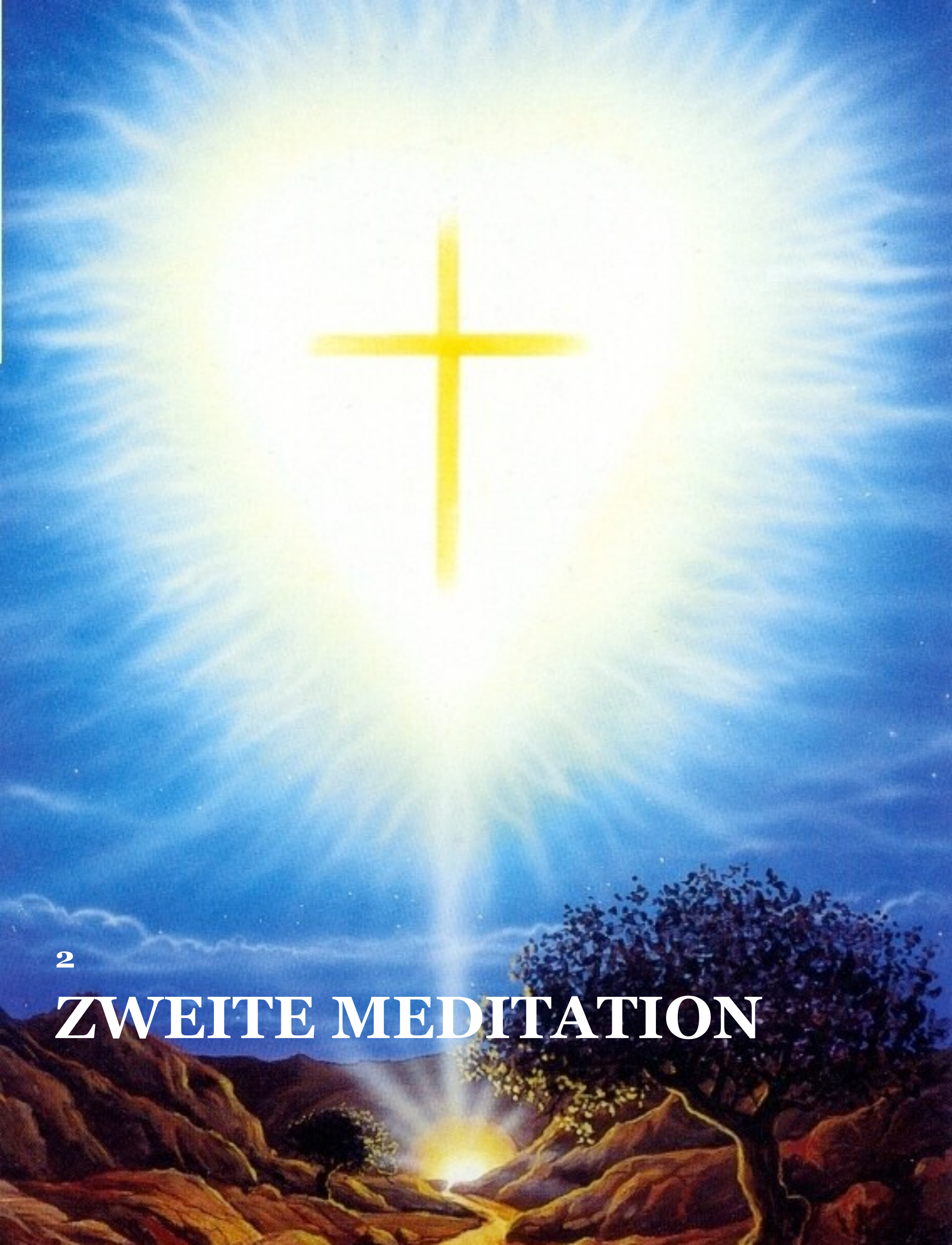
Verdienste der Meditation teilen

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.



2

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 Mitgefühls 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 Mitgefühls 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



3

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 makellooses 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

Neujahr 2021/2022,
Licht und Segen aus Assisi,
Claude Diolosa