

Aktiv meditativ leben heißt heil sein und dadurch hoch leistungsfähig

Aktiv meditativ leben heißt, dass jene Verbindung zum Verursachungsfeld auch während meiner ganz normalen Handlungsphasen besteht. Jener „Strick der Sehnsucht“, wie ein anonymer Mystiker des 13. Jahrhunderts formulierte, ist in immerwährender Präsenz vorhanden. Stilles Glück ist nicht einmal da und einmal nicht da: es ist immer tief in mir präsent.

Wenn ich aktiv meditativ lebe, dann sind die Antworten auf die drängenden Lebensfragen nicht mehr auf der allgemeinen Handlungsebene angesiedelt, denn auf der Ebene des Rechthabens oder Unrechthabens gibt es als Antwort lediglich untaugliche bis unsinnige Ratschläge der Mitmenschen.

Nur einen Menschen der höheren Ebene kann ich um Rat fragen, denn nur von dieser höheren Ebene aus kann eine Antwort kommen (In der Regel ist es allemal besser, mein eigenes Herz zu fragen. Treffe ich jedoch auf solch einen Menschen, dann sollte ich die Gelegenheit des Austauschs auf keinen Fall verstreichen lassen).

Aktiv meditativ leben heißt, dass *die Liebe* zu meinem Seins-Fundament zu meinem einzigen Seins-Ausdruck geworden ist, – zuerst für mich selbst, als Nahrung für meine Seele, dann für alle anderen Wesen.

- Aktives meditatives Leben wird zur Heilung durch Mitgefühl.
- Mitgefühl heilt meine inneren Wunden. Wenn diese sich schon körperlich manifestiert haben, benötigt es den Zeitfaktor, bis die deformierten Zellen wieder gesund sind; das Ungleichgewicht bzw. die Krankheit ist dann beseitigt.
- Nicht nur meinen Charakterpanzer habe ich beseitigt, ich habe jegliche Charakter-Fixierung abgelegt: ich bin im positiven Sinne *charakterfrei* geworden und muss nichts mehr bewerten. Mein Charakter liegt im Müllsack meines Lebens neben meinem Gewissen und neben allen Moralvorstellungen. An seine Stelle ist Bewusstheit getreten, – und ich bitte tagtäglich darum, diese zu erhalten und zu erweitern.
- Meine Bewusstheit heilt mich, weil ich keine Antworten mehr benötige und meine Antworten mein Handeln ist. Ich besitze auch keine philosophischen Vorstellungen mehr wie die Dinge sein könnten. Auch habe ich kein Interesse mehr daran, zu formulieren wie die Dinge sein sollten; die Verbesserungsvorstellung der Welt ist abgesagt. *Ich handle in meinem Sein, das ist mein Beitrag zur Verbesserung der Welt.*

- Ich versuche (mich und) jeden anderen Menschen zu akzeptieren wie er ist; ich versuche sein ursprüngliches Sein zu achten; ich erweise ihm Respekt, gleich wie er daherkommt.
- Das Wissen, dass niemand die Antwort kennt, - *absolut niemand* -, und dass ich deshalb niemandem nacheifern muss, entspannt jede meiner Billionen Körperzellen und füllt sie mit Licht und Sauerstoff.
- Zuerst heile ich mich selbst, *dann erst* gebe ich Antworten zur Heilung an Menschen, die mich ernsthaft danach fragen.
- Da alles, was mich krankmachen kann, auf einen Mangel an Liebe zurückzuführen ist (*), heile ich mich durch mein Eintauchen in diese allumfassende kosmische Liebe. Nach *meiner* Heilung gelangt sie *von mir aus in diese Handlungswelt*.

In meinem aktiven meditativen Leben gebe ich *das* weiter, was ich *selbst* habe und ich bin über eine Resonanz glücklich. (Ich kann eh nur etwas abgeben, wovon ich einen Überfluss habe). Viele Resonanzen entstehen auf diesem Weg: zu Bäumen, zu Wolkenbildungen, zu Wasserläufen, zu Quellen, zu Regen und Sturm, zu Plätzen, zu Tieren, zu Menschen. Ich bin glücklich und dankbar und gehe weiter.

Meine umgeformte Energie der Angst in all ihren Legionen von Schattierungen ist in Energie der Liebe, des Vertrauens und der Dankbarkeit umgeformt. Diese Energien strömen von mir aus in die Welt; was jedoch nicht bedeutet, dass keine Angstenergien mehr auf mich einprallen! Ich spüre wie sie kommen, ich erkenne ihre Qualität; sie gehen und ich spüre wie sie gehen.

Durch *meine* Augen kann die All-Einheit diese wunderbare Welt betrachten und ihr Energie zuführen. Und durch meine Liebe, durch mein Vertrauen und meine Dankbarkeit fließt diese Energie wieder zurück in das Feld meiner großen, unbekanntes Mutter.

Irgendwann habe ich genug geschaut und bin dem Erdenleben überdrüssig. Dann erfolgt mein letzter Schritt hier in Würde und im Einvernehmen mit meinem Großen Geist: ich gehe zurück zur Quelle.

(*) Buddha hat Liebe als „grundsätzliches Wohlwollen allem Lebendigen gegenüber“ definiert, eine Qualität innerhalb dessen, was er „Güte“ nannte.

Walter Häge