

4. Das Meditieren nach Joseph

- A) Das Entspannen des Körpers
 1. Die Progressive Muskelentspannung
 2. Das Autogene Training
 3. Die Tiefenentspannung
 4. Die Hypnose
 5. Das Meditieren

- B) Die Praxis des Meditierens
 1. Ort des Meditierens
 2. Zeitplan des Meditierens
 3. Ablauf des Meditierens
 4. Die Meditationshaltung
 5. Der Umgang mit Schmerzen
 6. Das Atmen
 7. Das Einschlafen während der Meditation

- C) Zielsetzung des Meditierens

A) Das Entspannen des Körpers

Das grundsätzliche Ziel bei der Entspannung des Körpers ist, in der Lage zu sein, sich schnell und bewusst entspannen zu können. Am einfachsten gelingt die Entspannung des Körpers im Liegen, gefolgt vom Sitzen und dann im Stehen.

Die Fähigkeit, den Körper zu entspannen, bringt viele Vorteile mit sich. Vor allem wird das körperliche Empfinden der Emotionen des vegetativen Nervensystems beruhigt, was unter anderem positive Auswirkungen auf einige regenerative Prozesse des Körpers hat.

Das Entspannen des Körpers ist eine wichtige Voraussetzung, um generell ruhiger und vor allem gelassener zu werden. Unbewusste muskuläre Anspannungen werden größtenteils durch emotionale Ereignisse hervorgerufen. Dabei spielt es weniger eine Rolle, ob ein Ereignis gerade geschehen ist oder nicht. Das psychosomatische Prinzip des Lebens lässt keine Trennung zwischen Psyche und Körper zu. Körperliche Erfahrungen lösen Emotionen aus und Emotionen sind grundsätzlich körperlich gebunden, sowohl vegetativ als auch muskulär. Diese körperliche Gebundenheit der Gefühle verursacht charakteristische muskuläre Anspannungen, die nicht unbedingt als solche wahrgenommen werden. Wahrgenommen werden allerdings die Auswirkungen und Symptome, die durch chronische Anspannungen entstehen können.

Sowohl allgemeine als auch spezifische Gefühle der inneren Unruhe werden körperlich wahrgenommen und meistens als unangenehm empfunden. Entspannungsverfahren beruhigen, von der Muskulatur herkommend, die innere Unruhe, beseitigen allerdings die Ursachen der Unruhe nicht. Diese liegen überwiegend im emotionalen Bereich der Psyche

und dem geistigen Umgang damit.

Die beiden empfehlenswerten und wissenschaftlich erwiesenen Entspannungsverfahren, die möglichst nach professioneller Anleitung alleine durchgeführt werden sollten, sind die Progressive Muskelentspannung (PME) und das Autogene Training (AT).

1. Die Progressive Muskelentspannung (PME)

Wer das Entspannen des Körpers lernen möchte, sollte mit der im Sitzen auszuführenden Progressiven Muskelentspannung anfangen. PME ermöglicht ein Gespür für die einzelnen Körperpartien zu bekommen und vor allem dafür, wie sie sich entspannt anfühlen. Wer in PME geübt ist, sollte am Anfang des Autogenen Trainings den gesamten Körper im Liegen kurz anspannen, um in die tiefer entspannende Schwere des Autogenen Trainings hinein loszulassen.

2. Das Autogene Training (AT)

Das Autogene Training wird nur im Liegen ausgeführt. Während PME durch aktives Handeln (Anspannen & Loslassen) erfolgt, wird die tiefere Entspannung beim Autogenen Training nur durch Autosuggestionen erreicht (Wärme & Schwere).

PMR und AT sind beide methodisch stark strukturiert. Weder in der PME noch im AT wird eine seelische Beeinträchtigung, wie bei der Tiefenentspannung (psychisch) oder der Hypnose (psychisch und geistig), erlebt.

3. Die Tiefenentspannung

Die nächste Stufe in der Tiefe des Entspannens des Körpers wird nur durch Fremdsuggestion, wie z. B. im Rahmen der therapeutischen Tiefenentspannung, erreicht. Unter einer von außen eingeleiteten und daher suggerierten Tiefenentspannung wird das Psychofeld vom Ego entkoppelt, sodass der Körper nicht mehr von den eigenen Emotionen beeinträchtigt wird. Das liegt daran, dass die emotionalen Anspannungen der Körpermuskulatur, die negative Gefühle ausgelöst haben und noch fixieren, durch die Tiefenentspannung lahmgelegt werden.

Während der Tiefenentspannung ist der Geist wach und erlebt alles, was körperlich geschieht und gehört wird. Ein Ausstieg aus der Tiefenentspannung ist jederzeit von alleine möglich. Nach einer Tiefenentspannung wird meistens eine individuell unterschiedliche Art von Erquickung, wie eine Erfrischung oder Stärkung erlebt.

4. Die Hypnose

Die letzte Stufe in der Tiefe des Entspannens des Körpers ist die Hypnose, bei der sowohl die Gefühle als auch das Denken durch äußere Suggestionen lahmgelegt werden. Dabei ist die hypnotisierte Person nicht mehr wach, sondern wie narkotisiert. Es bestehen also keinerlei Erinnerungen für die Zeit der Hypnose. Ein Aussteigen aus der Hypnose ist von alleine kaum möglich. Während der Hypnose wird das seelische Geschehen vom Hypnotiseur geleitet.

5. Das Meditieren

Beim Meditieren gilt es, die Muskulatur in der eingenommenen und aufrecht zu erhaltenden Sitzhaltung zu entspannen. Kenntnisse der PME helfen dabei, den Körper zu entspannen, und das Autogene Training hilft dabei, die anschließende geistige Vertiefung des meditativen Status zu erreichen.

Das Aufrechterhalten der Sitzhaltung beim Meditieren verhindert zunächst, dass die Vertiefung der Versenkung, die beim Autogenen Training erreicht werden konnte, sich einstellt. Sobald jedoch der Körper die Sitzhaltung eingespeichert hat und entspannt fixieren kann, wird die Versenkung erreicht. Allerdings stellt sich keine Schwere des Körpers ein, sondern eine Leichte. Diese Leichte wird durch einen permanenten dezenten Zug des Körpers nach oben am Scheitel verursacht.

Das Ziel des Meditierens ist, in den meditativen Status zu gelangen und möglichst lange darin zu verweilen. Während des meditativen Status finden Synchronisierungen zwischen dem Geist und dem Selbst statt. Anders ausgedrückt: Der eigene Geist wird in dem Moment mit dem stillen Wissen des Selbst verbunden.

Der angestrebte meditative Status ist;

1. still,
2. flach atmend,
3. bewegungslos,
4. emotionslos und
5. gedankenlos.

Das Meditieren sollte nicht mit Substanzen irgendeiner Art verstärkt werden. Dadurch wird eine Verbindung mit der Stille des Selbst nicht erreicht, sondern die sonst gewünschte Verstärkung und damit Vertiefung in die eigene Seele, mit ihren Emotionen und Gedanken.

Meditieren sollte auch nie als eine Art Therapie bei psychischen Störungen gesehen werden. Vor sogenannten Retreats, in denen plötzlich sehr intensiv gemeinsam mit anderen meditiert wird, wird ausdrücklich gewarnt. Es wird hier empfohlen, nur alleine zu meditieren und bei vorhandenen psychischen Störungen vorher unbedingt einen Psychiater zu konsultieren. Vor allem sollte bei psychischen Krankheiten psychotischem Ausmaßes nicht meditiert werden. Wenn negative Folgen des Meditierens festgestellt werden, wird dringend angeraten, sofort aufzuhören.

Mögliche Hindernisse des Meditierens sind:

1. Ablenkbarkeit durch Sinneseindrücke, gleich ob positiv oder negativ
2. Niedergeschlagenheit
3. Rastlosigkeit der Gedanken
4. Müdigkeit
5. Schmerzen

B) Die Praxis des Meditierens

Wer meditieren möchte, sollte unbedingt 1-2 Mal pro Woche ein 20-30-minütiges Programm an Körperübungen nebenher durchführen. Diese Körperübungen dienen dazu, die in den Muskeln fest sitzenden Verspannungen, die überwiegend psychischer Natur sind, durch Dehnungen zu lockern. Emotionen lösen eine ganz bestimmte Anspannung des Körpers aus, die wir fühlen können. Jede innere Regung einer Emotion hat eine muskuläre Entsprechung. Der Körper kann sich erst entspannen, wenn die Emotionen ruhig sind, also keine direkte Anspannung auslösen.

Dieses Lockern der muskulären Verspannungen, das durch Körperübungen erreicht wird, führt dazu, dass während des Meditierens das entsprechende Gefühl auftaucht. Dann hilft nur, sich kurz "in aller Ruhe" damit zu beschäftigen, es zu benennen und wieder loszulassen, sonst geht das Meditieren nicht weiter.

Im Folgenden soll das Vorgehen beim Meditieren nach Joseph erläutert werden. Es kommen hier Aspekte und Techniken aus verschiedenen bekannten Methoden der Meditation zusammen.

1. Ort des Meditierens
2. Zeitplan des Meditierens
3. Ablauf der Meditation
4. Die Meditationshaltung
5. Der Umgang mit Schmerzen
6. Das Atmen
7. Das Einschlafen während des Meditierens

1. Ort des Meditierens

Ein Ort zum Meditieren sollte ausreichend abgetrennt sein, damit eine begrenzte und möglichst nicht einsichtige Ungestörtheit herrscht. Um Lärm zu reduzieren oder besser auszuschalten, können Ohrstöpsel äußerst hilfreich sein. Die Temperatur des Körpers kann mit einer sinnvollen Auswahl an lockerer Kleidung gut reguliert werden. Bei starker Kälte kann eine sorgfältig umwundene Wolldecke helfen.

Der Sitzplatz

Es wird empfohlen, ganzjährig auf ein Schaffell zu sitzen. Das Schaffell kann auf den Boden gelegt werden, besser jedoch auf ein selbstgebautes kleines Podest, z. B. aus Holz, das nur ein paar Zentimeter hoch über dem Boden reicht.

Das Sitzkissen sollte so flach sein wie möglich. Es reichen durchaus ein bis zwei Zentimeter. Auch hier ist es angebracht, selbst ein Sitzkissen z. B. aus mehreren zugeschnittenen Frotteestücken herzustellen. Das Sitzkissen wird dann unter dem Schaffell gelegt.

2. Zeitplan des Meditierens

Der optimalste Zeitpunkt zum Meditieren nach Joseph ist direkt nach dem Aufwachen, der Darm- und der Harnentleerung, also bevor der Alltag beginnt.

Sobald eine Phase des Meditierens begonnen wird, sollte versucht werden, täglich das Meditieren einzuplanen. Die Länge einer Meditation ist anfänglich 20, dann 30, 40, 50 und, wenn gewollt, 60 Minuten. Das wichtigste Kriterium für die Verlängerung der Meditationszeit ist die Schmerzfreiheit. Wenn also 20 Minuten ohne Schmerzen die Lotusposition gehalten werden kann, dann wird auf 30 Minuten gesteigert usw.

Das Ziel ist zunächst, 1 Jahr lang für 60 Minuten täglich zu meditieren. Damit ist eine ausreichende Synchronisierung zwischen Geist und Selbst erfolgt. Es sollte dann eine längere Pause eingelegt werden, bis es erneut sinnvoll erscheint, täglich zu meditieren. Hier ist die Rede von jahrelangem Pausieren. Es reichen beim späteren Wiederbeginn durchaus 40 Minuten täglich, was spätestens nach der Erwachung bis zur Befreiung geschieht.

3. Ablauf des Meditierens

Wenn Ort, Sitzplatz und Zeitplan geklärt sind, wird auf dem Sitzkissen Platz genommen. Die erste Ausgangsstellung ist die Viertel-Lotusposition. Dabei berühren die Oberschenkel, Unterschenkel und möglichst alle Zehen die Unterlage. Die Fersen sind mittig und hintereinander angeordnet, wobei die rechte Ferse vor der linken liegt. Selbstverständlich kann die umgekehrte Fußstellung eingenommen werden. Das ist die erste Ausgangsstellung des Meditierens. Die beiden anderen Lotuspositionen werden weiter unten unter „Füße“ erläutert.

Wer in der Ausgangshaltung zur Ruhe kommt, bemerkt, dass die Gedanken automatisch die Sorgen des Alltags durchgehen. Das sind die alltäglichen emotionalen Anspannungen des Körpers. Das liegt daran, dass durch das Zur-Ruhe-Kommen des Körpers die Anspannungen und die mit ihnen zusammenhängenden Sorgen wieder gespürt werden. Diese Anspannungen gilt es dann zu entspannen und sich später über die Ursachen Gedanken zu machen.

Die Gedanken über aufkommende Anspannungen werden demnach vorerst weggeschoben. Bei diesem Thema hilft manchmal das innere Bild, dass man Klappen, die schräg oberhalb des Kopfes aufgehen, mit der Hand wieder schließt. Dabei werden die Gedanken hinter der Klappe gelassen. Beim nächsten Thema geht eine andere Klappe auf und muss ebenfalls geschlossen werden. Ein leises Murmeln kann anfänglich hinter den Klappen wahrgenommen werden, aber dann ist Stille da. Es ist unvermeidlich, dass irgendwann eine Klappe aufgeht, die Stille stört und wieder geschlossen werden muss.

4. Die Meditationshaltung

Nachdem die Ausgangshaltung eingenommen wurde, beginnen die regelmäßigen Korrekturen der Körperhaltung. Sobald die optimalste Körperhaltung gefunden und eingenommen wurde, finden während des Meditierens immer wieder Korrekturen statt. Damit soll die Ausgangsstellung möglichst lange entspannt aufrechterhalten werden können. In dieser Sitzhaltung wird die Muskulatur des Körpers entspannt, wobei die Faszien der Wirbelsäule einen leichten Zug nach oben vom Scheitel ausgehend aufrechterhalten.

Um zu kontrollieren, ob die Körperhaltung richtig ist, werden innerlich die folgenden

Körperpartien durchgegangen.

Kopf

Der Kopf wird gerade gehalten und mit einem leichten imaginären Zug vom zentralen Oberkopf - dem Scheitel - nach oben gehalten, als ob ein Marionettenfaden einen leichten Zug nach oben ausführt.

Um das Gefühl des zentralen Zugs des Schädels mit Oberkörper nach oben zu erleben, sollte zuerst beim Stehen gelernt werden, sich auf die Zehenballen zu stellen, ohne die Zehen dabei zu belasten. Die Zehen dienen hierbei lediglich zur Aufrechterhaltung des Balancierens im Ballenstand. Die Zehen sollten zwischendurch bewusst angehoben bzw. frei bewegt werden.

Die Ballenstand-Übung ist nicht nur dafür geeignet, das Gefühl des Körperzugs nach oben zu erleben, sondern auch dafür, grundsätzlich eine gerade Körperhaltung einzunehmen und aufrechtzuerhalten.

Augen

Die Augen sollten leicht geöffnet sein und nach vorne und unten schauen, ohne Fixierung. Die Nasenspitze wird dabei doppelt gesehen und der Blick geht zwischen beiden Nasenspitzen ins Leere. Eine Fixierung der Augen auf einen Punkt findet nicht statt. Das oft Blinzeln sollte während des Meditierens vermieden werden.

Um die Augen zu trainieren, kann die Kerzenmeditation geübt werden. Dabei wird - trotz tränenden Augen - eine etwa 1,5 Meter auf dem Boden aufgestellte Kerze die Flamme fixiert. Nach einer Weile und vor allem, wenn Schmerzen auftreten wird dann zwischen den beiden Kerzen, die bei Augenentspannung auftreten, geschaut. Je mehr die Augen auseinandergehen bzw. sich entspannen, desto weiter entfernen sich die beiden Kerzen voneinander. Dabei sieht jedes Auge eine Kerze.

Mund

Der Mund wird sanft geschlossen gehalten, mit leicht auseinanderliegenden Zähnen. Die Mundwinkel werden leicht angezogen, was sich wie ein entspanntes Lächeln anfühlt.

Zunge

Die Zungenspitze wird dort an den Gaumen leicht angelegt, wo die Schneidezähne innen in den Gaumen übergehen. Während der Meditation möglichst nur schlucken, wenn sich der Speichel stark gebildet hat. Wenn die Zungenspitze zu stark angedrückt wird, entsteht viel Speichel.

Kinn

Das Kinn wird sanft nach innen gezogen und dann leicht hochgehalten. Das Kiefergelenk wird damit in Richtung hinten und oben geführt und dann dauerhaft entspannt gehalten. Die Zähne berühren sich nicht.

Rücken

Die Wirbelsäule wird gerade und nach oben leicht gestreckt gehalten. Durch den nach oben gerichteten Zug, durch die Kopfhaltung, wird eine leichte Streckung der Wirbelsäule empfunden und unterstützt. Der Körper sollte weder nach vorne, hinten oder seitlich geneigt sein.

Um die Wirbelsäule in die richtige Stellung zu bringen, können aus der Ausgangshaltung heraus die in Position gehaltenen Hände hinter den Kopf geführt werden. Nun werden die Ellenbogen leicht nach hinten gedrückt, wobei die Finger den Hinterkopf nicht berühren. Die eventuell auftretenden leichten Knirschgeräusche der Wirbelkörper bringen sie nur in ihre aufrechte Stellung.

Bauch

Die Bauchwand ist leicht angespannt und der Bauchraum leicht nach unten gegen den Unterbauch gehalten, was eine bessere Stabilität der Haltung bewirkt.

Becken

Das Becken wird so positioniert, dass weder eine Kippung nach vorne noch nach hinten entsteht. Das Empfinden eines Hohl- oder Rundkreuzes sollte also unbedingt vermieden werden.

Hintern

Der Anus wird leicht geschlossen und der Damm dabei leicht angezogen gehalten, ohne die Muskulatur des Hinterns zu beanspruchen. Die Lockerheit der Muskulatur des Hinterns wird durch kurzes Anspannen und wieder Loslassen überprüft. Eine Anspannung der Muskulatur des entspannten Hinterns darf ein wohlige, ausstrahlendes Gefühl auslösen.

Beine

Beide Knie sollten den Boden bzw. die Unterlage berühren. Dazu sollte ein leichter Druck beider Knie nach unten aufrechterhalten werden.

Füße

Je nach Fortschritt von der viertel Lotusposition (Füße voreinander liegend, wobei die Zehen, Unter- & Oberschenkel die Unterlage berühren) in die halbe Lotusposition (nur einen Fuß auf den anderen Oberschenkel legend) und letztendlich in die volle Lotusposition (beide Füße auf den gegenüberliegenden Oberschenkeln und damit nach oben schauend) gelangen. Dabei kann sowohl das linke als auch das rechte Bein oben sein. Dies hängt von der gewünschten Intention ab. Rechtshändern wird empfohlen, den rechten Unterschenkel über den linken zu legen, kombiniert mit der rechten Hand über der linken.

Schultern

Die Schultern sollten entspannt sein. Sie werden genau in der Mitte des Gelenks ausbalanciert. Es sollte vermieden werden, dass die Schultern weder nach hinten noch nach vorne fallen oder gestreckt werden. Die Schultergelenke sind zentriert, sodass Platz beim Rotieren der Schulter nach oben, unten, vorne und hinten vorhanden ist.

Arme

Die Oberarme sind locker und frei hängend, wobei sie leicht vom Körper weggehalten werden. Die Unterarme sind fast 90° gebeugt, wobei die Ellenbogen den Körper nicht berühren. Die Innenseiten der Unterarme liegen leicht an der Bauchwand an.

Hände

Die rechte Hand wird über die linke gelegt oder umgekehrt, sodass alle Finger übereinander liegen (Zeigefinger auf Zeigefinger etc.). Die Lage der einzelnen Hände sollte mit der Position der Füße gleich sein. Die mittleren Gelenke der Mittelfinger liegen aufeinander. Die Daumen berühren sich leicht mit den Spitzen, sodass ein Oval, mit dem Bauchnabel als Zentrum, entsteht. Nur die Handinnenseiten mit den Kleinfingern berühren den Körper am Bauch und die Daumen kommen leicht oberhalb des Nabels zusammen und berühren den Körper nicht. Grob gesagt, unterdrückt die obenliegende Hand und die untenliegende Hand unterstützt.

Das war ein innerer Durchgang durch den Körper, zunächst von oben nach unten und anschließend zu den Händen. Die Hände kommen zuletzt dran, weil sie benötigt werden, um die Füße in die erforderlichen Stellungen zu bringen.

5. Der Umgang mit Schmerzen

Die Meditationshaltung einzunehmen und vor allem zu halten, bereitet dem Körper zunächst Schmerzen. Solange es sich um typische Dehnungsschmerzen von Faszien, Sehnen und/oder Muskeln handelt, sind sie möglichst lange zu ertragen bzw. erdulden, bevor eine Alternativstellung des betroffenen Gelenks kurz eingenommen wird. Auch wenn ein Bein einschläft, sollte sofort eine andere Beinstellung eingenommen werden.

Den Körper für, je nach vorgenommener Dauer des Meditierens, 40 bis 60 Minuten schmerzfrei zu erleben, ist das Ziel des Körperlichen beim Meditieren.

Der Umgang sowohl mit Schmerzen als auch mit eingeschlafenen Beinen ist, dass das betroffene Bein in eine schmerzfremde Position kurz gebracht wird, bis das Bein sich wieder normal anfühlt. Dann geht es wieder in Richtung Lotusposition. Am besten wird das betroffene Bein wieder in die viertel- oder Halb-Lotusposition vorübergehend gelegt.

Eine einfache, nicht medizinische Einteilung von Schmerzintensitäten, die während des Meditierens auftreten können und ihre hauptsächliche Bedeutung sind:

1. Leichte Schmerzen → Anzeichen einer veränderten Beanspruchung
2. Mittlere Schmerzen → Anzeichen einer starken Dehnung
3. Starke Schmerzen → Anzeichen einer zu starken Dehnung
4. Dauerschmerzen → Anzeichen einer Überbeanspruchung

6. Das Atmen

Als allererstes, nachdem die Meditationshaltung eingenommen wurde und die erste Korrektur erfolgte, wird völlig ausgeatmet. Das geschieht, bis das Zwerchfell oben ist und die Lunge als luftleer empfunden wird. Das ist die Ausgangsstellung der Lungen, von der aus dann eingeatmet wird.

Während des gesamten Meditierens sollte die Zwerchfellatmung, auch als Bauchatmung bezeichnet, aufrechterhalten werden. Der Brustkorb bleibt dabei ruhig, dehnt sich also möglichst nicht aus. Bei der Bauchatmung wird das Atmen als nach unten, in den Bauchraum hineingehend empfunden. Der Bauch dehnt sich dabei leicht aus und bei der Ausatmung wieder ein.

Bei Gedankenvereinnahmung, aber auch bei Schmerzen und/oder Gefühlserregungen wird, vom Empfinden her, die Atmung immer "höher" in den Brustraum verlagert. Dabei spannt sich das Zwerchfell an und verlässt die entspannte Ausgangsposition. Sowohl Gefühlsstille als auch Gedankenstille werden nur aus der oben beschriebenen Ausgangsstellung heraus erreicht.

Nachdem die Bauchatmung sich eingestellt hat, werden die Atemzüge beim Einatmen gezählt, und zwar von 1 bis 10 und dann wieder von 1 bis 10 fortwährend. Während des gesamten Meditierens wird immer wieder auf das Zählen der Atemzüge zurückgekommen und beibehalten. Das wiederholte Zählen der Atemzüge bis zehn ist schwerer, als es zunächst angenommen wird. Körperliche Sensationen, Gefühle und Gedanken lenken schnell ab. Sobald gemerkt wird, dass das Zählen aufgehört hat, sollte die Ursache registriert werden und dann unmittelbar mit dem Zählen wieder begonnen werden, bis ein neues Ereignis die Oberhand gewinnt.

7. Das Einschlafen während der Meditation

Wer dazu neigt, während des Meditierens einzuschlafen, schläft zu wenig und sollte am Abend den Schlaf früher suchen.

Sich während des Meditierens mit dem eigenen Innenleben zu beschäftigen, hält eigentlich wach genug, denn es ist ein stetiger Kreislauf von:

- Atmung zählen
- Körper spüren
- Haltung korrigieren
- Gefühle registrieren
- Bilder & Gedanken loslassen

Das Eintreten in die Stille - kurz vor dem meditativen Status - ist schon ein aufregendes Erlebnis. Die Art der Aufregung reicht von erlösender Stille bis zu Glücksgefühlen. Sämtliche Empfindungen während des Übergangs zur Stille müssen allerdings dann ebenfalls sein gelassen werden, damit der meditative Status sich einstellen kann. Dann tritt die bewusste Stille ein. Es ist die Stille des Tiefschlafs, nur bewusst erlebt.

C) Die Zielsetzung des Meditierens nach Joseph

Das Ziel des Meditierens nach Joseph ist, das Erreichen des meditativen Status, damit zwischen dem eigenen Geist und dem Selbst eine Synchronisierung stattfinden kann.

Die vollständige Synchronisation der Informationen aus den Daten der zentralen Geistzelle

mit dem stillen Wissen des Selbst geschieht während des Endlebens. Die während des Lebens stattgefundenen Synchronisierungen durch den meditativen Status wirken auf den Reifungsprozess der Seele durchaus beschleunigend. Hier wird Reifungsprozess als Fortschritt in das ursprünglich vom Selbst gewollte Lebensziel verstanden. Die zentrale Geistzelle eines Menschen entstammt dem Selbst mit all ihren vorherigen Lebenszyklen.

Das bedeutet, dass ein Mensch bereits während des Lebens die vollständige Synchronisation mit dem Selbst erreicht haben kann, was die höchste Reifestufe darstellt – die Erleuchtung. Ohne Körper kann die Seele im Nachleben das Meditieren nicht mehr lernen. Das wiederum hat zur Folge, dass erst im Endleben, also sogar nachdem die Seele verstorben ist, die Daten der Geistzelle mit der Monade des Selbst vollständig ausgetauscht bzw. synchronisiert werden können.

Die höchste Reifestufe, die ein Mensch während des Lebens erreichen kann, ist die Erleuchtung, in der eine Dauerverbindung mit dem Selbst eingegangen wird. Zuvor muss allerdings das verlangende Ich dem Selbst das eigene Leben überlassen haben, damit das Selbst die Kontrolle über das Ego, bestehend aus Körper + Psyche + Geist + Sozialität, erhält. Dieser Zustand wird als Befreiung bezeichnet. Ausführliche Erläuterungen zu den Reifestufen des Menschen sind im Artikel „Die Seinsstufen des Lebens“ im Beitrag „Das Individuelle des Menschen“ im Blog „Die Weltformel“ zu finden.

Es werden demnach, während des meditativen Prozesses, das Erleben der einzelnen Seinskomponenten beruhigt, bis die Stille des Selbst sich im meditativen Status einstellt. Just in dem Moment vollzieht sich die Andockung an das bzw. die Verbindung mit dem Selbst, was die stille Synchronisierung in Gang bringt.

Joseph

Stand: 23.10.24