

Elisabeth Gorter
Essener-Meditationen für jeden Tag

Elisabeth Gorter

*Essener-Meditationen
für jeden Tag*

Herausgegeben von
Michael Schweitzer

NEUE  ERDE

Inhalt

Die Vorgeschichte zu diesem Buch	7
Morgen- und Abendgebet	20
Die Losungen der Essener	22
Hilfen für die Praxis der Meditation	28

ESSENER-MEDITATIONEN

Samstag morgen – Mutter Erde, Erdenmutter	32
Samstagmittag – Friede mit dem Reich des Himmlischen Vaters	38
Samstagabend – Engel des ewigen Lebens	40
Sonntag morgen – Engel des Erdbodens	46
Sonntagmittag Friede mit dem Reich der Erdenmutter	50
Sonntagabend – Schöpferische Arbeit	52
Montag morgen – Engel des Lebens	56
Montagmittag – Friede mit der Kultur	60
Montagabend – Engel des Friedens	62
Dienstag morgen – Engel der Freude	66
Dienstagmittag – Friede mit der Menschheit	71
Dienstagabend – Engel der Kraft	73
Mittwoch morgen – Engel der Sonne	79
Mittwochmittag – Friede mit der Familie	83
Mittwochabend – Engel der Liebe	85
Donnerstag morgen – Engel des Wassers	90
Donnerstagmittag – Friede mit dem Geist	95
Donnerstagabend – Engel der Weisheit	97

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2017

Elisabeth Gorter
Essener-Meditationen für jeden Tag
Herausgegeben von Michael Schweitzer

© Neue Erde GmbH 2017
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Vitalii Bashkatov/shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, Wales

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, Wales
Gesetzt aus der Trump Medieval

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-725-2

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Freitagmorgen – Engel der Luft	101
Freitagmittag – Friede mit dem Körper	107
Freitagabend – Der Himmelsvater und ich sind eins	109
Die Innenschau	114
<i>Nachwort</i>	118
<i>Nachwort des Herausgebers</i>	120
<i>Glossar</i>	122
<i>Literaturverzeichnis</i>	124
<i>Anmerkungen</i>	126

Mit einem hochgestellten G = ^G werden alle Begriffe im Text, die im Glossar erläutert werden, besonders gekennzeichnet.

Die Vorgeschichte zu diesem Buch

Was mich bewegte, dieses Buch zu schreiben, und ein Dank an alle sichtbaren und unsichtbaren Helfer

Der Auslöser für die Arbeit, für das Studieren der Lehren der Essener, war ein ganz bestimmtes Erlebnis. Es war im Frühjahr 1996. Ich hatte mich kurz hingelegt, um ein wenig auszuruhen. Ich schlief nicht, war aber auch nicht richtig wach. Da hörte ich, wie mein Name gerufen wurde. Es hörte sich an, als käme dieses Rufen aus dem unendlichen All. Von allen Seiten hallte es in meinen Ohren: *E-li-sa-beht!* – Und noch einmal: *E-li-sa-beth!*

Dieses Phänomen kannte ich von früher. Ich fragte Dr. Stylianos Atteshlis, der unter dem Namen *Daskalos* als großer Wahrheitslehrer und Heiler aus Zypern (gestorben am 24.8.1995) bekannt ist, was dieses Rufen bedeuten könnte. Er sagte mir: *So ruft dich dein Schutzengel. Wenn er so ruft, will er dir etwas sagen.* (Ich weiß nicht mehr, ob *Daskalos Schutzengel* oder *Schutzerengel* sagte.)

Als ich dieses Rufen hörte, erinnerte ich mich an *Daskalos'* Worte und fragte mich: *Was könnte es sein, was mir mein Schutzengel sagen möchte!* Ich setzte mich hin, spürte in mich hinein und fühlte einen starken Drang aufzustehen. Diesem Impuls folgend bewegten sich meine Beine zum Bücherregal. Dort griffen meine Hände ein Buch heraus, das schon Jahre dort stand. Es war das Buch *Das Evangelium der Essener* von Dr. E. Bordeaux Székely.

Dieses Buch hatte ich bereits gelesen. Doch, wie ich später bemerkte, hatte ich von der Tiefe der Worte nichts begriffen. Ich erinnerte mich lediglich daran, dass es in diesem Buch um Engel ging – das war alles. Die im Buch mit *Engel* bezeichneten himmlischen Kräfte setzte ich mit meiner damaligen Vorstellung von Engeln gleich. Heute ist mir meine damalige Blindheit unbegreiflich.

Ich nahm das Buch, setzte mich hin und las die Unterweisungen, die Jesus seinen Schülern gab. Augenblicklich wurde mein Körper von einer starken Vibration erfasst. *Mein Gott! – Was lese ich da! Eine Offenbarung nach der andern*, schoss es mir durch den Kopf. Ich konnte es nicht fassen, dass es möglich war, dass ich dieses Buch mit so wenig Verständnis gelesen hatte!

Immer wieder las ich dieses Buch – und ich werde es noch oft lesen. Ich praktizierte die vorgegebenen Übungen und verstand mehr und mehr, welch genialer Lehrer Jesus war und welch wertvolles Vermächtnis mit diesem Buch in meinen Händen lag.

Wunderbar methodisch aufgebaut, zeigt Jesus einen klaren Weg zur wahren Selbstverwirklichung. Einen Weg, den wir alle zu gehen haben, auf dem der Übende erfährt, wer er in Wirklichkeit ist, was ihm gegeben ist und was er mit dem, das ihm anvertraut wurde, tun kann. Er lehrt die bewusste und selbstbewusste Zusammenarbeit mit den Himmlischen Kräften, mit den *Engeln*. Jesus lehrt den *Weg der Jakobsleiter*^G.

Während eines Seminars mit Panayiota Theotoki-Atteshli, der Tochter von Daskalos, fielen ein paar Sätze

über die Jakobsleiter. Den Bruchteil einer Sekunde hatte ich das Empfinden, alles über die Jakobsleiter zu wissen. Aber genauso rasch, wie dieses Erkennen auftauchte, verschwand es wieder. Damals machte ich mir keine Gedanken über dieses Aufflammen aus den unbewussten Tiefen des Wissens. Ja, ich vergaß es sogar wieder. Doch beim Lesen des Buches erinnerte ich mich an diesen Moment. Und ich wusste: Dieses Wissen lebt in mir. Eine große Freude erfasste mich – auch ein Feuer, Eifer, Geduld und Ausdauer. Ähnliches hatte ich in meinem bisherigen Leben nicht in mir wahrgenommen. Dieses Feuer, dieser Eifer ließen und lassen mich arbeiten und arbeiten, denn ich möchte das vergessene, verlorene Wissen wiederfinden...

Seit dem beschriebenen Erlebnis verbrachte ich ungezählte Stunden, viele Tage, Wochen, Monate und Jahre, um das *verschlüsselte* Wissen, das in den Lehren der Essener zu finden ist, zu *entschlüsseln*.

Mit aufgeschlossenen Menschen hielt ich Seminare. Die intensive Vorbereitung und die Seminare selbst ließen mich die Lehren der Essener und die Worte Jesu immer besser begreifen. Dankbar denke ich an die gemeinsame Arbeit in den Seminaren, an die Geduld der Teilnehmenden, mit der sie meinen Ausführungen und Gedanken folgten. Auch an ihre Bereitschaft, sich auf die Übungen und Meditationen einzulassen, die notwendig waren, um manches, das in den Büchern nur angedeutet ist, zu ergründen. Die gemeinsamen, sich deckenden Erfahrungen gaben mir die Sicherheit in meinen Vermutungen und

Annahmen, die ich beim Arbeiten mit den Lehren durch Intuition und Inspiration erhalten hatte.

Die Fragen und Einwände der Teilnehmenden, ihre Gedanken und auch ihr zeitweiliges Unverständnis für das, was ich zu erklären versuchte, waren und sind mir immer noch wertvolle Hilfen, das von mir Erarbeitete verständlich weiterzugeben. Auch erkannte ich in den Seminaren, dass manche Dinge aus den Büchern von Dr. E. Bordeaux Székely missverstanden wurden.

Sehr vieles, was in den Lehren der Essener geschrieben steht, deckt sich exakt mit dem Neuen Testament. Aussagen in der Bibel hatte ich falsch oder gar nicht verstanden. Die Lehren der Essener schenken mir mehr Verständnis für die großen Wahrheiten, die Jesus uns Menschen lehrte. Sie schenken mir eine neue Liebe zu Gott, ein neues Verständnis dafür, was uns Menschen anvertraut und gegeben ist, und wie und wo sich Gott offenbart.

Doch es sind wenige Menschen, die zu diesen Seminaren kommen, mit denen ich das Erkannte teilen kann. Deshalb bemühte ich mich, die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in Buchform zu bringen. Denn jede neue Erkenntnis und jede neue Erfahrung war und ist für mich ein beglückender, oft überwältigender Augenblick.

In tiefer Dankbarkeit denke ich bei der Arbeit oft an Dr. E. B. Székely, der uns durch seine Bücher und seine einfühlsamen Übersetzungen einen direkten Zugang zum Schatz der Wissenschaft der Engel verschaffte. Auch an Dr. Stylianos Atteshli, Daskalos, der die Lehren Jesu,

die uralten Lehren der Essener, entsprechend dem heutigen Bewusstsein und Wissensstand der Menschen mit seinen Vorträgen und Unterweisungen fortsetzte und in seinen Büchern weiterleben lässt. Durch die Vorträge und Bücher von Daskalos konnte ich die Lehren der Essener und die Worte der Bibel besser verstehen und durch die Lehren der Essener die Lehren von Daskalos und wiederum die Bibel.

Mit diesem Buch – vielleicht werden es Bücher – möchte ich dazu beitragen, die Fülle und Schönheit der uralten Lehren der Essener zu erschließen, sie verständlicher werden zu lassen. In Dankbarkeit, Freude und Liebe möchte ich das Erkannte, das mir selbst so wertvoll ist, mit all den Menschen, die auf der Suche nach der *kostbarsten Perle* sind, das teilen, was ich mit meinem momentanen Verständnis finden durfte. Denn das, was ich fand, ist groß, ist mir das Kostbarste, das ich besitzen darf – und es ist nicht mit Worten auszudrücken.

In großer Dankbarkeit und Liebe widme ich Daskalos und Dr. E. Bordeaux Székely dieses Buch.

Was wird geschult?

Außer dem Wissen und den Auswirkungen dieses Wissens, das uns die Übungen der Essener vermitteln, schulen sie wichtige Fähigkeiten, unter anderem das richtige Beobachten, also die Wahrnehmung und das Gewahrsein.

Gute Beobachtung ist notwendig, um die gegebenen Übungen korrekt auszuführen, damit das Beobachtete durch Konzentration visualisiert und darüber meditiert

werden kann. Diese Form des Beobachtens ist mehr als hinschauen und mit den physischen Augen sehen. Es muss bewusst gesehen werden, was ist. Dadurch werden Empfindungen in uns wach, und das Gesehene wird erlebt. Was wir auf diese Weise gesehen und erlebt haben, vergessen wir nicht mehr. Das gilt auch für Handlungen. Denn alles, was wir mechanisch tun, lässt uns nicht sicher sein, ob wir die Handlung wirklich ausgeführt haben oder nicht.

Ein simples Beispiel: Wie viele Frauen und Männer gingen noch einmal zurück in die Wohnung, weil sie nicht sicher waren, ob sie den Elektroherd ausgeschaltet oder das Fenster geschlossen hatten. Sie gingen zum Auto, weil sie nicht sicher wussten, ob sie die Scheinwerfer ausgemacht hatten oder sie bereits aus waren.

Wenn die Scheinwerfer an sind, ertönt heute im Auto ein Signalton. Ich bin mir sicher, dass die Bequemlichkeiten dieser Art nicht nur gut für uns sind. Durch die Technik verkümmern im Menschen wichtige Fähigkeiten. Im Falle des Autos *verarmt* die Achtsamkeit, das bewusste Da-Sein, das Gewahrsein. Die Hilfsmittel dieser Art nehmen uns die Verantwortung ab. Dadurch können wir mehr Dinge *vergessen*. Ich dachte lange über diese Tatsache nach und sah, was durch dieses Verkümmern unserer Achtsamkeit ausgelöst wird und was uns Menschen durch die Technik verlorenght. Unsere Achtsamkeit wird von den alltäglichen Dingen abgezogen und auf anderes gelenkt, so dass wir viele kleine Geschehnisse um uns herum außer acht lassen, uns nicht mehr wahrnehmen.

Was ich meine, kann ich vielleicht mit einem Beispiel veranschaulichen: Ein Tuareg, der allein in der Wüste ist, kann es sich nicht leisten, unachtsam zu sein. Er muss jede Veränderung am Himmel, im Sand, in der Luftbewegung wahrnehmen, auch das Verhalten seiner Tiere und die Stille der Wüste, wissend, was die einzelne Veränderung zu bedeuten hat. Er erkennt, was ihn in Gefahr bringen kann, und er erkennt das, was gut für ihn ist. Er muss sich darauf einstellen und situationsgerecht handeln. Sein Leben kann von seiner Entscheidung und seinem Verhalten abhängen. In der Wüste ist keine Schuldverschiebung möglich. Nur der Tuareg selbst kann einen Fehler begehen. Dieses Wissen schärft seine Wahrnehmung.

Es ist möglich, überall und in allen Situationen die Achtsamkeit und das Gewahrsein eines Tuaregs zu haben. Das würde den Menschen in unserer zivilisierten Welt Freiheit, Unabhängigkeit und Eigenverantwortung bringen. Und außerdem würde es dem Staat und den Versicherungen viel, sehr viel Geld sparen.

Ich kenne einige Menschen, die im Alltag in der Weise wie ein Tuareg sehen, wahrnehmen und handeln. Sie stehen alle erfolgreich im Leben. In dieser Wachsamkeit und Achtsamkeit weiß der Mensch, was er tut, was er sagt, was er fühlt. Er weiß, was er will und was er nicht will. Die Klarheit seines Tuns ist uneingeschränkt.

Wahrnehmen, Gewahrsein, Bewusstsein sind ein ernstes, tiefes und geradezu unerschöpfliches Thema, dem Daskalos in seinen Vorträgen viel Raum gibt. Ich versuche

ein wenig in diese Thematik einzusteigen, um ihre Wichtigkeit aufzuzeigen.

Schauen wir uns die Worte an: *Wahr*-nehmen und *Gewahr*-sein. Wann nur können wir etwas wahr-nehmen, also die Wahrheit *nehmen* und gewahr sein? – Wenn wir mit unserer Achtsamkeit ganz im Augenblick, im Jetzt sind, wenn wir aufgehört haben, während des Sehens zu denken und zu interpretieren. Gedanken benötigen Zeit, um gedacht zu werden. Sie haben einen Anfang und ein Ende, also bewegen sie sich von der Vergangenheit in die Zukunft. Das Jetzt ist Gegenwart, ohne Vergangenheit und Zukunft, jetzt ist jetzt und nur jetzt. Wenn ich mich in der Vergangenheit oder der Zukunft bewege, kann ich nicht im Jetzt sein und auch nicht wirklich *wahrnehmen*.

Mag sein, wir haben im Zustand des Gewährseins, des Wahrnehmens, den Eindruck, als ob wir denken, doch wie ich es sehe, ist dieses *Denken* kein Denken, sondern ein Erhalten von Informationen, von Wissen im gleichen Augenblick des Wahrnehmens, des Gewährseins. Das ist ein phantastischer Vorgang, der mir lange Zeit nicht bewusst war. Heute ist für mich genau dieses Gewährsein, das gleichzeitig eine Bewusstwerdung ist, das rechte Beobachten, von dem Daskalos spricht.

Gewahr sein, Wahrnehmen, so, wie es oben beschrieben ist, bringt jeden Menschen in einen Zustand, in dem er offen und entspannt ist. Ist er nicht offen und entspannt, so kann er die Dinge nicht wirklich wahrnehmen und sich gleichzeitig bewusst sein, was er wahrnimmt. In

diesem Zustand ist er ganz bei sich, hellwach und gleichzeitig verbunden mit allem, was um ihn ist, ohne an etwas gebunden, ohne mit etwas verhaftet zu sein. Das, was ist, be-rührt ihn. (Die Vorsilbe *be* weist immer auf etwas von außen hin.) In dieser Wahrheit kann er jedoch nicht von persönlichen Gefühlen überrollt werden.

Nehmen wir ein Beispiel: Ein Mensch sieht im Zustand des Gewährseins eine schmerzvolle Gegebenheit. Obwohl er den Schmerz des anderen erfühlt, wird dieser Schmerz nicht zu seinem persönlichen Schmerz. Er trägt den Schmerz des anderen in sich, und doch hat er Abstand. Mitgefühl und die Kraft der unpersönlichen Liebe erfassen ihn. Wenn keine Möglichkeit des Helfens besteht, kann dies tiefe Betrübnis in ihm auslösen, aus der Liebe, dem Mitgefühl heraus geboren. Mitgefühl darf nicht mit Mitleid verwechselt werden. Aus Mitgefühl und Liebe heraus wird er handeln oder untätig bleiben, sprechen oder schweigen, denn wahres Mitgefühl weiß, was der andere braucht.

Durch das Befassen mit diesem Zustand des rechten Beobachtens, des Gewähr-Seins, verstehe ich die Worte in der Bibel, die von *Wachsamkeit* und *wach sein* sprechen, völlig neu.

Durch die Technisierung, durch die vielen auf den Menschen einstürzenden Eindrücke, wird die Fähigkeit des rechten Beobachtens, des Wahrnehmens und damit die Umsichtigkeit, das Mitgefühl, das bewusste im Hier-und-Jetzt-Sein in der Regel eingeschränkt, beim einen mehr, beim anderen weniger.

Viele Menschen unserer Zeit neigen dazu, Wissen aus verschiedenen Quellen geradezu zu konsumieren. Die Medien, Bücher, das Internet und vieles mehr vermitteln uns sehr viel Wissen. Meist ist es *fertiges, vorgedachtes* Wissen, das vorwiegend mit dem Kopf erfasst wird und oft den Weg zum Herzen nicht findet, während das über das Gewahrsein erworbene Wissen immer mit *Herz* und *Kopf* erfahren wird. Bringen wir uns noch einmal ins Bewusstsein: Im Zustand des Gewahrseins, des Wahrnehmens oder rechten Beobachtens nimmt das *Herz* wahr und der *Kopf* gibt im gleichen Augenblick des Gewahrseins das Wissen über das Wahrgenommene, ohne dass das eine oder andere überwiegt. *Kopf* und *Herz*, Gewahrsein und Bewusstsein sind in Balance. Überwiegt das eine oder das andere, entsteht Disharmonie. Gelingt es uns, diese Form des Gewahrseins im Alltag aufrechtzuerhalten, so leben wir ein Leben in Meditation, voll eingebunden im ewigen Jetzt, achtsam, gewahrend, wissend.

Meinem Empfinden nach hatten die meisten Menschen zur Zeit Christi das Gegenteil von dem zu lernen, was viele, viele Menschen heute, wenigstens hier im Westen, zu lernen haben. Damals wurde besser mit dem Herzen erkannt und erfasst als mit dem Kopf. Ich denke dabei an Petrus, der wahrscheinlich weder lesen noch schreiben konnte, jedoch klar aussprach, dass Jesus der Sohn Gottes sei. Sicher war diese Art des Begreifens der Menschen, die um Jesus waren, mit ein Grund, weshalb Jesus so viel in Gleichnissen und in einer so bildhaften Sprache lehrte. Diese Sprache wird von allen Menschen verstanden, wenn

sie gewillt sind zu verstehen und zwar entsprechend ihrer Auffassungsgabe. Das ist für mich die große Fähigkeit der Essener-Lehrer, die ich uneingeschränkt bewundere. Die direkten Worte Jesu verstanden nur wenige Menschen und auch heute werden sie oft gar nicht oder missverstanden.

Der Stand des Bewusstseins hat sich im Laufe der Zeit gewandelt. Mir scheint, während in der Zeit Christi das *Herz* vorherrschte, ist es jetzt der *Kopf*. Das ist für mich einer der Gründe, die Kommunionen der Essener durchzuführen, um *Herz* und *Kopf* wieder in Balance zu bringen. Es spielt keine Rolle, was vorherrscht, *Kopf* oder *Herz*, die Übungen bringen beide Abweichungen wieder in Balance, damit der heutige Mensch wieder lernt, mit dem Herzen zu sehen, wie Saint-Exupéry sagt und mit dem Herzen zu denken, wie Daskalos es nennt. Im alten Ägypten gab es die Trennung von Herz und Kopf nicht.

Herz und *Kopf* sind kursiv geschrieben. Ist es wirklich Kopf und Herz? Ja und nein. In unserer Sprache wird das Herz mit Gefühlen in Verbindung gebracht und der Kopf mit Gedanken und Wissen. Wo aber sind diese feinen, oft schwer wahrnehmbaren Empfindungen zuhause, diese Empfindungen, die wir beim Eingestimmtsein und im Selbstgewahrsein erfahren? Diese ersten wahrnehmbaren Reaktionen auf etwas, das uns berührt, auf Dinge, die um uns herum geschehen, mit denen wir konfrontiert werden, noch bevor ein Wort gedacht ist. Die Empfindungen, die noch keine Emotionen und keine Gefühle sind?

Sie können im Zustand des Gewahrseins durch die Achtsamkeit des Geistes bewusst wahrgenommen werden. Es

gibt nichts in uns Menschen, das nicht zu beobachten und wahrzunehmen ist. Hat ein Mensch in sich dieses Gewahrsein, diese Beobachtung, so weit entwickelt, dass es im Alltag bewahrt werden kann, kann er nicht nur seine persönlichen Gedanken, Gefühle und Handlungen wahrnehmen, sondern auch diese feinen Empfindungen und später noch viel mehr. Beobachten, wahrnehmen, gewahr sein ist eine Türe zu Bereichen, die den meisten Menschen noch unerschlossen sind. Es sind Hallen voller Schönheit und Fülle.

Für mich ist diese beschriebene Form des Gewahrseins ein nicht fassbares, bereicherndes und beglückendes Phänomen, eine Fähigkeit, die durch die Übungen der Essener geschult wird, vorausgesetzt, die Übungen werden so ausgeführt, wie sie vorgegeben sind. Sie können eine noch stärkere Auswirkung haben, wenn die Übenden wissen, was die Übungen bewirken.

Im Moment glaube ich, diese *Innanz* in uns, die in dieser Weise wahrzunehmen vermag, ist das, was im Buddhismus *die Achtsamkeit des Geistes im Geiste* genannt wird und dass es der *Ausdruck des Geist-Seelen-Selbst-Gewahrseins* ist, von dem Daskalos spricht. Es ist ein Ausdruck unseres Seelen-Selbst, des Göttlichen in uns, und es hat mit dem Ausdruck unserer Persönlichkeit nichts zu tun. Ewiges kann von den weltlichen Umständen weder berührt noch beeinflusst werden. Allerdings ist es möglich, dass die sich ständig verändernde Persönlichkeit so vorherrscht, dass sie dem Göttlichen in uns

die Möglichkeit nimmt, sich auszudrücken. Leider ist das sehr, sehr häufig der Fall.