

Was tut sich in der „Szene“?

Seit ca. 20 Jahren beschäftige ich mich intensiv theoretisch und praktisch mit Meditation, und beobachte die Entwicklung im spirituell-experimentellen Bereich.

Zu Beginn fiel mir auf, dass es in der westlichen Welt mehrere große Strömungen gab, die aus dem Osten kamen, wie: Transzendente Meditation, Zen, Yoga, buddhistische Formen der Achtsamkeitspraxis.

Etwas später wurde die christlich-mystische Tradition, genannt Kontemplation, wieder-entdeckt, die formal nach dem Modell des Zazen geübt wird, aber an die Unterweisungen der christlichen Mystiker anlehnt.

Ich habe diese Praxis meinem Lehrer P. Willigis Jäger zu verdanken, und gehöre nun seit vielen Jahren dem Lehrkreis der Würzburger Schule der Kontemplation an, die von Willigis Jäger gegründet wurde.

Inzwischen wurde aber erkannt, dass zur spirituellen Entwicklung nicht nur Erleuchtungserfahrungen gehören, sondern dass es nötig ist, die Erfahrungen in die Persönlichkeit zu integrieren, damit diese Bewusstseins-Erfahrungen zu einer BewusstSEINS-Stufe werden, und ganz konkret im Alltag gelebt werden können. Viele langjährige Meditierende haben darunter gelitten, den Zustand der Präsenz, des inneren Friedens, der Offenheit und des Mitgefühls im Alltag nicht halten zu können, und somit den Wert der Meditation an sich wieder in Frage gestellt. Immer mehr wurde im spirituellen Kontext erkannt, dass es parallel zu einer spirituellen Praxis meist Persönlichkeitsarbeit braucht, damit wir westliche Individualisten aus unserem „Egotunnel“ kommen, und vor allem, dass es eine Aussöhnung mit den schmerzlichen psychischen Erfahrungen braucht, um sich innerlich weiterentwickeln zu können.

Somit ist ein/e MeditationslehrerIn heutzutage gefordert, sich auch im personalen Bereich auszukennen, um Menschen gerade auch in ihren Schwierigkeiten und Blockaden begleiten zu können.

Aus der humanistischen Psychologie die sich bereits zum Ziel gemacht hatte, den Menschen in seinem ganzen Potential zu sehen und zu fördern, entwickelten sich verschiedene neue Strömungen unter dem Sammelbegriff „Transpersonale Psychologie“, die psychologische Persönlichkeitsarbeit und spirituelle Entwicklung miteinander verbinden, z. B. Roberto Assagioli mit der Psychosynthese, A.H. Almaas mit dem Diamond Approach oder Stephen Wolinski mit der Quantenpsychologie, um nur einige zu nennen.

Eine Methode der Transpersonalen Psychologie ist die Transpersonale Prozessarbeit; eine Arbeit, die wie sie schon sagt, prozessorientiert ist. Damit ist gemeint, dass es nicht primär um Vergangenheitsbewältigung geht, sondern dass geschaut wird, was verhindert hier und jetzt, in diesem Moment, Präsenz, Entspannung, Freude, Glückseligkeit... und zwar nicht durch Nach-denken, sondern durch Erforschen über verschiedene Wahrnehmungskanäle. Dadurch ist es möglich, ganz unmittelbar in Kontakt zu kommen mit dem gegenwärtigen seelischen Erleben,

und dies als Tür zu benutzen, um in eine tiefere Wirklichkeit zu kommen, die wir die spirituelle Ebene, auch ESSENZ nennen.

Findet diese Arbeit in der Gruppe statt, wird das spirituelle Gruppenfeld als großes Unterstützungspotential erfahren.

Damit sind wir auch bei der neuesten Strömung im spirituellen Bereich, nämlich bei der Erkenntnis, dass es nicht nur um individuelles Erwachen geht, sondern dass es darüberhinaus um die Entwicklung einer kollektiven neuen Bewusstseinssebene geht.

An den unterschiedlichsten Orten der Welt, gibt es über das Internet vernetzte Organisationen und Gruppierungen, die versuchen an diesem globalen Feld eines neuen „Wir“ zu arbeiten, und einladen sich am „spiritual-group-field“ zu beteiligen, um das menschliche Erleuchtungspotential (Human Enlightened Potential HEP) freizusetzen.

Man spricht von erhöhter Synchronizität und von Transformation des Energiefeldes Mensch. Dabei geht es nicht um Gleich-machung und Ent-individualisierung, sondern es entsteht eine neue Dimension von Kreativität, die wiederum individuell zum Ausdruck kommt, und in den Dienst des Ganzen gestellt wird.

Wenn mehrere Menschen gemeinsam sich auf das Höhere ausrichten, entsteht in der Tat ein Feld von dichter, wacher Präsenz, das neue Ebenen von Erfahrungen und Erkenntnissen fördert.

Die Bewusstseins-Evolution scheint es plötzlich eilig zu haben!

Inzwischen ist auch seit geraumer Zeit das Interesse der Gehirnforscher geweckt, sie wollen „messen“, was da geschieht – ein „Bewusstseins-schub“ scheint sich zu vollziehen, auf den wir uns allem Anschein nach mit Riesenschritten zubewegen.

mARTina