



Praxis Hof zur Kirschblüte

Newsletter 1/2018: Eine Weihnachtsmeditation

Januar 2018

Liebe Leser von Samuels Newsletter

Wie letztes Mal angekündigt, wurde mit dem Dezember-Newsletter das letzte Rundschreiben von Samuel veröffentlicht.

Samuel hat uns „verwöhnt“, indem er für ein ganzes Jahr nach seinem Tod schon „vorgesorgt“ hatte, und uns wunderschöne Texte hinterlassen hat, die uns helfen sollen, die Ziele der Bewegung, die wir zusammen bilden, zu erforschen und erreichen, nämlich, wie er es im ersten Rundschreiben formuliert hatte, „die Erneuerung von uns selbst und unserer Welt, die wir mit dem Werkzeug der Selbsterkenntnis zu bewerkstelligen hoffen“.

Diese Ziele sollen mit Samuels Tod und dem Ausgehen der Rundschreiben aber nicht verloren gehen. Seine Botschaft, seine Lehre, soll in die Welt, die wir erneuern möchten, weitergetragen werden. In diesem Sinne möchten wir in regelmässigen Abständen eine Auswahl an schönen Samuel-Texten anbieten.

Passend zu den Feiertagen haben wir für euch eine Weihnachtsmeditation von Samuel aus dem Buch „Aus dem innersten Herzen gemeinsamen Seins“ gewählt.

Wir wünschen euch eine innige, stille, Liebe-volle Zeit zwischen den Jahren

Romina Mossi und Danièle Nicolet

P.S. Die Rundschreiben werden bald in einem Buch zusammengefasst und umrahmt von Samuel-Gedichten, veröffentlicht. Eine Gruppe von Freunden ist ausserdem mit viel Einsatz daran, alle Rundschreiben ins Englische zu übersetzen.

Eine Weihnachtsmeditation

Man vergisst es manchmal fast vor lauter Auseinandersetzung mit den Konflikten, die zwischen den Menschen zu lösen sind, vor allen Wundern aber auch, die sich erschliessen, wenn man der Entfaltung des Gesunden im Strang des Gemeinsamen folgt:

Es gibt noch das Allertiefste, das Allerhöchste, das Allerinnerste, das, was man nur im Alleinsein, in der tiefen, meditativen Erschliessung seines Innern findet, nämlich die Möglichkeit, dass sich unser Wesen ausdehnt, ausdehnt über alle Grenzen hinaus, dass wir erwachen für das Ganze, dass nicht nur unser Herz, sondern auch unser Kopf sich öffnet und alles, alles umfasst im einen grossen Mitgefühl, dass sich unser Bewusstsein ausfaltet und den ganzen Kosmos umspannt, das All, das Eine, und Liebe und Stille ist, jenseits oder inseits von allem.

Voraussetzung, um in diesen Zustand aufgenommen zu werden, ist es, allen Energien, speziell natürlich auch der sexuellen, wenn sie aufkommen, stillzuhalten, sie nicht in Gedanken und Bilder zu lenken, sondern sie ohne Zwang und Druck einfach in sich stehen zu lassen, sie sein zu lassen, so dass die Energie davon aufsteigen kann. Alle Gefühle, die das mit sich bringt, sind natürlich dabei auch still zu würdigen, bis sich schliesslich das Ganze zeigt. Wenn wir in diese tieferen Schichten der Meditation eintauchen wollen, geht es wie zuvor im Prozess der Selbsterkenntnis weiterhin darum, alle Gefühle einzuschliessen. Hier geht es aber nicht mehr um die abwehrenden und abgewehrten, sondern gewissermassen um die erhabenen Gefühle, diejenigen, die sich um das eine Gefühl, das Gefühl der alles umfassenden Einheit herumgruppieren. Das Einschliessen der ersteren hat dazu geführt, ganz zu werden, eine gesunde, kraftvolle Egozentrik zu haben, eine erwachte Herzpersönlichkeit zu sein, die alle menschlichen Gefühle umfassen kann. Nun geht es darum, wenigstens zeitweise ins Göttliche, wenn man es so nennen will, vorzustossen, in welchem man lernt, das Ganze zu umspannen. Auch dies verursacht wieder Gefühle. Man geht durch vielerlei Zustände, bis alles Platz hat in einem und nur noch das eine Gefühl übrig bleibt. All diese Zustände wird man allmählich ergründen.

Meine persönlichen Gefühle, meine Gedanken, meine körperlichen Sensationen, das bin nicht wirklich ich. Sie sind nur die Oberflächenbewegung in mir, nur Objekte, die in meiner Aufmerksamkeit ruhen. Die Geräusche um mich herum, das, was ich sehe, was von aussen auf mich eindringt, ist nicht die letzte Wirklichkeit. Es sind nur Geschehnisse, welche meine Wahrnehmung umfängt.

Mein ganzes Bewusstsein, alles, was mein Bewusstsein hält, bin ich nur beschränkt, es ist nicht meine tiefste Wahrheit. Was ich vor allem bin, ist Wahrnehmung, dasjenige in mir, das dies alles wahrnimmt, das, was schaut, was lauscht, was fühlt.

Wer ist dieser Seher? Dieser stumme Zeuge? Was ist Wahrnehmung?

Wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf zu richten beginne, wenn ich sie auf sich selbst zurücklenke, werde ich es erkennen.

Bin ich in der Tiefe dieser endlos weite, stille Raum, diese Leere, diese Ausdehnung, welche Wahrnehmung ist? Bin ich diese Freiheit, die alles umfasst?

Die Identifikation des Sehers mit dem Gesehenen schafft die Bindung, die mir alle Freiheit nimmt. Dinge, Erscheinungen, Objekte kommen und gehen. Nicht so der stille Zeuge. Er kann nicht gesehen werden, nicht lokalisiert werden, er erscheint nicht im Raum, beweist sich nicht in der Zeit.

Er ist immer schon da, unveränderlich, jenseits von Tod und Geburt, jenseits von allem, der grosse Geist, das stille Wissen. Er tritt nie in den Strom der Zeit ein, des Raumes, den Strom von Geburt und Tod. All das kommt und geht. Nicht so meine innerste Wirklichkeit. Weil ich

aber zuinnerst leer bin, gehe ich dann noch darüber hinaus und finde mich in jeder Form, in jedem Du in einem inneren Einssein. Die Dualität ist darin in ihrem Ursprung wieder überwunden.

Zuerst kommt das Aufsteigen in die Einheit, das ist der Pfad der Weisheit. Und danach kommt wieder das Heruntersteigen in die Form, das ist der Weg des Mitgefühls. Beides gehört zusammen. Die Weisheit sieht, dass das Viele eins ist, das Mitgefühl umgekehrt erkennt, dass das Eine identisch ist mit dem Vielen. Das eine Herz, der eine Geist, das ist die Vereinigung von beidem.

Der Säugling, der noch nicht ausdifferenziert ist, noch nicht erwacht ist, ist aufgelöst im Ganzen. Der Prozess der Meditation und Selbsterkenntnis führt nicht wieder dahin zurück, das wäre Regression, ein Rückschritt. Der Prozess des Erwachens, des Wachsens führt zu einer neuen Schau. Das Ganze löst sich in mir auf. Ich selbst, bewusst und willentlich, löse das Ganze in mir auf. Das hat etwas Gewaltiges, etwas Beängstigendes auch, aber auch etwas äusserst Erhabenes, etwas Schönes und etwas sehr Einfaches. Ich beziehungsweise meine Energie dehnt sich aus, bis sie das Ganze umfassen kann. Man kann auch sagen, ich löse mich auf, bis nur noch das Ganze bleibt, aber in einem bewusst angestrebten, selbstverantworteten Prozess. Ich verantworte das Ganze. Ich gehe dahin, wo nichts mehr ist ausser mir. Das ist nicht der primäre Narzissmus des Säuglings, der nicht unterscheiden kann zwischen sich und der Welt. Es ist auch kein Grössenwahnsinn. Es ist Trans-Narzissmus, ein Überschreiten aller Grenzen, bis die tiefste aller Wahrheiten über mich sichtbar wird. Da ist nichts mehr ausser mir. Ich bin das All, der Kosmos, Gott, das Ganze, die grosse Leere und alle Form, die immer wieder daraus geboren wird. Das ist Weihnachten.

Als Peak-Erlebnis, als Gipfelerfahrung kann vielleicht jeder in besonderen Momenten für einen Augenblick da hineinkatapultiert werden. Aber um ein definitives Erwachen zu finden, muss man die Stufen davor erklimmen, und das bedeutet Selbsterkenntnis und dadurch vor allem die Überwindung des Selbst, die Überwindung der Ich-Bezogenheit zugunsten einer Du-Bezogenheit. Das heisst, lösen der Dreiecksproblematik, des menschlichen Problems überhaupt im eigenen Herzen. Darum ist es immer wieder notwendig, in all die Auseinandersetzungen und Konflikte in Beziehungen einzusteigen, die Enge davon anzunehmen, obwohl wir uns dann, wie eingangs gesagt, leicht darin verfangen, verlieren; vergessen, worum es eigentlich ging. Immer wieder identifizieren wir uns mit den Inhalten des Bewusstseins, mit dem Gerangel zwischen uns Menschen, mit den Gedanken, Gefühlen und körperlichen Sensationen in uns und müssen dies dann im Prozess der Selbsterkenntnis wieder überwinden.

Dieser allertiefste Zustand, das Erreichen des Grundes allen Seins in sich, die höchste uns mögliche Bewusstseinsstufe, die immer nur sehr wenige Menschen zu berühren vermögen, diese Einheit mit allem, der Urgrund, wie er von allen Mystikern immer wieder besungen wurde, ist identisch mit dem, was Don Juan die Stimmung des Kriegers nennt, also mit etwas letztlich ganz Simplem und im Alltag Brauchbarem, mit dieser Stimmung, die ein Krieger im Verlauf eines Lebens in sich errichten kann, die ihn jenseits von allem stellt, ausserhalb von allem, über alles, die ihn alles ertragen, mit Würde und Gelassenheit durchstehen lässt und die er immer wieder in sich zu errichten versteht. Es ist das Schwerste überhaupt, sagt Don Juan, diese Stimmung in sich zu erzeugen. Dies ist aber auch der Zustand, von dem wir ständig reden, den wir mit Krishnamurti zusammen mit „ohne Reaktion sein“ bezeichnen, der Zustand, der allem Gefühl stillhalten kann und darum die Essenz von allem berührt. Es ist auch der Zustand, der – obwohl Einzelne ihn immer schon verwirklichen können – in der zweiten Halbzeit der Evolution angestrebt werden wird. In der ersten wurde die Egozentrik ausgebildet und halbwegs die erwachte Herzsönlichkeit, in der zweiten geht es um das

Finden dieser grossen, inneren Einheit, die sich dann in einem überwältigenden Mitgefühl in alle Form ergiesst. Das wäre dann die neue Geschichte. Die Aufgabe darin ist die Überwindung der Dreiecksproblematik, die Auflösung des Inzesttabus.

Aus: Samuel Widmer, Aus dem innersten Herzen gemeinsamen Seins, Von den Basics bezüglich Gemeinschaftsbildung, Weitere Briefe an die Gemeinschaft; Basic Editions, 2007, S. 34-36