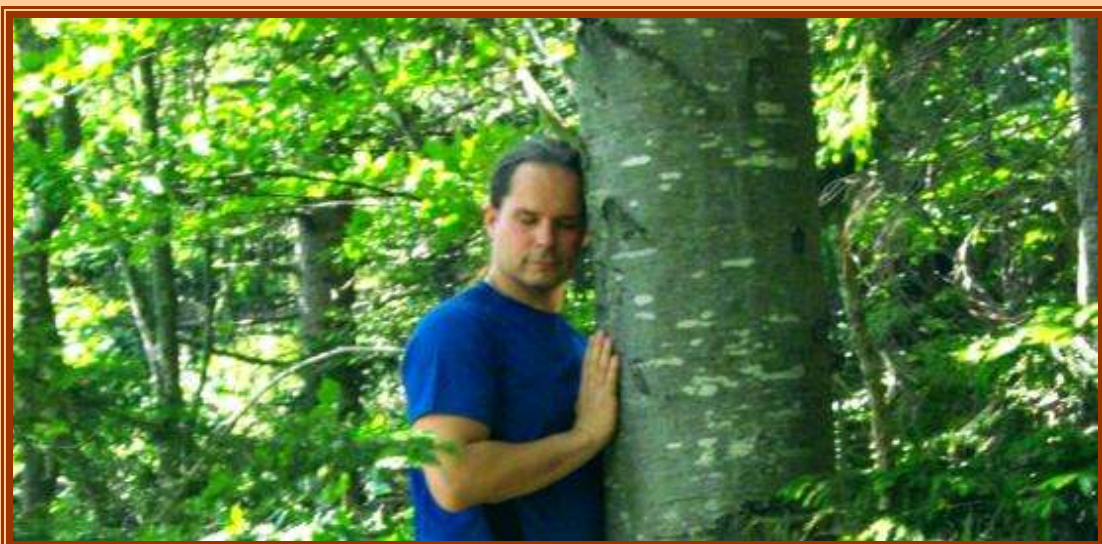




## „Wege zur Mitte“ - Ein Vortrag über Meditation



Was ist Meditation wirklich? Ein Zustand, Technik, Sein oder Wirken... Welches Ziel sollte ich dabei haben?

Innere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit - wie schärfe ich sie?

Werde ich ruhiger, wenn ich meditiere? Brauche ich Disziplin?

Aufmerksamkeit lenken, ohne Kontrolle - geht das?

EMOTIONEN - welche Rolle spielen sie dabei?

Wozu meditieren? Was hilft es mir, wenn ich meditiere? Welches Ziel hat Meditation?

Muss ich bestimmte Techniken lernen, um zu meditieren? Brauche ich dazu Vorstellungskraft?

Meditation und „Kindsein“ - Gibt es eine Verbindung?

Engel, wie lebe ich wirklich mit Ihnen?

Das Wesen der Meditation beschäftigt mich bereits seit Anbeginn meiner spirituellen Laufbahn. Innenorientierung vermittele ich mit einem Lächeln, mit Humor, denn dieser ist einer meiner größten innern Schätze, welche ich wieder gefunden habe. Es ist so, dass ich in meinem Inneren eine durchdringende Kraft gefunden habe, mit welcher mein Leben viel klarer und humorvoller wurde. „Wege zur Mitte“ oder auch „Wege zur Inneren Kraft“ zu vermitteln macht mir vor allem deshalb so viel Freude, weil die Gewissheit in mir ist, dass sie jeder in sich finden kann. JEDER! - Ich selbst war in der Schule nicht besonders gut, meist war ich gehemmt oder zu faul und beschritt meine Lebenswege eher unsicher und ängstlich, unwissend und ahnungslos, fremdbestimmt und voller innerer Verwirrtheit... Dennoch fand ich diese wunderbare Kraft des Lebens, welche immer schon in mir ruhte und die mein Leben so intensiv werden ließ! Und das lag weder an einer besonderen Begabung oder Bestimmung, noch daran, dass Gott mich auserwählt hat:

**Gott hat uns alle längst schon auserwählt!  
Er wartet lediglich geduldig darauf,  
dass wir uns selbst auserwählen!**

Welche Wege ich dabei beschritt und was dabei Meditation für eine Rolle spielt, das möchte ich an diesem Abend vermitteln.

Egal ob geführte, aktive oder passive Meditation, Energiemeditation oder einfach ein Eintauchen in tiefe Gefühle, Meditation ist für mich Bestandteil meines Lebens geworden und hat mir eine innere Kraft und Zentrierung gebracht, über die ich mich in allen Lebenslagen immer wieder einklinken kann. Sie ist sowohl ein Rückbesinnungsort wie auch selbstverständlicher Teil meines Alltags geworden. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Wesen von Meditation weitab von geistigen Techniken oder irgendwelchen konkreten Vorstellungen zu finden ist, dass es eine weit lebendigere Kraft ist, als wir sie uns vorstellen und dennoch ein natürlicherer Bestandteil jedes Menschen ist.

In einer Welt, in der Konsum das höchste Ausmaß in der Menschheitsentwicklung angenommen hat und immer noch im Begriff ist anzusteigen, ist es meines Erachtens besonders wichtig, einfache Wege aufzuzeigen, wie Meditation wieder zu einem natürlichen Bestandteil meines Alltags werden kann.

*...von Heliamus Raimund Stellmach*

