1.2. Der Anfang mit Meditation

Bevor man mit der Meditation beginnt, steht die Motivation. Sie bleibt ein zentrales und fortwährend wichtiges Thema auf diesem Weg.

Da ich davon ausgehe, dass der Leser bereits eine eigene Motivation hat, um zumindest zu beginnen, setze ich direkt bei der ersten Praxis an und behandle das Thema Motivation später ausführlich.

Anfänger und Fortgeschrittene

Wenn ich Hinweise für Anfänger und Fortgeschrittene gebe, beziehe ich mich keineswegs auf unterschiedliche spirituelle Standards. Die geistige Reife eines Menschen hängt nur bedingt von seiner Meditationserfahrung ab.

Die Ebene, auf der man sich geistig befindet, ergibt sich vielmehr aus der Grundlage, mit der man geboren wurde, aus dem Maß, in dem man für das Wohl anderer gelebt hat, und aus der Liebe, die dieses Handeln motiviert hat.

Wenn ich also von Anfängern und Fortgeschrittenen spreche, bezieht sich das ausschließlich auf die Erfahrung in der Meditationspraxis.

Ich selbst mag etwas Meditationserfahrung besitzen, befinde mich jedoch oft in der Situation, Menschen in die mystische Praxis einzuführen, die geistige Dimensionen über mir stehen.

Zudem ist es wichtig, dass auch vermeintlich Fortgeschrittene einen Anfängergeist bewahren, um nicht zu stagnieren.

Sobald wir uns in der Praxis sicher fühlen, steht die nächste Stufe bevor, auf der wir wieder von Null beginnen. In diesem Sinne sind wir alle Anfänger und Suchende auf dem Weg zu Gott. Vor Gott machen 20 Jahre mehr oder weniger Meditation keinen großen Unterschied.

Ab wann man als fortgeschritten gilt, lässt sich schwer anhand einer festen Zeit bestimmen. Um eine grobe Orientierung zu geben, könnte man etwa drei Jahre regelmäßige Meditation von 30 Minuten als Richtwert nehmen. In diesem Zeitraum beginnen die Veränderungen allmählich stabil zu werden. Erfahrungen, die ich in der Phase der Vertiefung angesprochen habe, treten ein.

Es ist jedoch nicht notwendig, sich strikt einzuordnen. Nimm einfach die Hinweise auf, die für dich am besten passen

Source URL: *https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/12-der-anfang-mit-meditation*