

Walter Amin Häge



Die Magie der Meisterschaft

Eine Wegbeschreibung zur Transformation

© Walter Amin Häge 2009

Titelbild: Marieke Häge: „Die Augen des Kosmos“, Lack auf Leinwand, 40x40cm

© Sudden Inspiration Verlag

Calle las Hiedras 76

E-38418 Los Realejos

Kanarische Inseln

Email cr@sudden-inspiration.de

Dieser Text unterliegt dem Copyright. Kein Teil darf ohne Erlaubnis des Autors oder des Verlags auf irgend eine Weise kopiert oder anderweitig verwendet werden.

Der gesamte Text ist kostenlos und steht zum Download bereit unter:

<https://sudden-inspiration.de/magie-der-meisterschaft/>

Das ist Alchimie: Was immer du liebst, zu dem wirst du.

Buddha sagt: *„Sei mutig und sei dir selbst das Licht! Und kümmere dich nicht um das Ziel; das Ziel wird sich schon um sich selbst kümmern. Du folgst einfach dem Weg (siehe letzte Seite).*

Die Erde braucht den neuen Menschen

Die Gier nach Geld
und die Angst vor dem Tod
gilt es abzuschaffen,
wollen wir diese Erde retten.

Die verlorene Verbindung
hin zum Universum
gilt es wieder herzustellen,
wollen wir diese Erde retten.

Das Eine, unendliche Sein
in seinen Millionen Formen
gilt es neu zu erkennen,
wollen wir diese Erde für uns Menschen retten.

Die Erde braucht den neuen Menschen oder keinen.

Wir rufen den Einen an:

Dessen Körper der Kosmos ist,
an dem wir teilhaben mit unserem Körper.

Dessen Geist die Software ist -
hinter der existenziellen Erscheinung der Realität -
an der wir durch unser Denken teilhaben.

Dessen Gegenwart in unserem Wesen
unablässig auf uns wartet
und Der doch jede mögliche Vorstellung übersteigt,
die wir uns von Ihm machen können.

Und wir rufen alle jene Wesen an,
die eine Stufe der Verwirklichung erreicht haben,
welche uns inspiriert und hilft,
unser wahres Wesen zu erkennen
und den Zweck unseres Lebens zu erfüllen.

Pir Vilayat Inayat Khan

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Autors.....	7
Das Wesen der Magie.....	9
Die Zielsetzung.....	10
Was der Magier weiß.....	15
Bewusst-sein statt Schlaf.....	20
Welche Glaubensvorstellungen bringen uns aus dem Gleichgewicht und machen dadurch krank?.....	24
Die Symmetrie- oder Resonanzgesetze des Universums.....	25
Ich kehre um!.....	30
In das Denken des Universums kommen.....	38
Begriffs-Agenda des Magiers.....	45
Der Weg entsteht beim Gehen.....	95
Vom Ego zur Identität – ich finde mich selbst.....	97
Das Ego, mein erstes Ich.....	97
Das Ego verschwindet, wenn das Denken ausgeschaltet ist:.....	99
Mein zweites, verdrängtes Ich.....	99
Mein drittes Ich: mein Selbst.....	100
Mein viertes Ich: mein Original im morphogenetischen Feld.....	103
Was nicht mehr gebraucht wird:.....	104
1. Ideale.....	104
2. Konditionierungen.....	106
3. Einstellungen, Standpunkte.....	108
4. Charakter.....	108
5. Moral.....	109
6. Gewissen.....	111
7. Erfolgsdruck und Ehrgeiz.....	111
8. Unglück und Leid.....	112
9. Machtspiele.....	113
Lebenshaltung Beobachten.....	116

Das Denken beobachten.....	118
Verstand ist nicht gleich Verstand.....	120
Im Gesetzes-Denken leben.....	122
Die Angst verlieren.....	125
Reale Angst.....	125
Irreale Angst.....	125
In Bewusstheit leben.....	130
Liebe ist Mitgefühl, Mitgefühl ist Liebe.....	132
Meditation.....	136
In das Nichts eintauchen.....	137
Aktiv meditativ leben heißt Heilung.....	139
Quellenangabe.....	141

Vorwort des Autors

Der Weg des Magiers ist der des Alchimisten: Von der Materie zur Nicht-Materie, vom Groben zum Feinen, vom Sichtbaren zum Unsichtbaren, vom manifestierten Lebewesen zum göttlichen Geist. Im Osten ist dies der Pfad des Buddha. Das östliche System ist nicht dual, das heißt der Gegenpart zur Erkenntnis des Buddha ist schlicht die Dummheit und deshalb nicht erwähnenswert.

Der Westen in seiner Wichtigtuerei hat aus der schlichten Dummheit den „schwarzen“ Magier kreiert, der das Böse im Sinn hat. Die Machtkirche hat diesen Gedanken stark unterstützt, dient er doch ihrem Ziel, den Teufel erst zu kreieren, um ihn dann gewinnbringend auszutreiben. Wer für diese Sinnggebung nicht zu haben ist, der soll wenigstens Magie als „Hokuspokus“ sehen.

Beide Strategien dienen dazu, den Menschen weiter in seinem unbewussten Schlaf zu halten.

Betrachtet man die aktuellen Ergebnisse und Theorien der Quantenphysik, dann wird jahrtausende alte Magie heute zur wissenschaftlichen Realität. Magie ist bis jetzt noch nicht verstandene Physik und allein unser begrenztes Erkennen lässt unverständbare Dinge als übernatürlich erscheinen.

So ist das alte esoterische Wissen, dass unser materieller Kosmos nicht originär ist (sondern die holistische Projektion eines parallelen, energetischen zweidimensionalen Universums) längst Standard der modernen Physikwissenschaft. Dicke Fachbücher werden seit Jahren darüber geschrieben.

Auch dass wir Menschen - und alles was lebt und nicht lebt - energetische Wesen, ja Lichtwesen sind, ist in der Biologie und in der Physik längst Standardwissen, auf dessen Grundlage weiter geforscht wird.

Den Weg des Magiers gehen heißt also, sich in uraltes Wissen und gleichzeitig in modernste Erkenntnisse einzuklinken.

Die gesamte eigene Wesenheit und das Leben auf diesem Planeten werden sich dadurch verändern. „Ich werde wie ich war, bevor ich geworden“ – eine Botschaft, die Entspannung, Frieden und Klarheit bringt.

In diesem Sinne lasst uns alle Magier werden!

Walter Amin Häge

Das Wesen der Magie

Magie ist noch nicht verstehbare Physik, ist das Wissen um Zusammenhänge, welche dem gewöhnlichen Menschen verborgen sind.

Das Konzept vom Magier ist dualistisch, wie alles auf diesem Planeten. Der „weiße“ Magier – und ausschließlich von ihm ist die Rede – bringt „baraka“, Segen. In seiner Stärke dient er der Schöpfung.

Der Magier ist ein Meister des Lebens. Er verwirklicht sein Leben, indem er die scheinbare Getrenntheit zwischen Geist und Materie auflöst.

Magie ist die Kunst, den Willen durch den eigenen Geist zu aktivieren, ist Eigensteuerung statt Außensteuerung.

Der Magier hat sich befreit vom Materialismus, seine Triebkraft ist die Liebe zu allen Wesen. Er hört den Hilfeschrei der Menschheit und er greift ein, wenn er aus dem Herzen gerufen wird.

Die westliche „Meisterschaft“ ist mit dem östlichen Konzept der „Erleuchtung“ gleichzusetzen. Der Magier wäre somit ein Buddha. Die grundsätzliche „Buddhanatur“ eines jeden Menschen ist somit der potenzielle Magier in uns.

Der Magier weiß wo wir herkommen und wo wir hingehen. Das führt zum *Magistri-um*, zur Meisterschaft, zur Macht über sich selbst. Und nur um *diese* Macht geht es: die Macht der Transformation vom Materiellen zum Spirituellen, vom Schein zur Wirklichkeit, vom Unbewussten zum Bewussten.

Die Magie, welche sich auf dem Weg hin zur Meisterschaft erweckt, ist ein *spiritueller* Weg mit dem Ziel umfassender Bewusstheit.

Spiritualität ist das Wissen von Gott kraft eigener Erfahrung.

Spiritualität ist der Bewusstseinsraum jenseits eines vorgegebenen Glaubens.

Meisterschaft ist die Entdeckung und das ungetrennte Da-Sein im ungeteilten Wissen der Erde und des Kosmos.

Meisterschaft heißt das eigene, authentische Leben verwirklichen, in Erfüllung und durch Erfüllung des Da-Seins.

Magie ist, die Welt der Erscheinungen zu sehen wie sie tatsächlich ist, als eine Welt der Projektion.

Der Magier weiß, dass es die Dualität der Religionen nicht gibt: hier der Schöpfer, da die Schöpfung, denn jede materielle Erscheinung ist Teil jenes unfassbaren Geistes.

Der Magier schaut durch die materielle Welt der Erscheinungen hindurch und sieht das was *durchscheint*, durch das was *erscheint*; er dringt in die Ebene der Verursachung, der Motivation vor. Er sieht die Welt *hinter* den menschlichen Dualismen.

Im nächsten Schritt steigt der Magier aus den dualistischen Bedingungen des Lebens und aus den Projektionen aus. Die Wahrnehmung wird nicht mehr auf die eigene Deutung eingegrenzt; auf eine eigene Interpretation der Phänomene wird verzichtet (zumindest wird bewusst, dass die eigene Deutung eben nur eine Deutung ist).

Der Magier weiß, dass die für uns sichtbare, äußere Form lediglich eine Darstellung einer dahinter wirkenden Kraft ist. Alle Dinge der Natur stehen mit dem Wesen des Magiers in Verbindung – er weiß um sein Nicht-Getrenntsein von den Kräften aller Dinge.

Der Magier kann sich in das Wissen des Kosmos einklinken, in jenen umfassenden göttlichen Speicher, in das Weltengedächtnis der Akasha-Chronik, in das morphogenetische Feld.

Der Magier ist tief religiös und braucht deshalb keine Religion.

Die Magie der Meisterschaft lässt mich fühlend erkennen, dass alle Dinge der Natur mit meinem eigenen Wesen in Verbindung stehen; ich bin nicht getrennt von der Kraft aller Dinge. Ich bin nicht getrennt von dem EINEN Wesen, von der Singularität, von der letzten Ursache (die Religionen nennen es Gott).

Dieser Weg ist in jedem von uns potenziell vorhanden, ist „eingefaltet“. Er muss nur durch uns selbst erweckt werden, um sich zu entfalten.

Jeder kann Magier werden.

Die Zielsetzung

Die Zielsetzung ist die Verwirklichung meiner Identität.

- Die Verwirklichung meiner Identität vollzieht sich allein auf dem Boden grundlegender geistiger Gesundheit.
- Ich finde mich.
- Ich beantworte die Frage: „Wer bin ich?“

Die Zielsetzung ist das Erwachen aus meinem Schlaf, aus meinem hypnotischen, unbewussten Schlaf; die Zielsetzung ist Wachheit.

- Je lauter und greller alles ist, je ausgeleuchteter die Nacht, desto tiefer der Schlaf.
- Je größer das lexikalische Wissen, je größer die Ansammlung von Begriffen, desto tiefer der Schlaf.
- Je lauter der Verstand, je mehr dieser anhäuft und je wichtiger er sich macht, desto tiefer der Schlaf.

Die Zielsetzung ist die Bewusstheit, welche sich nur in der Stille entfalten kann.

- Stille ist Erwachen.
- Stille des Geistes, Anhalten des Geistgeplappers, des Schnatterverstandes, des Lippengeplappers ist Erwachen.
- Distanz zu allem Geschehen ist Erwachen.
- Erkennen meiner kosmischen Heimat ist Erwachen.

Ich erkenne mich selbst und trete dadurch aus meiner gefängnisartigen Selbstheit heraus. Ich bin alles und überall und benutze meinen Körper als wunderbares Werkzeug.

- Ich gelange in die Kraft und in das Bewusstsein jener Wesenheit, die unabhängig von allen unseren Begriffsbildungen ist wie Raum, Zeit, Materie, Energie.
- Ich benötige keine Antworten mehr, weil ich keine Fragen mehr stellen muss.
- Ich bin geworden, der ich war. Ich bin zu dem geworden, der ich gemeint war, als ich auf diesen Planeten kam.
- Ich bin nicht mehr Körper und habe Seele; ich bin Seele und habe Körper.
- Ich erlange die größte Macht, die es gibt: die Macht über mich selbst; ich denke, was ich will, und ich handle aus meinem ureigenen Wesen heraus.
- Niemand hat mehr Macht über mich.
- Mein persönliches, gewöhnliches Leben ist nicht getrennt vom spirituellen Leben (Spirituelles Leben ist das Wissen von Gott und meine Umsetzung davon in tägliches Handeln).

Alles was ich anpacke wird erfolgreich sein; die alte Elementenlehre von Erde, Wasser, Feuer, Luft hilft mir dabei:

- Die Schlüsselqualitäten der Luftnatur sind: Unterscheidungsvermögen, Konzentration, Weisheit, Klarheit, Intuition.
- Die Schlüsselqualitäten der Feuernatur sind: Optimismus, Hoffnung, Glaube, Mut, Selbstvertrauen.
- Die Schlüsselqualitäten der Wassernatur sind: Opferbereitschaft und Kreativität.
- Die Schlüsselqualitäten der Erdnatur sind: Bestehendes erhalten, Dinge zu schützen, zu behüten, Geduld, Stärke.

Wenn diese Qualitäten mein Handeln bestimmen, werde ich erfolgreich sein, werde ich mich verwirklichen. Ich werde dann die gesamte Bandbreite meines Daseins ausfüllen können.

Im umfassenden liebevollen Umgang mit mir selbst und mit allen Wesenheiten erhalte ich zuerst *das Wissen um die Verwirklichung* als Zielsetzung - dann die *Fähigkeiten, die Verwirklichung zu entwickeln*. Danach kommt *die Kraft zur tatsächlichen Verwirklichung*.

- Das Wissen um Verwirklichung erhalte ich durch Bewusstheit. Es ist die intuitive Erkenntnis aus dem großen Weltenspeicher, die ich empfangen.
- Durch den Akt der Öffnung mache ich mich bereit für Erkenntnis. Dringt sie in mein Bewusstsein und formt sich zu Klarheit, wird sie zur Bewusstheit, zur Basis der Kraft.
- Bewusstheit ist die nächste Transformationsstufe von Bewusstsein. Das Eintauchen in die kosmische Dimension meines Daseins ist der Beginn von Bewusstheit.

Zielgeleitete Bewusstheit ist Motivation. Sie wird zu meinem Willen etwas Bestimmtes zu tun oder nicht zu tun.

- Wille wird zur Kraft, zur Willenskraft. Solcherart motivierte Willenskraft ist tatsächliche Liebe.
- Wille ist die Urform der Liebe. Liebe ist die Handlungsform des Willens.
- Wenn gemeint ist: „Gott ist Liebe“, dann ist gemeint: Gott ist Wille.
- Bewusstheit, Wille und Liebe sind Eins.
- Der Wille formt die Gedanken. Ein Gedanke ist eine vom Willen getragene, beherrschte und geleitete innere Vorstellung.
- Der Wille mit seinen Begleitern, den Gedanken, formt sich zur Kraft.
- Kraft ist die Fähigkeit, die durch meinen unbändigen Willen hervorgebrachten Gedanken festzuhalten.

Die *ausgeübte* Kraft ist die Handlung. Diese ist die Umformung des Willens in unsere drei Dimensionen, ist das Eindringen der universellen Liebe in diese Welt der Formen.

Immer nur das, was ich tue, gibt mir Auskunft darüber, was ich tatsächlich weiß. *Buddha sagt: „Es ist schwer, eins zu sein in Theorie und Praxis.“* Wenn ich etwas weiß, beginnt es zu geschehen; geschieht es nicht, dann weiß ich es nicht wirklich

(dann weiß es vielleicht mein Verstand, aber das nützt nichts). Mein Handeln ist der einzige Beweis für mein Wissen.

Der Wille, der zum Handeln wird, ist der einzige Freiheitsraum, den wir Menschen haben; wir können ihn nutzen zum liebevollen Umgang mit allen Wesen oder zur Zerstörung.

- Mit dem Willen formuliere ich meine Zukunft vor, so dass sie dann in genau dieser Qualität eintrifft; ich selbst bin der Erschaffer meiner Zukunft. Aus dem „Alle-Möglichkeiten-Feld“ meiner persönlichen Bandbreite wird *das* zur Realität, was ich mit der Qualität meines Bewusstseins herbeirufe.
- Ich habe nur einen einzigen Feind auf dieser Welt, mich selbst in meiner dunklen, unbewussten Seite.
- Meine Willenskraft ist identisch mit meinem tatsächlichen Selbst. Bewusstheit, Wille, Kraft und Liebe sind Eins.
- Die Kraft des Willens zur Befreiung löscht sämtliche Konditionierung, jede Prägung von außen. Ich weiß aus meinem Innern, was für mein Leben wichtig ist.

Mit dieser Kraft verwandt ist das, was man seit alters her „Magnetismus“ nennt. Es gibt in der Sprache der Alchimie fünf Magnetismen: Die Macht der Erde, die Macht der Emotion, die Macht des Denkens, die Macht des Geistes und die Macht der Seele.

Vereinige ich alle fünf Magnetismen, dann kann ich unglaublich viel Kraft ausüben.

- Mit meiner Bewusstheit erkenne ich die Wahrheit einer Situation durch jeden Schleier. Jede Lüge wird spätestens in dem Moment durchschaut, wo sie ausgesprochen wird.
- Am Knotenpunkt der verschiedenen Alternativen erkenne ich den richtigen Weg. Ich sehe, was zu tun ist und tue es.
- Es gibt kein Zögern, wenn getan werden muss was ansteht. Es gibt dann keine Zeit zum Nachdenken, denn was getan werden muss, muss direkt getan werden.
- Mit meiner Bewusstheit übernehme ich die komplette Verantwortung für mich selbst. Meine Bewusstheit ist meine Führung, die mich nicht nach meinen Handlungen beurteilt, sondern nach meinen Motivationen und nach der Wirkung, die sie haben.
- Meine Führung bin ich selbst, eingebettet in das unendliche Wesen, das mir aus seinem unendlichen Speicher per Intuition den Weg zeigt.

- Ich verwirkliche immer das, was *heute* meine Zielsetzung ist. Wenn ich das Heute verwirklicht habe, erst dann ist es die Zeit zu verwirklichen, was *morgen* ist.

Bei der Verwirklichung ist kein Ding an sich falsch. Aus sich heraus ist nichts entweder gut oder böse. *Buddha sagt: „Von jeder Wahrheit ist ihr Gegenteil auch wahr“*. Maßgebend ist die Motivation, die innere Ethik des Handelnden.

- Ich will nicht mehr als Blinder andere Blinde führen.
- Ich will nicht mehr als Kranker andere Kranke heilen wollen.
- Ich will von allem *im Überfluss* haben, denn das ist die Voraussetzung, dass ich geben kann.
- Ich kann nur das mit anderen teilen was ich selbst habe.
- Nur von der Fülle kann ich abgeben (sollte ich zum Beispiel Liebe geben können, wenn ich mich nicht selbst tief und fest liebe?).
- Meine komplette Lebensphilosophie muss sich durch mein eigenes Beispiel als gültig erweisen.
- Was ich auch immer von der Welt erwarte, muss ich ihr zuerst durch mein Vor-Bild vermitteln.

Was der Magier weiß

Wir leben auf einem Planeten, der mit 5500 Stundenkilometern durch den Welt-
raum rast.

Unsere Erde und unsere Sonne sind lediglich zwei kleine Sterne am Rande eines
gewöhnlichen Spiralnebels. Wir sind völlig unbedeutende Wesen in einer bestimm-
ten Region des Weltalls, wobei wir nicht einmal wissen, *was* das Weltall ist.

Es gibt *Abermilliarden* solcher Sonnensysteme.

Das gesamte Universum besteht aus fließender Energie.

Materie ist eine Sonderform von Energie. Sie wird von uns fälschlicherweise als
fest angenommen, ist es aber nicht.

Wenn Materie „geboren“ wird, dann ist dies für uns sichtbar und fühlbar gewordene
Energie, die gänzlich *davor* schon existent war.

Wenn Materie „stirbt“, dann ist dies lediglich eine Veränderung in der Energie-
Struktur. Diese wird für uns unsichtbar, bleibt aber gänzlich bestehen.

Materie *lebt*. Die klassische Einteilung in *anorganisch gleich tot* und *organisch
gleich lebend* ist rein willkürlich, eine Folge von Unwissenheit.

Jeder Stein, jeder Fels, ja die Erde insgesamt lebt; die Erde ist ein Lebewesen.

Materie gibt es nur, weil *wir* sie so sehen. Nur der Sehende ist wirklich; alles was
ich sehe ist unwirklich.

Alle Lebewesen sind Energiekörper mit einem fassbaren, materiellen, grob-stoffli-
chen Körper und einem nicht-fassbaren, nicht-stofflichen Körper.

Wir Menschen sind elektromagnetische, energetische Wesen, die ihre Lebenskraft
primär aus dem Kosmos erhalten.

Wir Menschen sind lichtgesteuerte raumzeitliche Energie-Muster, die *nur durch und
mit allen anderen* Lebewesen leben können - und zwar im Gleichgewicht mit die-
sen. Es gibt keinerlei Höherwertigkeit des Menschen gegenüber anderen Lebewe-
sen.

Ein Baum ist solch ein Realitätsmuster, ein Apfel, ein Salamander, eine Giraffe, ein
Mensch.

Bewusstseinsseinheiten verlaufen innerhalb dessen, was wir „Zeit“ nennen. Sie
schaffen ein allumfassendes Energiesystem, das für den im System befindlichen
immer geschlossen ist.

Da Energie niemals verloren gehen kann, kann sie zwar *hier* verschwinden, muss
aber *dort*, - wo immer dies sei - wieder auftauchen.

Alle Bewusstseinsseinheiten gemeinsam bilden die Bewusstseins*ströme* des Univer-
sums, welche die Systeme im Universum formen.

In unserem System formen sie physische Materie. Sie verursachen unsere Welt der Erscheinungen und der dreidimensionalen Phänomene.

Unsere materielle Welt ist *lediglich eine spezielle Form* von universellen Bewusstseinsseinheiten; sie ist eine Projektion (B) aus einer originären Welt (A).

Unsere materielle Welt ist *lediglich eine Möglichkeit unter anderen Möglichkeiten*. Leider meinen noch die meisten Menschen, diese eine Möglichkeit sei die einzige Wirklichkeit.

Es gibt parallele Welten, welche unsere Daseinsform überlagern und durchdringen. Sie sind Programme, für welche man den geeigneten Empfänger benötigt, um sie zu realisieren.

Die Ausrichtung unseres Bewusstseins schafft den Resonanzraum, welcher bestimmt, welche Realitäten wir herbeirufen und damit wahrnehmen.

Es ist deshalb von existenzieller Wichtigkeit, *worauf* ich mein Bewusstsein richte – denn *diese* Qualität wird zu meinem schicksalhaften Erleben.

Körperzellen sind sichtbar gewordene Bewusstseinsseinheiten. Sie sind, betrachtet man ihren Aufbau, ein „riesiges physisches Universum“. Sie sind Welten im wahren Sinne des Wortes.

Durch Schubbewegungen der Bewusstseinsseinheiten entstehen abfolgende Momente, Takte, Bewegung. *Und erst durch die Bewegung entsteht das, was wir Zeit nennen*.

Die Vorstellung von Zeit als einem eigenständig existierenden „Etwas“ oder „Ding“ oder einer „Sache an sich“ ist unreal. Das, was wir „Zeit“ nennen ist gemessene Bewegung.

Ohne Bewegung steht die Zeit, ist Ewigkeit.

Nur Lebewesen bewegen sich. Die Zeit kann sich nicht bewegen, sie kann nicht kommen und nicht gehen. Lebewesen kommen und gehen. Zeit ist der Moment des Hier und jetzt. Und der ist ohne jede Bewegung.

Die Bewegung der Zeit findet nur in unserem Verstand statt, nicht in der tatsächlichen Realität.

Zeit ist wie die Wahrheit - unbewegt und immer gleich.

Im Moment des „Jetzt“ steht die Zeit. Dieser Moment des „Jetzt“ ist die einzige tatsächliche Zeit, die es gibt. Und dieser Moment gehört nicht der Zeit an, sondern der Ewigkeit.

Der Jetzt-Moment, den wir als Einheit zwischen 1/20 Sekunde und einer Minute fassbar machen, ist jetzt erlebter Teil der Ewigkeit.

Vergangenheitserinnerung ist unreal, Zukunftserwartung ist unreal. Real ist einzig der Jetzt-Moment.

Bewusstseinsseinheiten bilden Äonen von biologischen Systemen, die gleichzeitig leben.

In allen Lebensmustern werden die sterbenden Zellen nach gewissen Zeiten ersetzt, um das Grund-Lebensmuster nicht zu gefährden.

Wenn die Zelle stirbt, stirbt lediglich ihre physische Form. Die Verursachung, die Bewusstseinsseinheit kann nicht sterben. Keine Energie geht je verloren. Deshalb gibt es Leben *jenseits* einer dreidimensionalen Form.

Wir Menschen können nichts steuern und nichts bewegen außer in begrenztem Maße uns selbst.

Die Frage nach Gottvater als Weltenlenker ergibt nicht mehr. Gott ist *in* allem Lebendigen oder nirgends.

Über das Leben an sich hinaus gibt es keinen weiteren Sinn. Die Suche nach einem Zweck ist zu beenden.

Der Evolutionsschritt hin zum kosmisch erlebenden Menschen nimmt die Angst vor dem Tod und alle darauf aufbauende Angst und macht mich zu einem freien, zu einem gierfrei handelnden Menschen.

Es gibt keinen Tod, lediglich die energetische Umformung meines momentanen materiellen Körpers. Ich verliere dadurch meine momentane, kurzfristige Identität, aber nicht meine ewige Seele.

Unsere festgefügte Erklärungswelt ist falsch. Es gibt nicht *dies*, weil es zuvor *das* gibt. Es gibt keinen Anfang und kein Ende.

Es gibt die 1. – 3. Dimension, *den Raum* (es ist dies das, was wir als Länge, Breite und Höhe erleben und worin wir uns bewegen.)

Es gibt die 4. Dimension, das was wir *Zeit* nennen. Diese Ebene ist eine menschliche Illusion, weil es Zeit nicht gibt. Wir brauchen aber diesen Begriff, um das Vergängliche in einen Rahmen zu fassen. Weil wir in unserer Begrenztheit Anfang und Ende täglich erleben, benötigen wir eine solche Zuordnung als Vereinbarung.

Es gibt die 5. Dimension, *die Bewusstseins-Transfer-Ebene*, die Formspeicher-Ebene

Es ist dies die 5. Dimension Burkhard Heims. Sie hat in der Geschichte der Menschheit viele Namen:

- der „Äther“
- das „morphogenetische Feld“ Hans Drieschs,
- das „morphogene“ Feld Rupert Sheldrakes,
- das „Tachyonenfeld“,
- das „Skalarwellen-Feld“,
- das „Tesla-Wellen-Feld“,

- Werner Nersts und Paul Diracs (Nobelpreis) „Quantenäther als Nullpunktenergie des Vakuums“,
- Wilhelm Reichs „Orgon“,
- Reichenbachs „Od“,
- Messmers „Thierischer Magnetismus“,
- Freuds „Libido“,
- das „Zentralfeuer“ des Pythagoras,
- das „Azoth“ der Alchimisten,
- Chinas „Ch'i“,
- Indiens „Prana“,
- Japans „Qi“,
- das „Cheim“ der Antike,
- Poppers „elektromagnetische Koppelungen“.

Es gibt die 6. Dimension, *die Bewusstseinspeicher - Ebene*, die Steuerungsebene des Bewusstseins-Transfers.

Die 7. Dimension ist mit unserem Verstand nicht mehr erfassbar. Diese würde alle 6 mit einschließen und wäre die All-Einheit, das göttliche Wesen, von dem ich ein Teil bin wie jedes Fröschlein und jeder Grashalm.

Somit gibt es in der Realität keine verschiedenen Dimensionen. Es gibt nur die All-Einheit deren wir angehören. Die siebte Dimension wäre die All-Einheit. Die Physik nennt dieses Denken *holistisch*.

Die Ganzheit Atom ist auch Teil eines Moleküls.

Die Ganzheit Molekül ist auch Teil einer Körperzelle.

Die Ganzheit Körperzelle ist auch Teil eines Organs.

Die Ganzheit Organ ist auch Teil des biologischen Systems Mensch.

Die Ganzheit meines biologischen Systems ist Teil meiner kosmischen Identität. Diese meine kosmische Identität ist mein kosmisches Holon im morphogenetischen Feld, es ist mein kosmischer Identitätspunkt.

Die Siebte Dimension hat viele Namen: Bel, Bal, Horus, Ram, Tao, Brahman, Vishnu, Shiva, Krishna, Jahwe, Allah, Theos, Deus, Große Mutter, Großer Geist, Große Leere, Nichts, Alles, Einheit, Vielfalt, Alpha und Omega, Universum und viele mehr.

Jeder Körper ist eine Bewusstseinsstation, welche die Welt wahrnimmt, so wie sie *von diesem Körper* wahrgenommen werden *kann*, nicht so wie sie ist.

Ich kann als Mensch mit meinem Geist diese meine materielle „Station“ verlassen, um mich *neben* mich zu stellen, um mich und meine Reaktionen auf das Leben *betrachten* zu können.

Ich schaffe mir eine Distanz zwischen meinem eigentlichen geistigen Ich und meinem körperlichen Aktions- und Reaktions-Ich.

Ich bin der Betrachter, mein *eigener* Betrachter, der mich selbst beim Handeln, beim Reden, beim Denken beobachtet und der ganz einfach fragt, warum ich gerade *in diesem Moment* dies denke, rede oder tue.

Bewusst-sein statt Schlaf

Die Evolution hat den Menschen als ein bis jetzt nicht vollendetes Wesen geschaffen. Sein Bewusstsein ist – falls überhaupt – nur teilweise ausgebildet. Wenn ich mich nicht mit Hilfe des Willens – als persönliche Evolution - weiterentwickle, sterbe ich vielleicht bewusst-loser als ich geboren wurde.

Diese persönliche Evolution erfordert Bemühen und oft große Anstrengung.

Vielen Menschen fehlt jedoch das Verlangen nach Wandlung und Entwicklung und sie haben nicht die geringste Idee, warum ein anderes Wesen aus ihnen werden sollte.

Meine Wandlung beginnt damit, dass ich erkenne, in welchem überwältigendem Maße ich mich *nicht* kenne. Ich sehe plötzlich, dass ich mir Eigenschaften zuschreibe, die ich überhaupt nicht besitze; ich bilde mir ein, sie zu haben. Ich erkenne, dass ich voll bin von falschen Ideen über mich selbst. Ich erkenne, dass ich nicht aus freien Stücken – quasi naturgegeben - bewusst handle.

Der Mensch an sich ist ein Programm, das abläuft, ist eine vorgeformte Melodie, welche sich abspielt, ist ein unbewusster Automat, der sich abspult.

Alles, was der nicht bewusste Mensch meint, *selbst*, aus *eigener* Entscheidung heraus zu tun, ist ein Geschehen an sich: es geschieht ohne sein bewusstes Zutun.

Wie der Atem nicht *mein* Atem ist, denn ich werde geatmet, so geht es mit all den anderen Segmenten dessen, was ich irrtümlich „mein“ nenne.

Wenn ich auf dem Weg der Wandlung bin – und sei es nur ein erstes kleines Schrittchen – dann beginne ich aufzuhören ein unbewusst-automatisches Leben zu führen. Ich beginne die Bedeutung von „Bewusstsein“ zu verstehen, welches nicht identisch ist mit unserem Wortsinn von „Intelligenz“ oder „geistiger Aktivität“.

Bewusstsein ist das Erwachen meines Wesenskerns, ist ein „inneres Aufmerken“ jenseits des Denkapparates und der Emotionen. Mein Bewusst-Sein vollzieht sich außerhalb meiner automatisierten körperlichen und psychischen Funktionen. Alle meine Funktionen können ohne Bewusstsein existieren (im Umkehrschluss kann das Bewusstsein ohne die Funktionen existieren).

Auf dem Weg erkenne ich, dass sich mein Bewusstsein in Stufen entwickelt und dass sein Inhalt drei Kriterien hat: die Dauer (*wie lange* bin ich heute bewusst geblieben?), die Häufigkeit (*wie oft* war ich heute bewusst?) und den Inhalt (*wessen* war ich mir in diesen Momenten bewusst?).

Mit dem Erkennen der Entwicklungsfähigkeit beginnt mein Bewusstsein beständig und *selbst schaubar* zu werden.

Hier stellt die Logik nun die Frage: Wer ist nun derjenige, der mein erwachtes Bewusstsein beobachten und seine Inhalte klassifizieren kann? Wer ist der Beobachter des Beobachters in mir?

Gewöhnlich benennen wir zwei Bewusstseinszustände als solche, die überhaupt keine sind: erstens der Schlaf in der Nacht und zweitens die Wachzeit des Tages. Dieses relative Bewusstsein des Tages wird in allen Weisheitslehren „Schlaf“ genannt („Tagtraum“, „wacher Schlaf“), eben weil die Handlungen allesamt unbewusst sind.

Dazu gehören ohne Ausnahme ebenfalls alle intellektuellen Leistungen, denn das denkende Gehirn gehört zu den automatischen Körper-Geist-Psyche-Ausformungen.

Habe ich Bewusstsein meiner selbst, dann ist das denkende Gehirn mein Diener und erfüllt wunderbare, hilfreiche Funktionen. Bin ich bewusstlos, dann ist mein Denkapparat der Herr über mich. Er treibt mich immerzu in alle möglichen Richtungen, die mich in ihrer Summe unfroh, zerrissen und unglücklich machen.

In diesem relativen Bewusstsein kann ich lediglich zwischen mir (das bin „Ich“) und den Objekten außerhalb (das bin „Ich“ nicht) unterscheiden. Auf dieser Ebene ist dem Menschen das Leben ein ewiges Rätsel. Es ist die Ebene der Widersprüche, des Getriebenseins und der ewigen Unklarheit. Es ist die Ebene der Suche nach dem Schuldigen und nach der Gerechtigkeit, es ist die Ebene der relativen Wahrheiten.

Erst der dritte Bewusstseinszustand, das „Bewusstsein meiner selbst“ ist tatsächlich ein solcher. Er beginnt mit der „rechten Achtsamkeit“ (Buddha): Ich erkenne *wer* ich bin, *wo* ich bin, *was* ich denke, fühle und tue. Unbändiger Wille und meine innere Kraft sind Qualitäten dieses Bewusstseins und ebnen mir den Weg, gleich was sich mir entgegenstellt.

Der vierte Bewusstseinszustand ist die höchste Form und der Sprache kaum zugänglich. Er erklärt sich aus sich selbst, aber erst dann, wenn er erfahren wird. Es ist *Samadhi*, *Extase*, *Erleuchtung* oder *kosmisches Bewusstsein*. Hier bin ich Teil der All-Einheit, wohl wissend, dass es Teile nicht gibt. Ich ahne die tatsächliche Welt, die hinter dieser dreidimensionalen Projektion liegt und von der ich (ab meinem dritten Bewusstseinsgrad) nicht mehr getrennt bin.

Und was ich auf dieser Stufe unabdingbar weiß ist, dass ich *absolut nichts* weiß als das, was ich erfahren habe und erfahre.

Wenn ich auf dem Weg der Selbstbeobachtung bin, dann erkenne ich mich in zwei grundsätzlich verschiedenen Teilen. Erstens meinen Teil, den ich mitgebracht habe, als ich auf diese Erdenreise ging, man kann ihn *Wesenskern* nennen; zweitens meinen hier durch Nachahmung und Konditionierung erworbenen Teil, den man *Persönlichkeit* nennen kann.

Da mein Wesenskern durch die Übermacht der Fremdformung leicht verloren gehen kann, gilt es mein Bewusstsein darauf zu richten, was denn überhaupt mein Wesenskern sein könnte. Gelingt es mir, ihn Stück für Stück zu rekonstruieren, dann bin ich eines Tages in der Lage, aus diesem meinem Kern heraus zu leben. *Dann* kann ich meine Persönlichkeit als Instrument des Handelns benutzen. So wie

mein denkendes Gehirn der Diener meines Bewusstseins sein soll, so soll meine Persönlichkeit Diener meines Wesenskerns werden.

Materiell besteht der Wesenskern („Hardware“) eines Menschen aus den vier folgenden Gehirnzentren:

- Das denkende Gehirn (intellektuelles Zentrum)
- Das emotionale Zentrum (Gefühlssteuerung)
- Das motorische Zentrum (Bewegungssteuerung)
- Das Instinktzentrum (zellulare Regulation, Zellbewusstsein)

Diese vier Zentren sind bestückt mit Grundinhalten („kosmischen Inhalten“), die mir als Grundstock für diese Reise mitgegeben wurden (individuelle „Basis-Software“).

Was jedes Zentrum auf seiner Lebensfahrt erwirbt, sein aktueller Inhalt („Software“), das ist seine Persönlichkeit.

Beim schlafenden Menschen ohne Bewusstsein werden nun tagtäglich irrealer und damit falsche Programme ein- und abgespielt („virtuelle updates“). Durch das immer wieder Abspielen der gleichen falschen Programmierung entsteht der Eindruck von Normalität, von Selbstverständlichkeit. Mein Erleben, mein Fühlen und mein Gedankenapparat halten diese Falschinterpretationen für felsenfeste Realität. Die Hauptkonsequenz daraus ist Angst. Die Folge ist, dass die Umwelt, die anderen Menschen, ja das Lebendige schlechthin zu meinem Feind wird.

Durch das irrümliche Erleben der Vergangenheit als etwas, das lineal mit mir heute verbunden ist, zementieren sich die Falschprogramme und werden heute zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen der Zukunft.

Es gibt drei große Gruppen von Falschinhalten, die sich automatisieren und mich im schlafähnlichen Wachzustand hypnotisch leben lassen:

Allumfassend im automatischen Leben ist *der Schein*. Er bedeutet, dass ich von Dingen, die ich nicht kenne und nicht kennen kann, so rede, *als ob* ich sie kennen würde und über sie bescheid wüsste. Unsere Oberflächen-Handlungsebene ist durchdrungen von Scheinverhalten, Scheinwissen, Scheinglauben. Ohne das geringste tatsächliche Wissen zu haben, rede ich anderen Menschen nach, rede ich gedruckten Worten nach, werde ich zum „Fachmann“, zum „Kenner“, zum „Wissenden“, zum selbsternannten „Meister“, zum „Lehrer“, ja zum „Gelehrten“. Je weniger dieses Schein-Sein bewusst ist, desto mehr beherrscht es mich.

Dieses Scheinwissen regiert nicht nur in den Niederungen der Dummheit, es entfaltet sich ebenfalls vielfältig auf höchstem akademischen Niveau. Eine hohe gesellschaftliche Blendung ist die, Nichtwissen zur Wissenschaft zu erheben: Das Nichtwissen von Gottes Tatsächlichkeit wird zur Theologie-Wissenschaft, das Nichtwissen über die Selbstentfaltungskräfte des jungen Menschen wird zur Erziehungswissenschaft, das Nichtwissen über die Bedürfnisse des Menschen wird zur Wirtschaftswissenschaft. Alles Schein und Blendung.

Normalerweise ist *Phantasie* eine schöpferische, lebensbejahende Kraft, die sich in die ständig sich erneuernde Schöpfung einfügt. Die sich in mir abspielenden Falschprogramme hindern mich jedoch an der tatsächlichen Beobachtung eines Zustandes oder eines Ablaufes. Die Phantasie schiebt sich an den Beobachterplatz und bemächtigt sich des Beobachter-Raums. Hier führt sie ein realitäts-zerstörendes Regiment der Deutung im Sinne von Wunscherfüllung und Schmerzvermeidung. Diese Phantasie zementiert das Wachsclaf-Verhalten, jene allgegenwärtige Tagtraum-Hypnose als Normalzustand. Zwischen Lebensbejammerung und Besserwissen in allen Formen bewegen sich die Ausdrucksformen dieses Zustandes.

Das dritte Merkmal des Wachsclafes ist ein *negativer Grundzustand* des emotionalen Feldes („Gefühlskörpers“). Alles wird kritisiert, bewertet und für verbesserungswürdig befunden, wobei die Lösung ganz einfach wäre (wenn man *mich* nur fragen würde). Die grundsätzliche Negativhaltung kann durchaus im sanften, „heiligen“ Gewand daherkommen. Gefühlskälte kennt viele Verkleidungen, besonders die sich moralisch gebende Überheblichkeit von „sendungsbewussten“ Menschen.

Dieser Grundzustand hat an seinem einen Ende die Aggression, an seinem anderen die Depression. Dazwischen liegen sämtliche möglichen Konstellationen der *Gewaltbereitschaft nach außen* (auch Zorn, Misstrauen, Verdächtigung) oder *nach innen* (Depression ist Gewalt gegen mich selbst).

Der tagtägliche Wachsclaf hat noch zwei wesentliche Merkmale, welche insbesondere den Schein begründen:

Die „*Identifizierung mit*“ etwas ist eine der großen Merkwürdigkeiten des Menschseins: Sie bedeutet, dass sich der Mensch nicht getrennt sehen kann von dem, was sich gerade auf seiner Handlungsebene abspielt. Da er nicht weiß, dass die Handlungsebene *nicht* gleichbedeutend mit seiner eigenen, inneren Daseinsebene ist, identifiziert er sich mit dem, was sich da an Theater um ihn und in ihm abspielt: was er meint zu glauben, was er meint zu wissen, mit seinen Wunschvorstellungen, seinen Leidenschaften oder seinen logischen Schlüssen. In seiner etwas bewussteren Ausprägung sagt dann der Mensch: „Ich bin Christ“ oder: „Ich bin Atheist“ oder: „Ich bin Humanist“ usw., was jedoch prinzipiell keinen höheren Stellenwert hat als das gänzlich unbewusste Reflektieren auf verinnerlichte Außenreize.

Das „*sich richten nach...*“ ist zum Einen das sich Identifizieren mit Personen, die man als höherstehend erachtet und denen nachgeeifert wird und zum anderen das andauernde sich Sorgen darüber, was X oder Y über mich denkt. Es ist Herdenverhalten, wobei den Meinungsbildnern und Anführern gegenüber Untertänigkeit angeeignet wird. Nicht-Herdenmitglieder werden in allen Abstufungen verachtet. Das Herausputzen des eigenen Egos, um gebührend beachtet zu werden, die Anbiederung an Höhergestellte und das Verachten von Minderheiten geschieht immer gleichzeitig.

Welche Glaubensvorstellungen bringen uns aus dem Gleichgewicht und machen dadurch krank?

1. *Die Jenseitsreligionen*

Jede Religion, die den Menschen und seine Sexualität als schlecht ansieht, die Unwertigkeits- und Schuldgefühle erzeugt, um dann den Menschen davon zu erlösen, ist eine krankmachende Religion. Die großen monotheistischen Glaubensgemeinschaften haben ihren Gläubigen die Religiosität und echtes religiöses Empfinden geraubt!

Ich soll „gottesfürchtig“ sein, so sagt es die christliche Religion. Die Furcht vor Gott soll religiös sein? Mein Gott, welch ein Missbrauch des Namen Gottes!

2. *Die Diesseitsreligion der Gier*

Gier und ihre andere Seite, die Angst, sind das Grundprinzip, auf dem die westlichen Gesellschaften aufgebaut sind: alles strebt nach „Haben-Wollen“, nach sich „Einverleiben-Wollen“; immer mehr..., immer schneller..., immer größer.... Mit einem Lächeln auf den Lippen jagen sich die Menschen gegenseitig, ruinieren sie sich, fressen sie sich auf – es lebe der größte Haifisch! Dies erzeugt die grenzenlose Angst, das Erreichte zu verlieren.

Auch die Religionen basieren auf der Gier (nach dem Himmelreich) und der Angst (vor der Hölle).

3. *Die Diesseitsreligion der Entsagung*

Die in Demut leben, die nicht auffallen, die lieb sind zu jedermann, die Friedfertigen welche die andere Backe hinhalten – sie sind keineswegs die besseren Menschen!

Ihre nicht ausgesprochenen und nicht einmal gedachten Glaubenssätze des Verlorenseins machen jene Menschen hochaggressiv, was unter keinen Umständen ans Tageslicht kommen darf.

Die „Friedfertigen“ formen ihr unterdrücktes Aggressionsverhalten in moralische Überlegenheit um. Sie wissen, was Recht ist und was Unrecht, was gut ist und was böse ist – und dies zeigen sie der Welt!

4. *Die Religion des dumpfen Konsumierens*

Die Menschen dieser Gruppe haben sich aus der realen Welt ausgeklinkt und ihren gesamten Handlungsspielraum an andere Menschen oder an Institutionen abgegeben. Alles wird in den Schlund gejagt, nicht nur das Essen: auch Kleider, Beziehungen, Autos, Liebe, alle Menschen die sich greifen lassen. Es sind dies verlorene Menschen, sich bewegende Verdauungstrakte ohne Geist und Identität. An dieser Stelle gilt besonders Buddhas Wort: „*Es ist schwer, die Unwissenden nicht zu verachten.*“

Die Symmetrie- oder Resonanzgesetze des Universums

Es gibt sieben Wirklichkeitsprinzipien - diese wären (wenn es so etwas gäbe) ‚objektive‘ Glaubenssätze.

1. Gesetz: *Jeder ist Teil des universellen Geistes*

Das Ganze verursacht das Leben.

- Die Energie aus dem Universum ist unser erster und übergeordneter Stoffwechsel. In dieser Energie sind alle Informationen des Lebens enthalten. In ständigem Informationsfluss sind wir mit dem universellen Geist verbunden.
- Alle unsere Gedanken sind Gedanken jenes universellen Feldes, in welches wir eingetaucht sind.
- Jeder Gedanke, den wir denken, ist ein Teil jenes universellen Gedankenspeichers und war schon vor uns da; er war schon vorhanden, *bevor* ich ihn gedacht habe.
- Die Lebens-Gedanken jenes universellen Speichers, welche mir zufließen, nehme ich dankbar an. Je mehr ich mich öffne, desto mehr Informationen gelangen zu mir. Ich muss mir diese nicht aneignen oder sie erlernen – es sind dies Intuitionen, jene Eingebungen, die plötzlich da sind, und welche Helligkeit bringen, wo vordem Dunkelheit war.
- Durch die Intuition erweitert sich mein Wissen und verkleinert sich mein Ego. In dem Maße wie sich mein Ego verkleinert, erweitert sich meine positive Resonanz zum Universum.

In der Anwendung heißt dies:

- Ich höre auf, Schuldige zu suchen. Schuldzuweisungen jeglicher Art haben keinen Raum mehr in mir und um mich.
- Ich höre auf, mich einzumischen, lasse mich nicht mehr ‚verwickeln‘ und versuche nicht mehr, mit Wortargumenten zu überzeugen.
- Ich lasse mich nicht mehr von Emotionen treiben und bleibe gelassen.
- Ich bin nicht mehr der wichtigste Mensch der Welt.
- Ich spüre, dass meine Gefühle von Unwertigkeit von außen in mich eingepflanzt wurden – ich arbeite an ihrem Verschwinden.
- Ich lasse alle unheilvollen Gedanken, Gewohnheiten und Glaubenssätze los.
- Ich leiste keinen Widerstand mehr gegen meine Vergänglichkeit und nehme die Dinge an, die ich nicht ändern kann.

- Ich entwickle Mitgefühl mit allen anderen Wesen.
- Ich weiß, dass ich nur lieben kann, wenn ich mich selbst liebe.
- Ich füge niemandem Schmerz zu, auch mir selbst nicht.
- Ich weiß, dass ich selbst den Maßstab für Gut und Böse in mir habe. Um Entscheidungen zu treffen, muss ich nur auf mich selbst hören. Diese innere Stimme ist wichtiger als alles andere zusammen, was die Menschen sagen.

2. Gesetz: Jeder muss nur das weitergeben, was er selbst sucht.

Was wir alle (oft so verzweifelt) suchen? Liebe und Glück!

- Nur was ich zuerst gegeben habe kommt zu mir zurück.

Dies ist das unumstößliche Gesetz des Universums: Nichts kommt zu mir, was ich nicht vorher weggegeben habe.

- Was und von wem sollte ich zurück erhalten, was *ich* nicht vorher gegeben habe?
- Alles, was mit mir geschieht, geht von *mir* aus! Es ist dann immer und ausnahmslos die gleiche Qualität, die mich in der Rückkoppelung, im Rückfluss wieder erreicht. *Buddha sagt: „Der Missetäter gleicht einem Mann, der gegen den Wind Staub aufwirbelt.“* An anderer Stelle: *Du entkommst niemals der Wirkung deiner eigenen Missetaten. Sei darum achtsam.“*
- Alle meine Gedanken haben eine energetische Wirkung, begründen ein Ereignis, das wieder seinen Weg zurück an den Ausgangspunkt findet.
- Die universellen Resonanzgesetze sind nicht moralisch. Es gibt auch keine Gnade und keine Bevorzugung; nichts kann man sich durch sein Wohlverhalten erschleichen. Im wahrsten Sinne ‚gnadenlos‘ kommt alles zurück, was ich aussende. Ich kann niemandem etwas antun, ohne es in erster Linie mir selbst anzutun.
- Wir stehen ständig mit dem Göttlichen in Verbindung und nutzen dies in der Regel nicht.
- Dieses Nicht-Wissen ist die Vertreibung aus dem Paradies. Wir haben den göttlichen Zugang in uns und wissen es nicht mehr.

3. Gesetz: Das „Zu – Fall – Prinzip“

Der Zufall des universellen Resonanzgesetzes ist das Gegenteil dessen, was wir in unserer Beschränktheit aus der Wortbedeutung gemacht haben.

- Ständig fallen mir Möglichkeiten zu, die ich ergreifen oder ablehnen kann. Dazu muss ich hellwach sein, denn negative Zu-Fälle gilt es nicht anzunehmen.
- Dieses Zu-Fall-Prinzip, das uns im richtigen Moment das alles gibt, was wir in diesem Moment brauchen, setzt voraus, dass ich loslassen kann: Ich will nicht mehr alles ‚im Griff‘ haben!
- Ich muss wissen: Wer alles im Voraus verplant, wer planend das Leben in seine persönlichen Bahnen zwingen will, dem kann nichts zufallen. Nur wer loslässt, dem kann gegeben werden!
- Ich muss ebenfalls auf ‚Zeichen‘ achten. Zeichen sind schwächer strukturiert als der Zu-Fall, haben aber eine starke subjektive Logik. Wenn die ‚Zeichen auf Sturm‘ stehen, dann folgt meist eine Kette von Warnsignalen, auf die zu achten ist.
- „Achtsam sein“ ist meine Grundhaltung.
- Zeichen und Wunder geschehen täglich und überall, es liegt an mir, sie zu erkennen.

4. Gesetz: *Wer sich in den Kampf begibt, kommt darin um*

Der Platz, den mir das Universum zugewiesen hat – eben weil es für mein Leben keinen anderen Platz geben *kann* – dies ist der richtige Platz für mich.

- Mein Platz, auf dem ich stehe, ist mein optimaler Platz, von dem aus ich meine selbstbestimmte Zukunft angehen kann.
- Weil ich weiß, dass *mein Lebenspunkt jetzt* optimal ist, beseitige ich alle Missschwingungen, die von mir ausgehen könnten.
- Ich akzeptiere Vater und Mutter, meine Kindheit und mein Leid.
- Ich schließe Frieden mit allem was da ist – mit den Menschen, mit den Ereignissen, mit der Vergangenheit, mit den Lebensumständen.
- Ich gebe den Kampf gegen mich selbst oder/und gegen den Rest der Welt auf.
- Ich weiß: Ich bin ich und ich liebe mich. Ich bin ich und ich bin stark.
- Ich habe auch keine Angst – wovor sollte ich diese haben? Hatte ich Angst vor meiner Geburt? Warum sollte ich Angst vor meinem Tod haben?
- Von meinem optimalen „Jetzt-Platz“ aus beobachte ich das, was auf mich zukommt – die Zukunft.

- Ich erkämpfe meine Zukunft nicht, ich „erwähle“ sie. Ich suche mir aus, was ich annehme und arbeite mit aller Kraft damit.
- Ich verändere das, was ich dank meiner Erkenntnis verändern muss!
- Ich weiche einem Kampf so lange aus, bis er mir tatsächlich und unausweichlich aufgezwungen wird. Dann allerdings kämpfe ich mit klarem Kopf souverän und ich werde den Kampf gewinnen.

5. Gesetz: Ich kann nur erhalten was ich abgegeben habe – ich kann nur bekommen, was ich vorher losgelassen habe.

Ein entscheidendes Hindernis für die Kommunikation mit der universellen göttlichen Kraft sind die eigenen Vorstellungen von der Welt, die man unbedingt (zumindest für sich und seine unmittelbare Umgebung) durchsetzen möchte.

- Wir Menschen bauen uns ein persönliches System davon auf, was gut oder böse, was richtig oder falsch sei, und versuchen alles, was auf uns zu kommt, in diese Schubladen zu stecken.
- Aus Angst, unser Leben könnte schief laufen, versuchen wir Ergebnisse vorzuformulieren von denen wir meinen, sie seien richtig.
- Um das Universum nicht daran zu hindern, mit seiner umfassenden Sachkenntnis per Zu-Fall „in Aktion“ zu treten, versuche ich alles loszulassen, was mich in Gewohnheiten zwingt.
- Gewohnheiten legen sich wie ein Netz über mich und lähmen die Intuition. Alles, was mich unfrei macht, lasse ich los!
- Ich kann nur mit dem Göttlichen in Kommunikation treten, wenn ich frei bin und wenn ich keine Angst habe – das eine bedingt das andere.
- Mit dem Loslösen von allen ungesunden Zwängen trete ich eine Lawine los, die Stück für Stück das Denken, das Fühlen, das Bewusstsein insgesamt dorthin führt, wo es hingehört: zur Liebe und zum Glück.
- Liebe und Glück und positive Kommunikation mit dem morphogenetischen Feld kann ich nur erhalten, wenn ich versuche alles das Negative loszulassen, das sich über mich gelegt hat und das mich gefangen hält.

6. Gesetz: Allein ich selbst bestimme meine Zukunft oder: Zukunft wird durch mich im Jetzt programmiert.

Wer sonst als ich selbst sollte meine Zukunft bestimmen, wer sonst sollte Macht über das haben, was bei mir eintreten wird?

- Wem sollte ich die Verantwortung übergeben für das, was mir auf Grund *meiner* Weichenstellung in der Vergangenheit *heute* geschieht?
- Auf welche andere Person sollte ich die Verantwortung schieben für das, was mir auf Grund *meiner* Weichenstellung heute *morgen* geschehen wird?
- Ich bin der Verursacher und der Schöpfer dessen, was mit mir geschieht. Niemand sonst ist „schuld“, denn was mir heute geschieht, das habe ich durch meine Entscheidungen gestern verursacht.
- Es gibt keine „böse Welt“, in die ich hineingeworfen wurde. Es gibt böse Menschen, die man meiden muss, es gibt schlechte Plätze, die man meiden muss, es gibt Abhängigkeiten, die man meiden muss, aber es existiert keine böse Welt, die mir übel will.
- Die Ergebnisse eines Lebens hängen immer davon ab, ob man bestimmte Dinge getan hat oder nicht getan hat. Jeder ist deshalb der eigene Schöpfer seines Schicksals. Wer anders als ich selbst könnte für mich handeln?
- So wie die Gegenwart das Ergebnis vergangenen Handelns ist, so ist die Zukunft allein das Ergebnis meines jetzigen Handelns. Alles was zukünftig geschieht oder was „über mich kommt“, wie zum Beispiel eine Krankheit, bestimme ich selbst zu einem vorausgegangenen Zeitpunkt. Somit erschaffe ich mir meine Zukunft selbst.
- Wenn ich mit trübem Blick, von Emotionen gefangen, von Ängsten gebeutelt durch meine Tage gehe, dann verspiele ich alle meine Möglichkeiten, dann lasse ich mich geistig, seelisch und körperlich verkommen. Ich bin dann vielleicht ein wohlerzogener, angesehener, gutverdienender Staatsbürger, aber sonst bin ich ein Krüppel. Ich bin bereits tot, bevor ich richtig geboren wurde.
- Alles was bis jetzt in meinem erwachsenen, verantwortlichen Leben geschah ist geschehen, weil *ich* dies vorher so strukturiert habe.
- *Ich* habe mein Programm geschrieben und *ich* schreibe es täglich weiter. Deshalb muss ich mich frei machen von Fremdbestimmung, insbesondere von Ängsten, die von außerhalb in mich hineingepflanzt wurden und werden.
- *Verstehen*, das zur Bewusstheit führt, ist der Schlüssel zur Veränderung. Wenn ich erkannt und verstanden habe, dass etwas falsch ist, dann tue ich dies nicht mehr. Verstehen und dadurch sich nicht mehr wiederholen ersetzt alle Unsinnsvorstellungen von Reue und besonders von Buße (natürlich be-reue ich so manches, doch nur für kurze Zeit, denn dann geht es ja neu geordnet weiter).

7. Gesetz: Ich kann mich selbst heilen!

Dieses siebte universelle Resonanzgesetz ist die größte Gabe, welche uns das Universum gegeben hat. Wenn ich meine Seele heile, indem ich mein Bewusstsein von Gier, Hass und irrationalen Vorstellungen heile, dann habe ich mich kommunikationsfähig gemacht, dann kann ich mit dem göttlichen Geist kommunizieren.

- Ich spreche mit einem Partner, von dem ich ein Teil bin. Weil es keine Teile gibt, bin ich eine Bewusstseins-Struktur eben dieses einen, übergeordneten, lebenserschaffenden Geistes.
- Ich kann mit meiner mentalen Kraft jene universelle Gesamt-Kraft steuern, um bei mir regulierend einzugreifen: Mit der Kraft meines Gedankenstrahles, mit der Kraft meiner positiven Emotionen, mit der Kraft meines Handelns veranlasse ich jenen unvorstellbaren Gesamtorganismus, diesen meinen kleinen Teilorganismus wieder gesund zu machen.
- Wir sind hier auf der Erde nur ein Gegenstück dessen, was im alles umfassenden Feld des großen Geistes gespeichert ist. Wir nehmen zum Original Kontakt auf und sagen ihm, welche evolutionär vorgesehene Balance wieder herzustellen sei.
- Wir tun dies in formelhaften Sätzen oder Gedanken, die wir wie Pfeile ins morphogenetische Feld schießen.
- Wir wiederholen diese Pfeile, wenn es sein muss Stunden oder Tage, auch im Rhythmus unseres Atems. Wir wiederholen sie wenn wir abends einschlafen, wenn wir nachts aufwachen, wenn wir morgens noch einige Zeit im Bett liegen. Mit unserer gebündelten geistigen Kraft „drehen wir den Schlüssel im Schloss“ und die Tür wird sich auftun.
- Die Rückkopplung der gesendeten Gedanken ist diese Tür. Ganz und gar symmetrisch erhalten wir jene Qualität zurück, die von uns ausgegangen ist, nach der wir gerufen haben.
- Dieses Gesetz funktioniert seit der Zeit, da der Mensch um sein Paradies gewusst hat. Das Wissen darum ist nicht verloren gegangen.
- Aber wehe, wenn jenes Gesetz genutzt wird, um anderen Menschen Schaden zuzufügen! Die Wucht der Resonanz, die Rückkoppelung wird ungeheuer sein und den Anwender vernichten.

Ich kehre um!

Die Welt ist so *wie ich meine, dass die Welt sei*. Es gibt keine „Welt“ an sich, die da wäre ohne mich.

Eine *optimale Wirklichkeit* finde ich nur an einem einzigen Ort auf dieser Welt: in mir selbst!

Mit diesem authentischen Selbst muss ich in einen Dialog treten!

Dann erfahre ich,

- dass ich meine eigene Polarität akzeptieren muss,
- dass ich den Schutt meiner Vergangenheit über mir wegräumen muss,
- dass ich meine alten Glaubenssätze über Bord werfen muss,
- dass ich meine neuen Glaubenssätze festigen muss,
- dass ich lernen muss, mich wieder selbst zu lieben.

Alles, was auf dieser Erde besteht, ist nach dem Prinzip der Gegensätze aufgebaut, nach dem Gesetz der Polarität, so auch ich selbst.

Alles, was ist, hat zwei Seiten (mindestens). Jede Seite kann nur existieren, wenn es die gegensätzliche Seite gibt.

Wir brauchen unsere dunkle Seite! Sie ist nicht die schlechtere Seite, *sie ist die zwingend notwendige andere Seite*. Und diese muss ich akzeptieren.

- Ich muss die ungunen Wahrheiten akzeptieren, welche die dunkle Seite über mich erzählt. Sie weiß viele schmerzliche Geschichten über mich, die ich auf keinen Fall nochmals wissen will; sie ist deshalb zum „Unterbewussten“ geworden.
- Die Polarität, meine Polarität zu akzeptieren und Frieden mit meiner anderen Seite zu schließen heißt, in mein Unterbewusstes einzudringen, um mit den dorthin abgeschobenen Geschichten meines Lebens Frieden zu schließen.
- Ich muss wissen: Um diese ungunen Seite in mir nicht sehen zu müssen, projiziere ich sie in meine Außenwelt, von wo sie wieder auf mich zurückfällt.
- Ein kosmisches Gesetz heißt: „Wie im Innen, so im Außen“. Und für jedes kosmische Gesetz gilt auch seine Spiegelung. Diese heißt hier: „Wie im Außen, so im Innen“.
- Die einzige Möglichkeit aktiv gegen das Böse zu sein ist die, sich selbst nicht mehr zu bekämpfen.
- Nur wer sich selbst nicht mehr hasst, kann dem Hass der Welt gelassen und friedvoll ins Auge sehen.
- Ich kann nur *einen* Menschen auf dieser Welt davon abhalten Krieg zu führen: mich selbst.

- Frieden schaffen heißt, Frieden mit sich selbst schaffen, heißt sich nicht mehr als Opfer fühlen, heißt aus der Zufälligkeit, aus der Schicksalhaftigkeit der Ereignisse heraustreten.

Ich höre damit auf, mich für alles Mögliche verantwortlich zu fühlen; ab heute übernehme ich die volle Verantwortung – für mich!

- Wenn ich meine Angst verlieren will muss ich *ja* zu ihr sagen. Ich darf nicht fliehen, ich darf nicht davonlaufen, ich darf nicht kämpfen. Ich muss zu allem *ja* sagen, vor dem es mich graust, das ich verachte, für das ich nur ein Kopfschütteln übrig habe.
- Ich muss das tausendfache „Nein“, das ich seit meiner Geburt in die Welt schleudere in ein Ja umwandeln. Das Nein kommt so leicht über meine Lippen, weil ich nichts mit ihm zu tun haben will – nein, nein und abermals nein: und schon rufe ich es damit herbei.
- Ich will kein Nein, niemals, ich habe Sehnsucht nach dem Ja, nach der Geborgenheit, nach dem Aufgehoben-Sein, nach der Wärme, nach all dem Wunderbaren, nach allem dem was *Ja* bedeutet. Deshalb rufe ich allem Negativen mein Nein entgegen.
- Weil ich das Positive suche, das Angenehme, das Schöne, die Liebe; darum sage ich ständig Nein zu allem, was da negativ auf mich zukommt. Und wie durch einen bösen Zauber kommt es nicht, das Ja.
- Je mehr ich das Nein abwehre, desto weniger kommt das gesuchte Ja.
- Es gibt nur einen einzigen Weg, um zum Ja des Lebens zu gelangen: *ich muss ja sagen zum Nein* – dann kommt das Ja.
- Ich muss alles, was ich im Außen ablehne, als in mir innenliegend erkennen.
- Ich weiß, dass das Ja immer eine Erkenntnis ist, die schmerzt.
- Eine Erkenntnis, die zumindest am Anfang nicht weh tut, ist keine.
- Wenn die Seele schmerzt, dann ist die Psyche krank, dann ist der Körper krank. Meine Seele muss wieder das bekommen, was sie hatte, als sie diese meine Gestalt annahm.
- Der Ballast meiner Vergangenheit ist Schutt, der sich in meiner Biografie über mich gelegt hat.
- Ich selbst habe den Unrat über mich gekippt oder ich habe zugelassen, dass dies andere taten (zumindest seit die Zeit der kindlichen Hilflosigkeit vorüber ist). Und deshalb kann nur ich selbst diesen Unrat wieder entfernen.
- Was hat die so genannte Vergangenheit heute, in der einzigen Zeit in der ich wirklich lebe, zu suchen? Nichts! Sie ist vorbei, gewesen, uninteressant, un-

wirklich, a-real, irr-real, höchstens ein Traum. Oft ist sie tatsächlich ein Alptraum.

Generalabsolution der Vergangenheit ist für mich angesagt!

- Ich muss wissen und akzeptieren, dass alles, was einmal geschah, damals die optimale Möglichkeit für mich war – sonst hätte ich es nicht getan!
- Handlungen in meiner Vergangenheit können mir heute total aberwitzig und unvorstellbar erscheinen – dies ist völlig uninteressant.
- Die Vergangenheit ist tot, unwirklich, nicht mehr existent,
- *Alles Leid, das sich auf Geschehen der Vergangenheit bezieht, muss im Heute gelöscht werden, damit es keinen Einfluss mehr auf die heute beginnende Zukunft haben kann!*
- Das einzige, was ich ändern kann sind Auswirkungen dieser Vergangenheit, die in mein Jetzt eingreifen. Die Folgen von ehemaligen Fehlentscheidungen kann ich im Jetzt und damit für die Zukunft verändern.
- Sich mit den Folgen vergangener Fehlentscheidungen auseinander zu setzen heißt verzeihen. Ich vergebe mir all das, was ich anderen angetan habe; ich vergebe mir all das, was ich mir selbst angetan habe; ich vergebe all denen, die mir Schlimmes angetan haben: das ist Generalabsolution!
- Ich habe mich mit meinem alten Schmerz konfrontiert, habe ihm ins Gesicht geschaut, habe gesehen, dass der Verursacher dieses Schmerzes nicht mein Feind ist, sondern ein Teil meiner anderen, dunklen Seite und lösche diese alte Datei auf meiner Festplatte.
- Und mit der neuen Datei, die heute beginnt, zieht wieder mehr ein Stückchen Ruhe ein, Frieden, Gelassenheit, Geschehen-Lassen, Nicht-Bewertung, Gleichmut, Mitgefühl, Achtung vor allem was ist, Liebe zu allen Wesen und Wesenheiten.
- Die unselige Trennung von mir und meiner Verursachung ist ein weiteres Stück aufgehoben, der Spalt der Erkenntnis ein weiteres Stück geöffnet, ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Heimkehr ist getan.

Glaubenssätze sind starke vorgeformte energetische Muster, die zu tatsächlichen Wirksätzen werden.

- Glaubenssätze bilden die Informationsebene, auf die der Geist zugreift, um seine Impulse, sozusagen als Energiequanten, an die vielfältigen Körperrezeptoren als Empfänger weiterzugeben.

- Glaubenssätze setzen sich aus unendlichen Schwingungsmöglichkeiten zusammen und ergeben ein Quantenlied, das harmonisch oder disharmonisch sein kann.
- Schon Pythagoras wusste von der „Harmonie der Sphären“ und wusste, dass diese Ursymphonien den Anstoß geben, um Materie zu beeinflussen, ja zu erschaffen. Dies führte zu seinem berühmten Ausspruch: „Ein Fels ist zu Stein gewordene Musik“.
- Ein Glaubenssatz ist eine Information, die als schwingende Bewegung ihren Weg über das Gehirn durch den gesamten Körper geht und das Körperbefinden und das Handeln in seinem Sinne beeinflusst.
- Der Glaubenssatz, vielleicht die ganze Kindheit hindurch gehört, erlebt und erlitten: „Du bist nichts wert“ wird zu „Ich bin nichts wert“ und etabliert sich als gültige Wahrheit, die mich zum Verlierer auf allen Ebenen werden lassen kann. „Die Wirklichkeit“ bestätigt scheinbar meinen Glaubenssatz, sie verstärkt ihn; er wird zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung.
- Ein Glaubenssatz lässt die Dinge, die auf mich zukommen, nicht selbst sprechen, denn sie werden, ohne Chance auf eine eigene Aussage, vor-bewertet und in eine vorbereitete Schublade gesteckt.
- Ein Glaubenssatz ist eine Vorformulierung der erwünschten Realität, er ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung! Und sollte sich diese nicht von alleine einstellen, dann wird gebogen und gezogen und herumgedeutelt, bis die Wirklichkeit dieser vorgedachten Realität zumindest nahe kommt.
- Deshalb machen negative Glaubenssätze auch so unglücklich: Immer ist die Realität, wie ich sie vorfinde, zumindest verbesserenswert, wenn nicht gar falsch oder ganz und gar katastrophal.

Verinnerlichte Fremdbestimmung ist die Energiequelle von negativen, ungesunden Glaubenssätzen. Wird diese Fremdbestimmung zur Erfahrung, dann bestätigt sich der Glaubenssatz selbst immer wieder und wird zur unumstößlichen Wahrheit. Zuerst zu *meiner* Wahrheit und wenn es dann besonders schlimm für mich kommt, zur *allgemeingültigen Wahrheit*.

- Falsche Glaubenssätze machen krank. Deshalb heißt die einfache Formel: Wenn ich krank bin, lebe ich nach den falschen Glaubenssätzen.
- Eine Wahrheit ist immer dazu da, um irgendwann über Bord geworfen zu werden.
- Ein Kraftgeber für diesen Wandel ist der Schmerz, derjenige, den ich habe zulassen müssen, um überhaupt auf den Weg zu kommen.

- Dieser Schmerz wird nun zu meinem Verbündeten: Immer, wenn ich einen alten Glaubenssatz loslasse, wird dieser Schmerz spürbar geringer. Die Luft wird freier, der Atem wird tiefer und mein Freund, der Schmerz lässt nach.
- Dafür lohnt es sich Mut zu haben! Dafür lohnt es sich, vom fassungslosen Umfeld für „verrückt“ erklärt zu werden! Dafür lohnt es sich, dass sich Menschen, die ich einmal mochte, von mir abwenden. Wenn mich meine neuen Glaubenssätze auf den heilen Weg bringen, dann brauche ich viele meiner alten Begleiter nicht mehr und Strukturen, scheinbar auf Ewigkeit zementiert, lösen sich einfach auf.

Welches sind nun meine neuen Glaubenssätze? Wo finde ich sie? Wer kann sie mir formulieren?

- *Niemand* kann sie mir mitteilen, nirgendwo kann ich sie nachlesen, kein Weiser, kein Meister und kein Priester können sie mir vorsagen: Sie sind alle schon in mir vorhanden – ich muss sie nur finden.
- Die neuen Glaubenssätze formulieren sich von selbst, wenn ich auf der Suche nach meinem eigentlichen Ich gehe, um mich am Ende des Weges in meiner Seele wieder zu finden.
- Wenn ich nun meine eigene Polarität akzeptiert habe, wenn ich dabei bin, den Schutt meiner Vergangenheit wegzuräumen, wenn ich nach und nach meine alten Glaubenssätze über Bord werfe, dann bin ich schon weit gekommen.

Eines fehlt noch: Ich muss mich selbst wieder lieben lernen.

- Nicht nur, dass ich nicht mehr weiß, wer ich eigentlich bin, ich habe auch mein Gefühl für mich verloren.
- Viele verlieren nicht nur ihre Seele, sie verlieren sich in anderen Menschen, sie verlieren den Kontakt zu ihrem eigenen Körper. Sie scheinen gar nicht mehr wirklich zu sein.
- Ich verhalte mich immer so zu Anderen wie ich mich zu mir selbst verhalte. Wenn ich mich selbst nicht lieben kann, kann ich auch keine anderen Menschen lieben, wenn ich zu mir selbst hart bin, bin ich auch zu den Anderen hart.

Auf der Suche nach der Liebe zu mir selbst muss ich zwingend mein inneres Kind suchen, das mir irgendwann abhanden gekommen ist: Ich bin immer noch dieses Kind! Ich will es wieder sein. Ich will wieder vertrauen können, ich will wieder lieben können. Dieses innere Kind ist in dieser ersten Ebene mein biologisch-geistiges Ich, das da auf diesem Planeten ganz real gelandet ist.

Beginne ich bei mir:

- *Ich bin ich und ich liebe mich* muss zu einem der wichtigsten neuen Glaubenssätze werden.
- *Ich bin ich und ich bin gut wie ich bin.*
- *Ich liebe meinen Körper, ich liebe meine Seele, ich liebe mich genau so wie ich bin.*

Liebe muss zwingend mit der Selbstliebe, der Eigenliebe beginnen. Dies ist in unserer Kultur eine bewusste Handlung *gegen* die Religion, *gegen* die gesellschaftliche Konditionierung, *gegen* all das, was ich je gehört und gelesen habe. Schuldgefühle, welche diese Eigenliebe begleiten, werfe ich in den Müllsack meines Lebens, bis sie komplett entfernt sind.

- Nur Scheinheilige und Heuchler geben sich selbstlos. Keine Pflanze, kein Baum, kein Tier kann sich Selbstlosigkeit leisten, denn das hieße zugrunde gehen. Und genau so geht es mir als Mensch: Selbstlosigkeit tötet mich, tötet mein Wertgefühl, meine Kraft, mein Glück und meine Freude.
- Eigenliebe ist natürlich und die Grundlage zur wirklichen Liebe. Nach der eigenen, totalen Akzeptanz und dem Glücklichen mit mir selbst kommt die Liebe zu den Nächsten. Dann breitet sich die Liebe aus zu den Mitmenschen, dann zu allen Menschen. Dann gleichermaßen zu Tieren, zu Pflanzen (besonders vielleicht zu alten Bäumen) und sogar zu Steinen.
- Erst jetzt kann ich Gott lieben, wenn es denn notwendig ist, dies so auszudrücken.
- Natürlich liebe ich auch als Atheist Gott, wenn diese Inhalte meine Inhalte sind, gleich wie ich sie benenne.
- Liebe wird zu meinem natürlichen Daseinszustand jenseits aller Emotionen und Denkvorgänge..

Alle neuen Glaubenssätze haben mit meinem verschütteten Selbst zu tun, mit meinem verlorenen inneren Kind. Sie korrigieren persönliche Stressquellen, unbefriedigende Beziehungen und schaffen sowohl die dummen Sorgen wie die falschen Erwartungshaltungen ab.

- Auf der Suche nach der Liebe zu mir selbst muss ich Verstrickungen mit meinen Eltern lösen, auch wenn diese schon tot sind. Ich muss an sie zurück geben, was sie mir an ihren eigenen Problemen aufgeladen haben.
- Ich muss zurück geben, was ich, obwohl nicht zuständig, für sie getragen habe. Ich muss ihnen vielleicht sehr viel zurückgeben an Demütigung, an Lieblosigkeit, an Kälte und an Kindesmissbrauch jeglicher Schattierung.

- Und dann, wenn ich mich von all diesen unzulässigen Lasten befreit habe, kann ich sie wieder achten, sie, die sie ja auch so verstrickt mit *ihren* Eltern waren, mit den Glaubenssätzen ihrer Zeit und ihres Umfeldes: Sie konnten damals nicht anders handeln, so wie ich selbst in meiner Vergangenheit ja nicht anders handeln konnte. Aber heute kann ich es!
- Auf der Suche nach der Liebe zu mir muss ich mich von allen krank machenden Abhängigkeiten lösen, gleich wie diese sich gestalten und welche Konsequenzen damit verbunden sind. Diese Art Abhängigkeiten, oft unbemerkt und heimtückisch wie Krebsgeschwulste, müssen aufgedeckt und beendet werden – hier kann es keine Kompromisse geben.

Es gibt vergiftete Geistesströme, die mich psychisch aussaugen und mich schwach machen. Viele Mitmenschen dünsten geradezu giftige Gedankenelemente aus, voller Krankheit, voller zerstörerischer Kraft, voll innerem (wenn auch verstecktem) Hass.

- Negative Menschen, die mich schwach machen und mich „herunterziehen“ mit ihren Sorgen und ihrem ewigen Gejammer meide ich genauso wie schlechte Plätze.
- Womit ich mich umgebe, dies färbt unweigerlich auf mich ab.
- Auch Worte, die ich zu den falschen Leuten spreche, entziehen mir Kraft. Warum sollte ich diskutieren? Der Gegenüber hört sowieso nicht zu.
- Jede Enttäuschung ist das Ende einer Täuschung.

Ich lasse die Täuschung nicht mehr zu – ich suche mich selbst und meine Liebe!

In das Denken des Universums kommen

Wir alle leben noch in der Illusion Descartes, dessen Aussage: „Ich denke, also lebe ich“, ein ganzes Zeitalter geprägt hat. Wir sind am Ende dieses Zeitalters angekommen.

Mein Verstand ist gekoppelt an die physische Welt, die sich für Nicht-Wissende als „fest“ manifestiert. Es ist dies die Welt meines scheinbar objektiven Denkens, in welcher es nur Wesen gibt die fest sind und die eine sichtbare und fühlbare Form haben.

Es ist dies die Welt welche mich aufsaugt, in der ich mich verliere. Es ist dies die Welt, welche mich absorbiert, bis ich mich nicht mehr finde, die Welt der Verlorenheit und der Angst.

Wenn ich mich mit meinem Bewusstsein hin zum Kosmos erweitere, muss ich mich nicht von dieser Welt der Formen lösen. Natürlich bleibe ich fest mit meinen zwei Beinen auf dieser Mutter Erde, aber ich beginne *hinter* die Erscheinungen zu fühlen, *hinter* die Erscheinungen zu schauen. Ich sehe dann, wie *diese* Welt hypnotisch meinen Geist verstört, sehe das Haben-Wollen, die vielfältigen Konstruktionen gegen die Angst und den Tod und breche nicht dabei zusammen.

Es ist, wie wenn ich distanziert vor einem riesengroßen Ameisenhaufen stehe und dem unglaublichen Gewimmel zuschaue: Ich sehe das Treiben als vordergründig und beginne hinter diese Ebene zu fühlen.

Ich weiß:

- Meine Gedanken bestimmen meine Erfahrungen (die Qualitäten, mit denen ich mich beschäftige, rufe ich damit herbei).
- Glaubenssätze bestimmen meine Erfahrungen
- Alles was ich sehe und erlebe hängt davon ab, was ich glaube.

Um *hinter* die Dinge sehen zu können benötige ich als grundlegenden Zustand einen eigenen, inneren Ruheraum, vor dem quasi die Aktivitäten um mich wie ein Film ablaufen. Durch diesen Ruheraum kann ich mich von Außenverwicklung abkoppeln. Ich spüre, was ich sonst nicht spüren kann, ich sehe, was ich sonst nicht sehen kann, und ich empfinde, was ich sonst nicht empfinden kann.

Übung 1:

1. Tief in den eigenen Atemrhythmus gehen. So langsam wie möglich atmen, so, dass es angenehm ist.
2. Gedanken abschalten, nicht zulassen.

3. Dem Gehirn die Aufgabe zuweisen, den Atem zu beobachten: „Ich atme ein“, „ich atme aus“ usw.
4. Ich halte nach einem Einatmen so lange die Luft an, bis ich meinen Herzschlag (irgendwo am Körper) deutlich spüre. Weiteratmen (der Herzschlag ist dann immer da).
5. Dem Gehirn die Aufgabe zuweisen, neben dem Atem auch den Herzschlag zu beobachten.
6. Beim Einatmen spreche ich direkt meine Seele an. Beim Ausatmen formuliere ich meine Bitte an die Seele:

Verbalisierung:

Meine Seele (einatmen)

Gib mir Frieden (ausatmen)

- Nach dem Einatmen verharre ich einen Moment, indem ich den Atemvorgang anhalte. Diesen Moment des ewigen Jetzt umschließe ich, indem ich meine Seele zärtlich umarme und ihr beim Ausatmen meine Bitte zuflüstere.
- Die Übung geschieht in Gedanken, ganz ohne ausgesprochene Worte.
- Wenn ich hinter die sichtbaren Dinge schaue, dann erahne ich den Geist der Verursachung, dann sehe ich den Geist *in* allen materiellen Manifestationen.
- Um diesen Geist in allen Wesenheiten zu finden, sei es in einem Sandkorn, in einer Pflanze, einem Tier oder Menschen, muss ich diesen zuerst *in mir* finden. Es gibt keine Qualität, die ich außerhalb von mir finden könnte, wenn ich sie nicht zuvor *in mir selbst* gefunden habe. Es gibt kein Wesen außerhalb von mir, das nicht auch *in mir* seine Heimat hätte. Jede Erscheinungsform, die mir im scheinbaren Außen begegnet – bis hin zum Geist, zum Gnom, zum Engel oder Dämon – ist eine meiner eigenen Erscheinungsformen.
- Besonders die negativen Formen habe ich von mir abgespalten, weil ich sie nicht sein will, niemals sein will. Je weniger ich sie sein will, desto stärker kommen sie von außen auf mich zu und bedrängen mich.
- Ich muss mit meiner Schatten-Identität Frieden schließen. Ich muss mit allen negativen Seiten in mir Frieden schließen: Frieden mit dem Dieb in mir, Frieden mit dem Betrüger in mir, Frieden mit dem Mörder in mir. Ich umarme jeden von ihnen und bitte ihn Platz zu nehmen. Ich biete allen meinen dunklen Seiten meinen Frieden an.
- Dabei umfasst mich vielleicht eine tiefe Traurigkeit, dass ich dies alles auch bin. Aber wenn die Wolke der Traurigkeit kommt, dann erscheint dahinter schon der Lichtstrahl des Glücks: Ich kann den Frieden meiner Seele, ich kann den Frieden, der durch meine Seele strömt, in alle meine dunklen Seiten weitergeben, um eins zu werden mit all meinen Aspekten.

Übung 2:

(Die Atemübung von Übung 1 (1-6) ist die Grundlage und geht jeglicher weitergehenden Übung voraus)

Verbalisierung:

Tiefer Friede (einatmen)

Für mich (Name) (ausatmen)

Mit dem Frieden stellt sich das ein, was David Bohm das „implizierte Bewusstsein“ nennt: Ich spüre, dass meine Gedanken mit den Gedanken anderer gemeinsam existieren. Ich gehe hinein in das Bewusstsein der Natur: In das Bewusstsein der Pflanzen, in das der Steine und in das der Tiere. Meine Gedanken existieren mit den Gedanken aller anderen Daseinsformen. Mein Bewusstsein existiert gemeinsam mit dem Bewusstsein des Universums. Ich spüre, dass ich weder mein Körper noch mein Verstand bin – beides *habe* ich lediglich für eine kurze Zeit.

Ich erkenne mich:

- Ich erkenne das Individuum, zu welchem ich „Ich“ sage.
- Ich erkenne, dass all mein Denken und Tun, dass all mein Sein holistisch ist; das heißt in meinem kleinen Teil erkenne ich das große, übergeordnete Muster.
- Ich erkenne einen eigenen energetischen Weg von mir weg zum Universum, vom Persönlichen zum Transpersönlichen, vom Personalen zum Transpersonalen.
- Ich sammle mich in mir, indem ich mich meditativ nach innen wende, jenseits der persönlichen Gedanken.
- Ich erspüre Mitgefühl, ein Verbundenheitsgefühl mit allen Wesen und allem was ist und nicht ist.

In der Meditation kann ich diese Erkenntnis visualisieren:

Übung 3

- Ich vergrößere den inneren Lichtpunkt, vom Solarplexus-Chakra aus als Lichtkegel eines subjektiven Gefühls, hinaus bis an die Außenhaut meines Körpers.
- Ich baue mein elektromagnetisches Feld auf bis an meine Außenhaut, löse mich dann vom Körper und schiebe mein EM-Feld – nun als Aura oder biodynamisches Feld – nach außen.

- Ich nehme mein Licht der Seele und lasse es, vom Solarplexus aus, weiter und weiter leuchten.

Ich schaue nicht nur hinter mein Denken:

- Ich schaue hinter meine Art zu sprechen und bekomme so Einsicht darüber.
- Ich schaue hinter meine Art zu sehen, hinter meine Art mich zu bewegen.
- Ich schaue hinter meine Art zu lachen oder zu weinen, hinter meine ganze Art der Darstellungen nach außen.

Ich fühle mich, nach außen mitschwingend auf den Wellen meines Seelenlichtes, auf einmal jenseits meines persönlichen Gefängnisses und ich spüre, wie sich alles Beklemmende löst.

Dazu die Übung 4:

Verbalisierung:

Meine Sorgen (einatmen)

lösen sich auf (ausatmen)

Meine Anspannung (einatmen)

löst sich auf (ausatmen)

Meine Ängste (einatmen)

lösen sich auf (ausatmen)

- Ich bin nicht mehr das Individuum, das da allein in diese Welt geworfen wurde.
- Ich bin Strauch und Baum, ich bin Fels und Sandkorn, ich bin jedes lebende Wesen.
- Ich schwimme im Fluss des Universums, ich schwimme im Denken des Universums, ich bin Universum.

Übung 5: Ich nehme Kontakt zu meinen 10- 50 Billionen Körperzellen auf, um sie mit Energie zu laden.

Ich werde mir meines Körpers bewusst, das heißt ich fokussiere mich auf die Lichtqualität meines Körpers.

Dann dehne ich dieses Bewusstsein aus, damit es zum kosmischen Bewusstsein wird. Das Licht meines persönlichen Seins nimmt zielgerichtet Kontakt zum Universum auf:

- Ich werde mir meiner etwa 10 Millionen Körperzellen bewusst, die in dieser Sekunde sterben.
- Atme ich im Sekundentakt, sterben beim Einatmen 10 Millionen meiner Zellen. Pausiere ich zwischen Einatmen und Ausatmen eine Sekunde, sterben da ebenfalls 10 Millionen Zellen. Atme ich während einer Sekunde aus, sterben wiederum so viele.

Ich atme tief in meinem Rhythmus und versuche dies, zu visualisieren.

Ich atme bewusst wie beschrieben, etwa im Sekundentakt und verbinde mich mit dem Gehen und Kommen meiner Körperzellen: 10 Millionen Lichtblitze je Sekunde der Sterbenden zeigen die Geburt der neuen Körperzellen an, welche durch die Lichtimpulse die Information der sterbenden Zelle aufnehmen. Sie nehmen die alte Funktion am gleichen Platz auf. Die neue geborene Zelle wird durch dieses Licht-Aufwallen im Sterbeprozess nicht nur auf ihren Platz gewiesen, sie bekommt auch ihre Aufgabe, ihre Funktion zugeteilt.

- Ich visualisiere die energetische Kraft meiner Körperzellen, jenen kleinen Kraftwerken mit ihren etwa 100 Millivolt Potenzial.
- Ich visualisiere diese vielen kleinen Lichter, die aus den Zellkernen strömen, zu *einem* großen inneren Licht.
- Ich nehme Kontakt auf zu dem Bewusstsein meines inneren Lichtwesens

Ich erlebe Körperbewusstsein, die Selbstwahrnehmung im Rhythmus des Atems und des Herzschlages.

Übung 6: Ich weite mein Lichtfeld über meine Körperbegrenzung aus – hin zum Kosmos.

- Ich nehme mein inneres Licht wahr und visualisiere es vom Solarplexus aus bis an meine Hautbegrenzung.
- Ich sehe mich als Lichtwesen.
- Ich *bin* Licht im ganz realen physikalischen Sinn.

Jetzt bin ich mit meinem Bewusstsein auf der dritten möglichen Stufe angelangt.

- Ich habe die erste Stufe verlassen: die Ebene des Scheins der so genannten Realität.

- Ich habe die zweite Stufe verlassen: die Ebene des subjektiven Denkens, des nach außen projizierenden Denkens, jene Ebene, in welcher ich meine persönlichen Ansichten auf die Welt projiziere.
- Ich trete in die dritte Stufe ein, jene Stufe, in welcher ich Kontakt mit dem Geist in allen Dingen knüpfen kann. Es ist dies die Ebene des holistischen Denkens, in welcher in der kleinsten Struktur schon das Ganze erkannt werden kann – es ist darin eingefaltet („impliziert“)

Mein inneres Licht ist wie ein Lichtpunkt, der beim Einatmen wie eine Sonne aufglüht. Ich atme bis zur höchstmöglichen Anspannung ein und erfahre das innere Licht als Körpervibration.

Ich halte den Atem an, genieße diesen Zustand und beim Ausatmen sende ich mein Licht sternförmig hinaus in den Kosmos.

Dieses abstrahlende Licht ist nicht mehr zu begrenzen und fließt zum Mond, zur Sonne, hin bis zu den Sternen. Es fließt in die Weiten des Kosmos hinein, dessen Kind ich bin.

Verbalisierung:

Ich bin begrenzt (einatmen)

Ich bin unendlich (ausatmen)

- Ich realisiere mich in dieser Übung als Lichtwesen *in* meinem Körper und gleichzeitig in der Transformation als unbegrenztes Wesen, das hinstrebt zur großen göttlichen Verursachung. Vom inneren Bezugspunkt aus (Solarplexus oder Herz) schicke ich das Licht meiner Seele durch meinen physischen Körper und weiter ins große göttliche Feld, von wo aus es gereinigt zurückkommt und mich wiederum durchfließt.
- Ich visualisiere beim Einatmen das Heranziehen des Lichtes als einen Strahl aus der Unendlichkeit, zielgenau vom meinem persönlichen Punkt im morphogenetischen Feld (dort, wo sich mein Original befindet) in meinen Körper.
- Somit fülle ich beim Einatmen meine Zellkerne mit Licht, was die physische Gesundheit mit einschließt.

Übung 7:

Die Reinigung meines Körpers in dieser prinzipiell vergifteten Lebensform darf nicht zu kurz kommen.

Beim Einatmen visualisiere ich das göttliche Licht als Strahl, der sich in meinem Kopfraum sammelt. Der Strahl füllt prall die Neuronen und die drei wichtigen Kopfdrüsen (Epiphyse, Hypophyse, Hypothalamus). Beim kurzen Atemanhalten genie-

ße ich dieses Erlebnis. Beim Ausatmen schicke ich diesen Energieball nach unten durch meinen kompletten Körper mit der Vorstellung, dass sämtliche Verunreinigungen hinunter zur Mutter Erde gezogen werden: Ich reinige mich.

Verbalisierung:

Göttliches Licht (einatmen) Reinige jede meiner Körperzellen (ausatmen)

Die Übung 7 lässt sich gezielt variieren, besonders wenn ich ein mir bekanntes körperliches Problem habe. Ich schicke dann den Energieball meines Kopfraumes gezielt in die Körperregion/in das erkrankte Organ. Das Körperbewusstsein wird dann diese Heilungsanweisung ausführen.

Begriffs-Agenda des Magiers

Jeder Begriff ist lediglich die Überschrift eines inneren Kontextes, eines persönlichen Wirk-Bildes. Nicht der ausgesprochene Begriff, sondern seine innere Bedeutung für mich zeigen, wie weit mein Bewusstsein entwickelt ist.

Viele Begriffs-Inhalte wurden im Zuge der gesellschaftlichen Entwicklung umgedeutet, verdreht oder gar in ihr Gegenteil verkehrt. Der Magier kennt die ursprünglichen Bedeutungen und lebt nach ihnen, unbeirrt von allen Verwirrungen.

Achtsamkeit

- ist der Vorgang, sich mit einer Situation direkt und ohne Umwege in Verbindung zu setzen.
- führt klar vor Augen was ist.
- ist die Welt auf unmittelbare Art zu sehen, ohne Deutungen und Annahmen.
- heißt mit dem Geist eines Dinges, eines Vorgangs in Verbindung zu treten.

Achtsamkeit kann mit „Bewusstseinsklarheit“ übersetzt werden.

- Es ist dies Wirklichkeitsergründung, Wirklichkeitserkenntnis, die sich allmählich von Fehlerquellen reinigt und am Ende jede illusionäre Sichtweise ausschließt.
- Es ist eine Analyse dessen was *in* mir und *um* mich geschieht, ohne jede Qualifizierung, Bewertung oder Kommentierung. Es entstehen *nicht entstellte Wirklichkeitsbilder*.
- Die Technik der Achtsamkeit ist: „Reines Beobachten“ und verschafft mir eine innere Freiheit dem Objekt gegenüber, weil ich mich rein aufnehmend verhalte.

Alle-Möglichkeiten-Feld

- Mein persönliches „Alle-Möglichkeiten-Feld“ ist die gesamte Bandbreite dessen, was in *meiner* Lebensspanne, unter *meinen* gesellschaftlichen, familiären, konstitutionellen und astrologisch bedingten Möglichkeiten zur *meiner* Wirklichkeit werden kann.
- Alle Überschneidungspunkte des Netzes aller Möglichkeiten sind potenzielle Realitätspunkte, das heißt, je nach meinen (geistigen, emotionalen und materiell bedingten) Lebens-Bewegungen wird *jene* Punktauswahl zur Realität, die *ich* abgerufen habe.

- Alle anderen, ebenfalls zu habenden Möglichkeiten, sind latent immer da und stehen bereit, kommen aber nicht zum Zuge, weil *ich* sie nicht aktiviert habe.

Anrufung

Wenn ich ein Wesen anrufe mir beizustehen, zum Beispiel Maria, dann hilft nicht dieses Wesen, sondern die Tatsache, dass durch die Anrufung spezifische Energien und Resonanzen *in mir* geweckt und mobilisiert werden. Ich verbinde mich mit den angerufenen Qualitäten (die sich auch in einem Namen manifestieren) und löse dadurch mein Problem.

Jede Anrufung ist ein Senden eigener, positiver Energie ins große Feld; in der Rückkoppelung in meine Wesenheit manifestiert sich die Lösung: Derjenige der gerufen wird ist derjenige der ruft.

Antwort (suchend)

- Es gibt keine Antwort auf meine Fragen, die mir von Außerhalb gegeben werden könnte.
- Es gibt auch keine Antwort zu suchen, denn ich habe sie schon in mir. Wenn sie verschüttet ist, muss ich mir die Mühe machen sie auszugraben.
- Der Endpunkt des millionenfachen Sehns nach spirituellem Sein ist unspektakulär und fügt sich ein - wie sich das ganze Leben einfügt - in die Zusammenhänge dieses Universums, in dieses Abenteuer Leben (die tatsächliche Antwort hat eine gänzlich andere Qualität als die gesuchte Antwort).
- Wenn ich keine Fragen mehr habe, verschwinden die möglichen Antworten (da jede Antwort eine neue Frage kreiert, ist es sinnvoll das Fragen zu einstellen).

Antwort (gebend)

Der nicht erwachte Mensch sieht und erlebt die Geschehensebene aus *seinem* Blickwinkel heraus. Er kann auf Außenreize lediglich reagieren. Oft genügt ein Wort, eine Situation von außen, um ein verinnerlichtes Programm abzuspielen.

Der nicht-mechanische Mensch mit Bewusstheit *antwortet* auf Außenreize. Diese Antwort entspringt seinem inneren Kern. Eine solche Antwort aus der Mitte heraus ist immer neu, ist immer total, authentisch und bezieht sich auf *diese jetzige* Situation. Diese Antwort hat keinerlei Verbindung zu ähnlichen Reizen in der Vergangenheit und ist keine Projektion zur Zukunft hin.

Armut

Arm ist derjenige, der nicht teilen kann, was er hat. Es ist ein Mensch, der im Innern keinen Reichtum hat. *Buddha sagt: „Versuche reich zu werden, so dass du teilen kannst.“*

Askese

- ist Entsagung, Weltverneinung (im Gegensatz zur Disziplin, die Selbst-Beherrschung innerhalb des Geschehens darstellt).
- Viele asketischen Menschen, die kaum Nahrung und nichts Materielles benötigen, stellen die Entsagung in den gleichen Rang wie andere ihre materiellen Güter. Ihr Ego heißt Bedürfnislosigkeit.

Atem

- entspricht dem Prinzip der Sprache.
- ist Kommunikation des Körpers mit dem Bewusstsein und meine Kommunikation mit der Welt.
- ist das Medium, welches mein persönliches elektromagnetisches Feld mit dem umfassenden EM-Feld des Universum verbindet.
- Ich bin Atem.
- Es ist in Wirklichkeit nicht so, dass *ich* atme, das Leben atmet mich. Ich, als Fragment des gesamten Seins, werde geatmet.

Ziel des meditativen Atmens ist das tiefe Eintauchen in den Alpha-Gehirnwellen-Bereich zwischen 12 Hertz und 8 Hertz. Am Idealsten ist das Erreichen der Schumann-Frequenz von 7.83 Hz. Kann ich mein Gehirn auf diese Frequenz einstimmen, dann komme ich in tiefe Resonanz mit unserem Planeten und trete in den „leeren Zustand des Unwissens“ ein, wie die Mystiker sagen.

Authentizität

- ist Wahrhaftigkeit.
- ist vollständig ich selbst.
- ist offene Weite ohne Begrenzung.
- besitzt Unerschrockenheit und ungeheueren Mut

Wenn ich authentisch bin, spreche ich, ohne zu sagen.

Gleich *wie* du bist und *was* du bist, gleich *wie* du lebst und *was* du tust – sei authentisch! Es interessiert nicht, wie viel Geld du hast, und wen du kennst, es interessiert nicht, was du gelernt oder studiert hast, es interessiert nicht welche Pläne du hattest und noch haben wirst, es interessiert nicht einmal, was du für richtig hältst und was du glaubst. Es interessiert nur eins, dein tatsächliches, unverfälschtes Selbst, deine Autonomie, deine Authentizität.

Besitz

Ich besitze nur das, was mir nicht genommen werden kann. Ich besitze nur das, was ich auch geben kann. Weil alle nur mit anderen das teilen wollen, was sie selbst nicht haben (zum Beispiel Liebe), sagt *Buddha*: „*Dies ist eins der schwierigsten Dinge: etwas zu teilen, was du nicht hast*“.

Bestätigung

Sie ist ein Außen-Bezugspunkt, die ich mir zu Hilfe hole, um mein Ego zu stützen.

Beten

Buddha sagt: *Du kennst Gott ja nicht. Wie kannst du zu ihm beten? Zu wem willst du beten? Dein Gebet kommt aus tiefster Unwissenheit. Wie kannst du zu einem Gott beten, den du nicht kennst? Du wirst nur zum leeren Himmel sprechen. Da kannst du auch mit dir selbst reden.*

Beten heißt sich der Verantwortung entziehen.

Wenn du Gott kennst, brauchst du nicht zu beten.“

Beobachter

Mein innerer Beobachter ist der beste und wirksamste Helfer, um das Gefängnis meiner Konditionierungen zu verlassen.

Bewusstsein

- Während Schwangerschaft und frühester Kindheit leben wir noch im kosmischen Bewusstsein der Einheit.
- Mit der Individuation beginnt die Trennung, es entsteht das Ich-Bewusstsein.
- Mit den Jahren entwickelt sich ein Gruppen-Bewusstsein der Zugehörigkeit und ein Organisations-Bewusstsein, welches das Leben organisiert, man könnte es „Alltags-Bewusstsein“ nennen.

- Ethisches Bewusstsein wäre die höchste traditionelle Stufe.

Die meisten Menschen leben in einer Art Oberflächenbewusstsein, welches die Organisation des Lebens und seine Betriebsamkeit mit dem Leben selbst verwechselt. Gehandelt wird Bewusstlos, hypnotisch.

Bewusstheit

- ist eine Meta-Stufe, ist der Beobachter des Bewusstseins. Sie beginnt, wenn ich zurücktrete und mich selbst beobachten kann. Sie ist eingetreten, wenn ich über den Blickwinkel des individuellen Ichs hinausgelange.
- Bewusstheit durchdringt alle Bewusstseins-Stufen und bahnt sich seinen Weg wieder „zurück“ zum kosmischen Bewusstsein, zur All-Einheit.
- Bewusstheit ist nicht mehr wertend und ersetzt neurotisches durch geistig gesundes Bewusstsein.

Budha sagt, dass nach der Stufe der Nicht-Bewusstheit (ich tue etwas, und es ist mir *nicht* bewusst) drei Stufen der Bewusstheit folgen:

1. Ich habe etwas getan und erst *nachher* wird mir dies bewusst.
2. Ich tue etwas und es wird mir *dabei* bewusst.
3. Ich bin im Begriff etwas zu tun und es wird mir bewusst, *bevor* ich die Handlung ausführe.

Jeder Mensch begreift nur das Geschehen bis zur Höhe seines eigenen Bewusstseins-Niveaus. Alles darüber liegende bleibt unbegreiflich.

Das segmentarische Bewusstsein der eigenen Perspektive (und das der anderen Perspektiven!) wird durch ein neues *Panorama-Bewusstsein* ersetzt; hier gibt es keinen Mittelpunkt mehr und keine Randzonen.

Das Böse

- Das Böse kann ungeheuerere Macht entwickeln – dort, wo es auf einen Resonanzraum stößt.
- Es entfaltet seine Macht vom Menschen aus nach außen, um dann mit spiegelgleicher Wucht wieder auf diesen Menschen zurückzufallen – und zwar noch in diesem seinen Leben. Dieses kosmische Gesetz der Spiegelung wirkt ohne jede Ausnahme, auch wenn der destruktiv Handelnde unangreifbar erscheint.

- Buddha sagt: „Wenn ein Mensch sein Herz nicht vom Bösen reinigt, wird ihm Vergeltung eben so sicher sein, wie die Flüsse zum Meer fließen.“ Und: „Du entkommst niemals der Wirkung deiner eigenen Missetaten“.
- Dem Bösen auszuweichen, es „weiträumig zu umfahren“ ist eine bewährte Strategie.
- Gleich dem Bergbach, der den Stein einfach umspült, lasse ich mich nicht auf eine Konfrontation ein. Aber dies nicht um den Preis meiner Identität! Gerade ich in unausweichliche Energiebahnen des Bösen, kommt es gar gezielt auf mich zu, dann gibt es keine Flucht, kein Ausweichen mehr. Jetzt nicht zu handeln, ist Feigheit.
- Auch das Schönreden, um sich nicht auseinandersetzen zu müssen, um keine klare Stellung dagegen beziehen zu müssen, gehört hierher. Dieses zwanghafte „Ich-will-das-Böse-nicht-sehen“ ist ebenfalls Feigheit.
- Es gibt nur eine einzige dauerhaft wirksame Strategie: Ich entziehe dem Bösen *in meinem Energieraum* - der ja weit über meinen körperlichen Raum hinausgeht – jegliche Kraft.

Buße

Die Anweisung der Bibel: „Tuet Buße!“ ist (eine gezielte?) Falschübersetzung von „Kehret um“ (in den neuen Bibelübersetzungen ist dieser Passus jeweils geändert).

Buddha nennt die christliche „Buße“ *Reue als rückwirkendes Bewusstsein*. Es ist ein bewusstes Zurückschauen, das eine große Kraft besitzt. Jene rückschauende Bewusstheit *reinigt das Herz vom Bösen*.

Demut

- ist wirkliches Wissen und klares Erkennen.
- akzeptiert, dass es keinerlei Perfektion im Leben gibt.
- ist die Abwesenheit von Überheblichkeit.
- ist totale Akzeptanz der Realität; sie akzeptiert die Grenzen, die mir gesetzt sind.
- akzeptiert alle *meine* Schattenseiten und die der anderen Menschen.
- ist das Gegenteil von Unterwürfigkeit/Unterwerfung.
- weist nichts zurück, sei es in den Augen gut oder schlecht.
- akzeptiert auch das Negative, das Böse, ohne jedoch in seine Energie einzutauchen.

- beinhaltet in hohem Maße Humor; werden doch *beide* Handlungspole einer Situation erkannt.
- handelt in gleicher Augenhöhe mit der „Welt“, jedoch ohne Besserwissen.
- ist eine gesunde Haltung des Wohlfühlens und des Stolzes.

Demut ist die innere Folge des mutigen und tabulosen Erkennens der Wirklichkeit. Demut ist somit mit die größte Ausdrucksform von Kraft und wirklicher Stärke.

Denken

- ist oft nur eine Wolke inneren Geschwätzes, bezogen auf die Oberflächenphänomene des Lebens.
- Die Quelle des nicht-konditionierten Denkens kommt aus dem Nichts (ex nihilo), aus der Leere, dem Vakuum - unbeeinflusst von Worten oder Begriffen. Diese aus der Tiefe aufsteigenden Gedanken sind zukunftsorientiert und kreativ.

Denkinhalte

Sämtliche Denkinhalte, alles was meinen Geist zu einer Feststellung oder zu einer Reaktion veranlasst, kommen auf den Prüfstand:

- Alles was ich meine zu Wissen.
- Alles was ich beurteile.
- Alles zu dem ich eine Meinung habe.
- Nichts wird mehr als gegeben betrachtet,
- Nichts wird mehr hingenommen.

Und was gänzlich wichtig ist: Meine Selbstbeobachtung ermöglicht ein Anhalten des Geistes, was mich vor vorschnellem Handeln, Eingreifen, Beurteilen und Bewerten schützt. Es verleiht die Fähigkeit, Urteile hinauszuschieben, bis eine genaue Beobachtung zeigt, ob Menschen und Dinge tatsächlich so sind, wie ich zuerst gedacht habe.

Diskussion/diskursive Gedanken

Geistiges Geschwätz.

Disziplin

- ist die Kunst, mit sich selbst Freundschaft zu schließen.
- Ich folge meinen Regeln aus innerer Einsicht und muss mich dabei nicht einschränken.

Wie es zwei Arten von Wissen gibt, so gibt es zwei Arten von Disziplin: die von außen erzwungene und die von dem inneren Verständnis ausgehende.

Buddha sagt: Man braucht keine Disziplin, wenn Verständnis da ist. Verständnis bringt Disziplin mit – von innen.

Buddhas „Rede an die Kàlàmer“ zeigt beeindruckend, dass dieser Weg in mir selbst angelegt ist:

„Aus diesem Grunde eben, Kàlàmer, haben wir es gesagt: Geht, Kàlàmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kàlàmer, selbst erkennt: `Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn sie ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden`, dann o Kàlàmer, möget ihr sie aufgeben.“

Dualität

Sie ist die Gefangenschaft des „Ich und Du“, des Gut und Schlecht“. Sie ist allein durch die bedingungslose Liebe zu überwinden. Dann kann das Erkannte sich selbst erkennen.

Dummheit

- ist, wenn ich mich nur von meinem Standpunkt aus betrachte.
- ist der Stolz darüber, schlau genug zu sein, um erfolgreich zu lügen.
- sucht immer eine logische Erklärung, weil ohne diese die Selbstachtung leidet.
- sieht sich nicht im anderen Menschen gespiegelt.

Dem anderen Menschen die Freiheit zum Dummsein zugestehen ist einer der schwierigen Schritte auf dem Weg.

Ego

- - griechisch „Ich“, die Kurzform von Egoismus, ist die Darstellung meiner Person gegenüber der Außenwelt.
- Das Ego zeigt mich, wie ich gerne wäre, dass ich sei - und ist dadurch nichts Authentisches.
- Die *innere* Triebfeder meines Egos ist die Angst vor mir selbst.
- Die *äußere* Triebfeder ist die Angst vor dem Außen, vor der Welt.
- Das Ego als Kokon ist mein Schutzschild vor der Welt.
- Dieser vermeintliche Schutzschild ist eine Zwangsjacke mit Unterhaltungswert – die Schauspiele sind Legion.

Emotionen

Die Grundemotionen des menschlichen Dramas sind: Schmerz, Grausamkeit, Unrecht, Habgier, Schrecken, Heldenmut, Liebe, Enttäuschung, Wahnvorstellungen. In unseren Zivilisationsgesellschaften sind sie gebündelt durch unentrinnbare Konditionierungen in einem gigantischen System der Unfreiheit. Dieses erlebt seinen schlafähnlichen, hypnotischen Zustand als Freiheit.

Erlösung

„Ich werde erlöst“ heißt, dass eine äußere Kraft mich aus meiner misslichen Lage befreit. Jede Erlösungslehre ist eine komplette Illusion. Es gibt nur einen einzigen Weg zur Befreiung von meinem Leid, das ist das Erkennen, das Verstehen und dadurch das Auflösen meiner Konditionierungen. Nach Augustinus verdient kein Mensch Gottes Erlösung, denn das menschliche Geschlecht ist verdammt und wegen dem Sündenfall zur ewigen Verdammnis verurteilt. Um die schwer zu erreichende Gnade Gottes zu erlangen, müsse der Mensch, so der Kirchenvater, den Weg der Kirche gehen und das tun, was die Vertreter der Kirche als Gottes Weisung verkünden. Der Kampf der Kirche im Mittelalter, die Macht im Staat gänzlich zu übernehmen, geht auf diese Vorstellungen zurück.

Entsagung

- (Askese) beinhaltet meist eine sehr schwere und niederdrückende Tugendhaftigkeit. Vielleicht habe ich mir mit der Entsagung einen noch schwereren Sack aufgeladen als den, welchen ich abgeworfen habe.
- hat oft die Hinterlist einer Belohnungs-Erwartung, die mir zusteht, weil ich auf etwas verzichtet habe. Diese Entsagung ist Armut.

- Ich entsage all jener Dinge, die ohne Herz sind wie Egoismus, Perversion, Arroganz..... diese Entsagung ist Reichtum.

Enttäuschung

ist immer das Ende einer Täuschung. Ich lasse mich auf sie ein, arbeite mit ihr. Sie ist eine Erwartung, welche mit der realen Situation nicht deckungsgleich ist.

Erkenntnis

- Der Laserstrahl der Erkenntnis wirkt auf das Hologramm Mensch durch individuelles Zufließen aus dem göttlichen Wissensspeicher. Jede Erkenntnis verändert die neuronalen Schaltkreise ein kleines Stück. Das Gehirn gibt sich eine neue Konfiguration.
- Erkenntnis strukturiert die Ich-Bildung grundlegend neu.
- Je tiefer ein Mensch in das Erkennen eintaucht, desto weniger spricht er davon. Je stärker die Kraft der Erkenntnis, desto demütiger wird der Mensch.

Die „Rechte Erkenntnis“ Buddhas heißt, der tatsächlichen Wirklichkeit hinter den vordergründigen Erscheinung nachzuspüren, um mit ihr in Resonanz zu treten. Illusionäres Wahrnehmen ist die primäre Wurzel allen Übels! Auf der Basis falsch erkannter Wirklichkeit entstehen buchstäblich alle Probleme des Daseins.

Erleuchtung

- ist in Handlung umgesetzte Erkenntnis, weil ich weiß wer ich bin.
- ist, wenn ich im Einklang mit der Existenz lebe.
- ist, wenn ich in Liebe lebe und diese nicht als Subjekt-Objekt-Beziehung erfahre.
- ist die Erkenntnis, dass ich schon bin, was ich immer sein wollte.
- ist, wenn ich tiefes Mitgefühl mit allen Wesenheiten lebe.
- stellt sich ein, wenn mein Ego verschwunden ist, wenn ich mich nicht mehr als isolierte Wesenheit betrachte. Das Wort *Ich* wird bedeutungslos (Buddha sprach von Anatta: „Nicht-Ich“).
- ist, wenn im Erkennen meiner selbst der Andere verschwindet.
- Ist, wenn im Erkennen des Anderen ich selbst verschwinde.
- ist, wenn ich alles als All-Einheit erkenne und es somit kein „Ich“ im Gegensatz zum „Du“ und kein „Hier“ im Gegensatz zum „Dort“ gibt.

Alle Existenzen auf diesem Planeten – jeder Baum, jeder Vogel, jeder Grashalm - sind erleuchtet. Sie sind, wie sie sind. Nur der Mensch will etwas anderes sein als er ist. Er scheint ein Irrläufer der Evolution zu sein; aber kann die Evolution sich so gewaltig irren?

Als Erleuchteter bin ich der einfachste und gewöhnlichste Mensch, den man sich vorstellen kann. Meine Bedeutung liegt im Da-sein, humorvoll, fröhlich, sehend, verstehend, mitfühlend und mit weitem, offenen Herzen.

Buddha sagt: „Ein Mensch, der wirklich versteht, sehnt sich nicht einmal nach Erleuchtung.“

Erwachen

- ist, die personale Sicht zur transpersonalen Sicht erweitern.
- ist in das Denken des Universums kommen.
- ist die Muster wahrnehmen, die unserem inneren Leben zu Grunde liegen.
- ist das Erkennen der Einheit scheinbar unvereinbarer Blickrichtungen.
- beginnt mit dem Wechsel der Perspektive. Je höher und weiter meine Perspektive wird, desto wacher werde ich, bis hin zur grundsätzlich neuen Sicht aller Dinge.
- Somatisch manifestiert sich „Erwachen“ in der Erneuerung der Tiefenstruktur des Gehirns.

Nach einer mehrtausendjährigen Periode des Nicht-Erkennens scheint sich unser Planet spirituell weiterentwickeln, in eine Periode, die man „kosmisches Bewusstsein“ nennen könnte. Diese ist ein Zurückbesinnen zu uraltem Wissen, das mit der scheinbaren Weltherrschaft der monotheistischen Religionen und der Wissenschaft verloren schien.

Da es sich zeigt, dass wir Menschen wegen unseres niedrigen Bewusstseinsstandes nicht die Rolle der Wächter der Erde übernehmen konnten, ist es hoch an der Zeit, dass sich das kollektive Bewusstsein anhebt, wollen wir nicht diesen wunderbaren Planeten für unsere Nachkommen unbewohnbar machen.

Ewigkeit

- Die Idee von Ewigkeit als eine endlose Zeit ist ein Irrtum.
- Die Religionen haben Ewigkeitssymbole wie „Himmel“ oder „ewiges Leben“ erfunden, weil der Mensch die Botschaft vom Tod nicht ertragen kann.
- Die Religionen vermarkten den Wahn, dieses Leben hier sei nur vorläufig.

- Das ewige Leben der Religionen ist die letzte Verteidigungslinie des Ego, um sich zu retten.

Fehler

Fehler sind die Schattenseiten von Qualitäten. Über das Erkennen meiner Fehler erreiche ich verlorene Qualitäten.

Form

ist die Erscheinungswelt des „Anderen“. Unser neurologisches System filtert die Formen aus dem Quantenschaum des Alles heraus und erschafft so unsere materielle Welt. Diese wird für unsere Erlebens-Konstruktion zur realen Welt, obwohl sie es nicht ist.

Freiheit

- ist das Fehlen von Kampf. Ich muss nicht kämpfen um frei zu sein!
- muss aus meinem Innern kommen und muss *von mir* und *für mich* errungen werden.
- ist die Befreiung der eingekerkerten Seele. Diese Freiheit ist das oberste Ziel, das es im Leben gibt.
- Freiheit ist frei sein von jeder verengenden Perspektive, das heißt frei von einer Meinung über eine Sache.

Freiheit heißt, dass ich mich von dem löse, was „Ego“ oder „Ich“ genannt wird. Gemeint ist nicht, dass ich mein individuelles Dasein auflöse, um ein verschwommenes „wir“ zu werden, gemeint ist, dass ich mein Schauspieler-Selbst, meine Außen-darstellung (wie ich gerne hätte, dass die anderen denken, dass ich sei) aufgebe.

Geld und Gut erweitern den Freiheitsraum, vergrößern den Handlungsspielraum.

Ohne wirkliche Freiheit kann der spirituelle Weg nicht gegangen werden.

„Oh Mensch, wüsstest du nur dass du frei bist. Dass du deine Freiheit nicht kennst, macht deine Gefangenschaft aus“ (Sufiweisheit nach Pir Vilayat Inayat Khan)

Freier Raum

Zwischen mir und jeder Situation ist immer freier Raum. Es kann mich nichts erschüttern, denn ich habe immer Abstand zwischen mir und der Situation. Ich bin

niemals Teil einer Situation. Ich habe Abstand zu jeglicher Situation und lasse die Dinge sprechen.

Freigiebigkeit

ist die Bereitschaft sich zu öffnen und zu geben: Zuwendung, Aufmerksamkeit, Achtung, Respekt und sicherlich auch materielle Dinge. Dies geschieht, ohne dafür philosophische, fromme oder sonstige religiöse Motive zu haben.

Freude

- erwächst aus der Geduld.
- heißt dort zu sein wo ich bin und zu feiern was ich habe.
- ist eine Art „Erleichterung“, da ich alles besitze was ich brauche und keine Alternative suchen muss.
- ist Akzeptanz dessen was ist wie es ist.

Ein Bestandteil der Freude ist die Traurigkeit, denn in der Freude fühle ich mich immer weich und zart und traurig.

Freundlichkeit

nach außen:

- schafft dem aggressiven Menschen keinen Raum für Feindseligkeit.

Nach innen:

- verpflichtet mich, freundlich und nachsichtig zu mir selbst zu sein.

Friede

- Der Weltfriede beginnt bei *mir*, indem ich *meine* Gedanken kontrolliere und lenke.
- Den Geist meiner Gedanken gilt es zu *erkennen*, ihn zu *formen*, um ihn dann von allen negativen Verformungen zu *befreien*; das ist Friede.

Führung

Es gibt keine Führung, die von außen kommt. Ich kann nur meine eigene Intuition um Führung bitten.

Gebet

- ist Kommunikation mit der All-Einheit, zu der ich gehöre.
- ist Annäherung an die absolute Formlosigkeit, in welcher Gott und ich eins sind.
- ist dies Erleben der Singularität, der Nicht-Zweiheit, das Erleben Gottes als Auch-Ich.
- „Es gibt nur ein einziges Gebet, das eine Wirkung hervorruft - die Bitte um Erkenntnis“ (Meister Eckhart)

Auf der letzten „Gebetsstufe der tiefen Einsicht“ ist nichts mehr zu bitten. Dieser Kommunikationsraum mit dem Göttlichen wird zum sprachfreien Raum. Zusammengesetzte Laute, Worte oder gar Sätze können nicht mehr bestehen. Es gibt kein Subjekt und kein Objekt mehr, kein Ich, kein Du und kein Irgendetwas mehr, allein Einheit, allein Stille.

Das Gebet, in welchem ich etwas haben will was mir fehlt, das greinende, jammernde Gebet, das Gebet, das mich zu etwas formen soll was ich nicht bin, ist kein Gebet. Es wäre Blasphemie, wenn nicht die echte Sehnsucht des sich gequält fühlenden Menschen die Motivation wäre.

Gedanken

sind in der Regel Wolken inneren Geschwätzes, sind sinnlose Betriebsamkeiten des Denkens. Negative Gedanken tummeln sich endlos in unserem Gehirn. Einer reiht sich an den anderen. Dies sind in der Regel

- Gedanken der Sorge, in welchen negative Situationen vorausgedacht werden. Gedanken des Zurechtrückens der Vergangenheit, in welchen negatives Handeln schöngedacht wird.
- Gedanken des Haben-Wollens.
- Wunsch-Traumgedanken der Illusionen und so viele mehr.

Sie alle haben eines gemeinsam: Sie halten mich von der tatsächlichen Realität ab, von der Sicht, die Dinge so zu sehen wie sie sind. Und sie halten mich davon ab, die Dinge zu mir sprechen zu lassen so wie sie sind.

Geduld

- bedeutet nicht, Übergriffe anderer „geduldig“ geschehen zu lassen.

- ist im Sinne von Beharrlichkeit zu verstehen, niemals im Sinne von erdulden. Ich habe eine klare Zielvorstellung, aber keine Erwartungshaltung, in welche ich das Ziel hineinprojiziere Auch unterliege ich keiner Faszination. Nichts kann mich überraschen, nichts erwarte ich – wie könnte ich ungeduldig werden?
- ist da zu sein, nicht abzuwarten.
- ist Vorhersagbarkeit (Berechenbarkeit) und Kontinuität.

Geduld heißt, sich nicht bedroht fühlen, weder von Moral noch von Prinzipien. Geduld beklagt sich nicht, sondern bezieht sich auf Tatsachen und zeigt klar Widersprüche auf. Sie hat keine Angst davor das zu bezwingen, was bezwungen werden muss und das zu zerstören was zerstört werden muss.

Gefühle

- sind gierig, sie benutzen den anderen als Mittel zum Zweck, treiben mich in die Welt der Sehnsüchte.
- sind ein Fluch.
- Das Gegenteil von Gefühl ist Mitgefühl.

Ich gewinne von meinen Gefühlen inneren Abstand, wenn ich sie – immer wenn sie ankommen – einteile in „angenehm“, „unangenehm“, „neutral“.

- Bei diesem Verfahren erkenne ich, dass meine Gefühle, wie meine Gedanken, ständig kommen und gehen.
- Das aktuelle Gefühl verblasst und wird von einem neuen abgelöst – ein nie endender Strom.

Diese Distanzübung lässt mich die Emotionen aufsteigen und vergehen sehen und erkennen:

- Das bin gar nicht wirklich ich, der sich da emotional verwickelt oder verbeißt, es sind lediglich Eigenschaften, denen ich jetzt die Macht über mich nehme.

Gegenwart

Sie ist das Sprungbrett in die Zukunft. Was zukünftig geschieht, ist in der Gegenwart enthalten und wird durch diese gesteuert.

Geist

- Mit „Geist“ ist mein innerer Grundzustand gemeint, mein inneres Niveau, meine Bewusstseinsbasis, welche dem Denken die entsprechende Nahrung gibt. Diesem Geist wird durch das Reine Beobachten ein Spiegel vorgehalten, welcher das Niveau meines Bewusstseinszustandes prüft. Im Moment der Selbstbetrachtung erkenne ich mein inneres Wesen, auf welchem mein Lebenszustand gründet.
- Den Geist gilt es offen und widerstandsfrei zu halten. So erhalte ich jene Informationen, die es mir ermöglichen, das Übel davon abzuhalten, sich in meinem Leben zu manifestieren.

Geist-Körper-Beziehung

Sie ist der Kommunikationsweg mit der Intelligenz der Zellen zur dortigen Aktivitätsauslösung. Die Intelligenz der Zellen ist der übergeordnete Verstand des Körpers.

Gelassenheit

entsteht aus humorvoller Unerschrockenheit. Ich bin einfach da, so wie die Sonne da ist und scheint und bewege mich im Universum, ohne mich zu verkrampfen.

Gesundheit

Gesund sein heißt heil sein. Die Heilung des Körpers erfolgt nach der inneren Heilung. Der Körper ist lediglich die Hardware, die Software ist das Bewusstsein. Programmierer bin ich selbst. Um gesund zu sein und zu bleiben, muss ich die falschen inneren Programme löschen. Gesund bin ich, wenn ich mich mit mir ausgesöhnt habe.

Gewissen

als konditionierende Instanz wird abgeschafft. Ich bin weder durch Konventionen noch durch Moralvorstellungen gebunden. „Gewissen haben“ bedeutet in Dogmen leben, welche die Menschen in Hypnose versetzen. Gewissen und geistige Gesundheit schließen sich gegenseitig aus.

Gewohnheiten

können nur durch die Vision überwunden werden, wie man sein könnte, wenn man wäre, nachdem man den Mut gehabt hätte.

Gier

- Die Gier in allen ihren Formen des Anhäufens, des Übervorteilens des anderen Menschen, bis hin zum Ruinieren von Partnern, dem Einverleiben von Firmen oder gar Ländern, basiert auf irrealer Grundlage („Verblendung“, „Wahn“).
- Gier kennt viele Verstellungen, die zu durchschauen oft ein sehr geübtes Auge benötigt, da Gier oft liebenswert und einnehmend daher kommt. Der Wolskörper hinter den Samtpfötchen kann tief verborgen sein.
- Die Gier nach Macht über andere ist ebenfalls besonders trickreich, da sie sich hinter den schönsten Fassaden von Helfertum und scheinbarer Selbstlosigkeit tarnen kann.

Buddha sagt: „Was du begehrt spielt keine Rolle. Du begehrt – das reicht aus, um dich unglücklich zu machen. Begehren heißt, du hast dich von der Realität entfernt, du hast dich von dem entfernt, was ist.“

Glaube

- im Sinne der organisierten Religionen ist Nachglauben dessen, was andere als Wahrheit vorgeben. Er ist blind und einfältig und führt zur Unfreiheit. Ein Glaube, der sich auf eine Kraft von außen verlässt, ist ein Pseudoglaube.
- im Sinne echter Religiosität ist tiefes, unzerstörbares Vertrauen, ist lebendige Erfahrung, ist schöpferisch und positiv, ist tiefstes inneres Wissen. Dieser Glaube führt zur Freiheit.
- Ich muss niemals dem entgegentreten, was ein anderer glaubt.

Ich ersetze *Glaube* durch *Vertrauen*. Wenn ich vertraue, dann glaube ich meiner Intuition, auch wenn dadurch meine Logik und mein Denken in Frage gestellt wird.

Gleichmut

- Beobachtender Zeuge sein, wahrnehmendes Bewusstsein sein – tatsächliches, lauschendes, staunendes Selbst sein; wache, beobachtende Aufmerksamkeit sein.
- Erkennen wie die Dinge sind; diese ohne mein Zutun sprechen lassen.
- Gleichgewicht zwischen Impulsivität und Weisheit, zwischen Tätigkeit und Ruhe, zwischen all den Gegensätzlichkeiten, in welchen ich mich bewege.

Gott

- ist eine Wirklichkeit und keine Idee.
- Ist, was sich vollzieht.
- ist nicht „dort“ und ich bin „hier“.
- ist ein vollkommener, dynamischer Zustand, seit jeher bestehend – die Intelligenz jenseits des Bewusstseins.
- ist die Gesamtheit aller Existenz (als Bild könnte alle Materie und Antimaterie der Universen sein Körper sein).
- ist in jeglicher menschlichen Vorstellung lediglich ein Konzept.
- ist Buddhas „Nichts“. „Nichts“ ist „Alles“ und kann nur erfahren werden.
- Im Werdeprozess als „Ich“ manifestiert sich Gott auf diesem Planeten, sei es als Grashalm oder als Menschenkind.

Den Gott der Theologen, der konditionierte Gläubige benötigt, hat es nie gegeben.

- „Gott ist tot“ (Nietzsche)
- Ein Mensch, der Gott interpretiert, spricht nicht von Gott.
- Alles Reden über Gott ist unsinnig. Was immer man über Gott sagt, ist falsch. Gott ist etwas, das nicht gesagt werden kann. Aus diesem Grund verliert Buddha kein einziges Wort über Gott.
- „Ich bin Gott“ ist das Absurdeste, was ein Mensch sagen kann und gleichzeitig die größte Wahrheit.
- Jede Wesenheit ist ein Zustand Gottes, eine Ausdrucksform, eine Form Gottes, eine individualisierte Struktur Gottes. Gott und Mensch sind Nicht-Zwei.
- „Wohin immer ihr also euch wendet, dort ist Gottes Angesicht“ (Koran 2:115)
- „Wenn du Gott begriffen hast, ist es nicht Gott“ (Augustinus)
- „An Gott glauben“ ist das Sinnloseste was es gibt; diesen auch noch um etwas zu bitten, ist vergeudete Zeit.
- Das Abschieben Gottes ins Jenseits, um sich selbst als autonom zu erklären, ist Blasphemie.

Großzügigkeit

ist mehr als das Geben von materiellen Dingen oder tolerantes Verhalten. In ihrer höchsten Form ist Großzügigkeit das ernsthafte Eingehen auf die geistige Verfassung des anderen Menschen.

Gut

- ist nicht das Gegenteil vom Böse, sondern „gut“ ist das, was natürlich gegeben ist. Natürlich gegeben ist das Gesetz des Kosmos, das Gesetz des Lebens (TAO, Dharma), in welches ich mich einfügen muss.
- gehört zur Oberflächenebene und ist ein Irrtum. Man meint, „gut sein“ sei eine Tätigkeit oder eine Leistung.
- Das Gegenteil von „gut“ ist die Emotionslosigkeit, die Kälte von Prinzipien.
- Religiöse Prinzipien (Wahrheiten) sind besonders kalt, vergiftend.
- Schon der Versuch, *gut* zu sein, ist ein neurotischer Aspekt. Statt durch „gutes“ Handeln zum „Gutsein“ zu gelangen, muss ich destruktives Denken und gar Handeln lassen.
- Etwas „gut gemeint haben“ ist oft das Gegenteil von Gut.

Grundsätzliches Gutsein „(Gutheit)“

- ist nicht dual, denn es ist die natürliche Situation, die kein Gegenteil kennt.
- heißt, dass ich keine Bedingungen an diese Haltung stelle. Sie ist grundlegend und unbedingt.
- ist deshalb „gut“, weil es grundlegend ist, weil es die Lebensgrundlage darstellt.
- ist der Seins-Zustand dieses Planeten.
- ist bereits da, bevor der erste Gedanke entsteht.
- ist die natürliche kosmische Ordnung. Gutes braucht man nicht zu tun, denn es ist immer da, wenn der Mensch nicht der Handelnde ist. Das Gute ist kein Tun.
- *Buddha sagt: Vermeide böse Taten und schlechte Dinge, dann ist alles, was geschieht, gut.*
- „Gut“ ist wie Gesundheit. Wenn keine Krankheit mehr da ist, bleibt nur noch Gesundheit. Wenn keine negative Handlung mehr da ist, bleibt nur noch das Gute.

Die bedingungslose Gutheit ist ein in mir wohnendes Urprinzip. Es ist voraussetzungslos, verzichtet auf Egodarstellung und ist ein unerschütterlicher Zustand des Geistes, der sich durch nichts aus der Bahn werfen lässt.

Dieses Gutsein ist kein Gegenteil von irgendetwas; es ist einfach da, mit Worten nicht beschreibbar und würdigt beziehungsweise akzeptiert all das, was ist. Gutsein ist Dasein, ist fröhlicher Gleichmut, ist ein Handeln mit leichter Hand, ist das Wissen, dass ich mich niemandem und nichts unterwerfen muss.

Diesen Zustand kann ich nicht haben, nicht besitzen, er kann mir auch nicht genommen werden – *ich bin dieser Zustand*.

Handeln

- Handeln bedeutet ethisches Handeln – und dies muss zwingend aus mir selbst heraus entstehen, wenn es Gültigkeit haben soll.

Hass

- ist Autoaggression (und macht den Hassenden krank).
- Hass offen zu zeigen, ist in unserer Gesellschaft des Leisetreterens verpönt. Viele Zeitgenossen realisieren nicht einmal, dass ihr Gefühlkörper von jener sich selbst verzehrenden Gewalt durchdrungen ist.
- Die Hassform Aggression ist gesellschaftsfähig geworden. Und nicht nur das: in dieser abgemilderten Form, verbunden mit unbewusst-gierigen Anteilen, werde ich zum Gewinner im großen Gesellschafts-Haifischbecken.

Heiligkeit

Unser ganzer Planet, mit allen seinen Manifestationen an Pflanzen, Tieren und Menschen ist heilig. Unsere natürliche Reaktion auf diese Heiligkeit ist das Staunen. Das christliche Wort für heilig, *Sankt*, kommt von *sanctus* (sanktioniert, bescheinigt).

Herz

- Das, was man „Herz“ nennt, ist mein innerer Friedensraum.
- Auf meiner Reise zu mir selbst (die vielleicht eine Fahrt durch die Hölle war), bin ich durch mein geöffnetes Herz sehr stark geworden. Dieser Friedensraum befähigt mich, *das* herbeiziehen, was ich mir ersehne:

- Suche ich Liebe und Geborgenheit? Dann gebe ich Liebe und schenke den Menschen um mich Geborgenheit.
- Suche ich Freundschaft? Dann gebe ich Freundschaft demjenigen, der sie bei mir sucht.
- Suche ich vertrauenswürdige Menschen? Dann bin ich vertrauenswürdig für alle, die um mich sind, auch für meine Pflanzen, auch für meine Tiere.
- Es ist für das Funktionieren dieses universellen Prinzips allerdings zwingend, dass ich dies alles ohne Bedingung tue, das heißt ich muss so sein, weil ich aus tiefem Herzen so geworden bin, nicht weil ich damit etwas bezwecke.

„Das Herz“ ist die Essenz meiner Wesenheit, ein gedachter Punkt analog meines physischen Herzens, das als Motor meiner materiellen Wesenheit gilt. „Das Herz“ ist die Essenz meines Willens, meiner Erinnerung, meiner Gedanken, meiner Emotionen, meiner Intelligenz, meines Charakters – es ist die Essenz meiner Individuation, meiner Identität. Die oberste Kraft des Herzens ist der Wille zu tun, jener Wille, der seinen Ursprung in meinem Seelenteil hat.

Humor

bedeutet die Dinge klar zu erkennen, die Selbst-Täuschung mit eingeschlossen.

- Humor verlässt den eigenen Realitätstunnel und sieht die beiden Pole einer jeden Situation.
- Humor erkennt den ironischen Aspekt einer jeden „wichtigen“ Situation, besonders wenn dem Leben einen würdevollen Anstrich gegeben werden soll.

Hingabe

ist die Öffnung zum Du (all dessen was ist), ohne Bedingungen zu stellen und ohne zu erwarten wie etwas sein soll.

- Ich gebe mich der Realität hin. Damit akzeptiere ich auch die Negativität als Teil meines Wesens und öffne mich auch dieser.

Buddha sagt: „Alles, was ist ist. Alles, was geschieht geschieht. Ich nehme es an. Ich habe keine anderen Vorstellungen.“

Hingabe an Äußerlichkeiten ist Verehrung, die in Unterwerfung enden kann.

Hologramm

Der Begriff „Holon“, von griechisch *hólos*, „ein ganz Seiendes“ wurde von Arthur Koestler (1905-1983) geprägt und von Ken Wilber (*1949) und anderen weiterentwickelt. Es bedeutet ein Ganzes, das Teil eines anderen Ganzen ist.

- Das Holarchie-Konzept heißt: Jedes Ding ist ein Ganzes und gleichzeitig Teil eines größeren Ganzen. Evolutionär gesehen entwickelt sich jedes höher stehende Holon aus seinen „Vorläufern“ heraus, die sich transzendieren, also aus ihren Begrenzungen heraustreten und gleichzeitig bestehen bleiben.
- Jedes Holon ist daraufhin programmiert, die eigene Autonomie zu erhalten, gleichzeitig leistet es seinen Beitrag zur Erhaltung und Stabilität des übergeordneten Holons.
- Diese nicht-hierarchische Organisation garantiert Flexibilität und Gestaltungskraft, so dass untergeordnete Holonen ihr übergeordnetes Holon in die von ihnen gewünschte Richtung bringen können.

In jedem Holon ist das organisatorische Wissen des Gesamtsystems gespeichert.

Hypnotischer Daseins-Zustand

Das Leben im Oberflächenbewusstsein vollzieht sich hypnotisch. Es sind „Schleier“, welche mich daran hindern, meinen Geist sinnvoll zu gebrauchen. Die wichtigsten davon:

- Begierde (Gier in allen ihren Formen);
- intellektuelle Heuchelei (Rationalisierungen des Intellekts, um die wahren Beweggründe zu verbergen);
- emotionale Heuchelei (Hochmut, Überheblichkeit, Instrumentalisierung des Umfeldes und versteckte Gewaltbereitschaft);
- Narzissmus (Selbsterhöhung, die eine objektive Selbsteinschätzung verhindert);
- Geiz;
- Scheu vor Verantwortung (Verantwortungslosigkeit gebiert Trägheit, Nachlässigkeit, Faulheit);
- Scheu vor Wissen („verantwortungslose Unwissenheit“; Wissen und Erkennen – gerade auch des Negativen – erzeugt wache Verantwortungsbereitschaft und klares Handeln).

Ich

- bin ein besonderer, winziger Bereich, ein individuelles Segment des Ganzen.
- stamme aus einem vollkommenen Ursprung und bin bestimmt für ein vollkommenes Ziel.
- bin wie ein Sandkorn, das seinen Hals vorstreckt und damit begonnen hat sich umzuschauen: „Ich“.

Buddha sagt: Begreife den Kosmos (Dharma), welcher immateriell ist.

Ich bin, der ich war, und der ich sein werde. Hier bin ich nur ein Durchreisender, ein Wanderer. Mein wirkliches Ich ist kein substanzielles Wesen, mein Selbst ist kein Ding. Es gehört zum Nichts das nicht geboren und das nicht sterben wird. Dieses Nichts ist die Verursachung von allem, ist ALLES.

Was wir „Ich“ nennen, ist eine Person auf Zeit. Ist meine Zeit hier auf diesem Planeten abgelaufen, gehe ich wieder zurück woher ich kam. Wohin? Diese Antwort kann ich mir nur selbst geben.

Identität

Sie gilt es zu verlagern: von der Körperlichkeit zur kosmisch-energetischen Wesenheit hin, zur reinen göttlichen Intelligenz.

Inspiration

ist die persönliche Verbindung des göttlichen Geistes zum menschlichen neurologischen System.

Intuition

- ist die Offenbarung meines eigenen Geistes, angekoppelt an die All-Einheit.
- ist das spürende Empfangen von Steuerungssignalen. Meine Seele, das Verbindungsglied hin zum allumfassenden Bewusstsein, ist aktiviert, spürt und gibt mir diese Inhalte als Bewusstheit weiter.
- ist mein übergeordneter sechste Sinn, mein inneres Wissen - er schärft die anderen fünf Sinne und übernimmt die Führung, die Gesamtsteuerung.

Diese solcherart aktivierte Bewusstheit setzt eine größere Wahrnehmungsfähigkeit in Gang, welche die Handlungsebene qualitativ verändert.

Irrtum

„Stellen Sie sich vor: Die ganze Zeit haben Sie geglaubt, die Dinge seien so, wie Sie meinen – und jetzt entdecken Sie, dass Sie sich geirrt haben! Ist das nicht phantastisch!“ (Pir Vilayat Inayat Khan).

Jetzt

Es geht nie um die tote Vergangenheit, auch nie um die Frage, wie es weitergeht. Es geht immer nur um das Jetzt, um den Augenblick: Was ist Jetzt zu tun!

Kampf

- Es ist uns alles mitgegeben, was wir benötigen, um *nicht* kämpfen zu müssen.
- Jeder Kampf *für das Gute* oder *für die Wahrheit* ist abzulehnen.
- Es gibt nur einen Feind, und das ist meine eigene Dummheit, das Nicht-Wissen meiner eigenen Unwissenheit.

Karma

- Die Karma-Lehre Buddhas ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Es ist die Anwendung des universellen Prinzips der Konditionalität.
- Alles, was mir geschieht, hat eine Verursachung, einen Impuls, den *ich selbst* gesetzt habe. Ob ich mich an ihn erinnern kann oder nicht, ist gleich: er entfaltet seine Wirkung in die Zukunft hinein.
- Dieses universelle Gesetz (Sanskrit; Pali: „kamma“) ist mein Wirken in Gedanken, Worten und Taten als Folge von vergangenen Gedanken, Worten und Taten.
- Karma erscheint mir im Außen als „Umwelt“ und im Innen als subjektiver Daseinszustand, als Ich-Zustand. Das innere Karma wird zu meinem Erlebenssystem, zu dem was man Charakter nennt.
- Das Wissen um Karma schenkt Bewusstheit darüber, dass alles was ich denke, rede und tue die dazu gehörigen Folgen erschafft. Damit erschaffe ich mir selbst das, was mir in der Zukunft geschieht, im Jetzt.
- Durch prinzipielle Verantwortlichkeit bin ich Gestalter des Karmas und diesem nicht mehr unterworfen.

Körper

Mein Körper ist ein sekundärer Aspekt meiner selbst.

Komik

Die Komik einer Situation wird unüberspürbar, wenn ich die grundsätzliche Bedeutungslosigkeit dessen, was wichtig erscheint, erkenne. Wer seine Wichtigkeit der Welt mitteilen muss, wird automatisch zur komischen (wenn nicht gar tragischen) Figur.

Kommunikation

Ich entziehe mich der gewöhnlichen Kommunikation, deren Kennzeichen Plattheit und Falschheit ist, indem ich mich nicht mehr aktiv an dieser beteilige.

Konditionierung

- Verinnerlichte Fremdbestimmung, Konditionierung (Vorbestimmung). *Buddha sagt: Ich habe meine Vorbestimmungen überwunden.*
- In der Regel werden wir zur Lebensunfähigkeit erzogen und ausgebildet.
- Ich tue das, was andere wollen dass ich tue, in der irrigen Meinung dass dies mein freier Wille sei.
- Um meine Kraft und Stärke, um meine Intuition, mein inneres Wissen wird ein Schleier der Außen-Bestimmung gelegt. Dies beginnt in der Regel bereits als Säugling und endet erst mit dem Tod.
- Ich werde in eine materialistische Gesellschaft hineinerzogen, die nur das zweidimensionale *Schneller, Besser, Erfolgreicher* kennt und die mit lächelndem Grinsen den in ihrem Sinne Schwächeren auffrisst.

Krankheiten

- werden von der Geistesverfassung angezettelt. Sie sind keine äußere Bedrohung, sondern die körperliche Weiterentwicklung einer inneren Verursachung.
- führen uns zu dem, was wir nicht leben können – zu unseren Schatten.
- sind Ausdruck nicht gelebter Liebe.

Leere

- ist das Fehlen jeglicher Dualität und Begrifflichkeit. In diesem Sinne ist die Leere Gott.
- Sich *leer* machen ist die Überwindung der Dualität, ist das Leben im Gefühl der Nicht-Zweiheit.

Leid

- ist immer die Macht der Vergangenheit in meinem Jetzt-Punkt hinein. Diese Macht gilt es zu zerbrechen, damit sich das Neue (oft Unbekannte) manifestieren kann.
- wird ebenfalls durch konditionierte Zukunfts-Projektionen herbeigerufen.
- vollzieht sich ausschließlich in virtuellen Vergangenheits- oder Zukunftsvorstellungen, welche die Gegenwart vergiften.

Ende des Leids

Das Leid erlischt, wenn ich die tatsächlichen Realitäten nicht nur erkenne, sondern mich einfüge in den Kommens- und Vergehens-Tanz des Lebens.

- Ich überwinde die Gier in allen ihren Formen.
- Ich halte nicht mehr fest und lasse los, was sich sowieso niemals halten lässt.
- Ich habe den Hass in mir, auch in seinen feinen, zynischen Formen, erlöst und sehe die Realität des Daseins unverschleiert.
- Ich ertrage das, was ist, so wie es ist, ohne Flucht in Rauschmittel, auch nicht in geistig-spirituelle.

Ich muss, um das Ende des Leids erfahren zu können, in jenen Bereich vorstoßen, der *vor* der dreidimensionalen Manifestation liegt, in jenes Gebiet des Ungeborenen, des Ungeschaffenen, dort wo die Stille, die Leere ihre Wohnstatt haben. Ich muss vordringen in die Heimat meiner Seele, in die Quelle der Verursachung, in den Schoß der großen göttlichen Mutter.

Leiden

Ist tatsächliches Leid im Jetzt-Punkt durch Hilflosigkeit und Ausgeliefert-Sein an Umstände und Menschen.

Liebe

- ist immer bedingungslos. Jede Kausalität zerstört die Liebe.
- ist die stärkste Magie, die es gibt.
- ist die Entgiftung der eigenen Wesenheit. Dann findet sie den Weg zum Du.
- ist die Finalität des Atoms.
- Nichts und niemand hat die Kraft, der Liebe im Wege zu stehen.
- Was immer du auch getan hast und tust: liebe dich dafür.

Nichts auf dieser Welt hat eine solch große Heilkraft wie die Liebe, die auf absolutem Vertrauen wächst.

Lichtwesen

Die uralte Vorstellung, dass wir Menschen Wesen des Lichts seien, wird eindrucksvoll wissenschaftlich bestätigt. Seit Prof. Dr. Fritz-Albert Popp die elektromagnetische Abstrahlung aus den 10 bis 30 Billionen Zellkernen mit seinem Photomultiplier messen und qualifizieren kann, ist dieser Aspekt gesichert.

Wir Menschen sind Interferenzmuster. Wir sehen nicht tatsächlich so aus, wie wir uns mit unseren Augen sehen. Tatsächlich sind wir reine Schwingungsmuster mit einer individuellen, kurzzeitigen Lebens-Struktur. Wir haben keine abgeschlossene Körperbegrenzung nach außen. In der Wellenmelodie, welche wir spielen, sind wir äußerst komplexe Schwingungsgebilde, welche sich mit umgebenden Schwingungsgebilden durchdringen.

Physikalisch gesehen sind wir ein Holon, ein Hologramm, d.h. eine eigne, in sich geschlossene Einheit, welche Teil einer übergeordneten Einheit ist und mit dieser durch Kopplung und Rückkopplung kommuniziert.

Nicht nur jeder Mensch ist ein Hologramm, sondern jedes Lebewesen. Unser gesamter Planet, unser ganzes Universum ist ein holographisches Muster, eine dreidimensionale Spiegelung einer anderen Welt. Stephen Hawking nennt unser sichtbares Universum eine B-Ebene, eine Abbild-Ebene einer originären energetischen Ebene.

Materie

- Es gibt keinerlei Teile im Universum.
- Wir sehen die Materie als abgegrenzte Einheiten nur deshalb, weil unser Fähigkeiten so konstruiert sind.

- Materie ist lediglich ein struktureller Unterschied im ganzen „wogenden“ Energiemeer, das da erschafft und vernichtet (ein Teil der Energie hat sich entschlossen als Materie zu erscheinen).
- Der umgebende (leere) Raum von Materie ist Bedingung für deren Existenz.

Manipulation

- Grundsätzlich zieht die Manipulation den Menschen in die materielle Identifikation hinein.
- Das moderne „Opium für das Volk“ heißt statt Religion Sport, Arbeitsleistung, unternehmerische Leistung, Gewinnen um jeden Preis, Sieger sein – auf jeden Fall besser sein als der andere, um dadurch mehr zu haben.
- Dies ist das Schlüsselwort auf dieser in sich logischen Daseinsebene: *haben!*

Maya

Alles, was erscheint, ist Maya (eine Illusion) – jedoch nur so lange, wie ich es für die Realität halte.

Meditation

- ist eine Distanz, ein Raum, den ich zwischen mich und meine Probleme lege.
- ist Bewusstseinsmodulation.
- ist das Erwachen aus dem hypnotischen Schlaf des „realen“ Lebens,
- ist der Wechsel von der Perspektive des individuellen Bewusstseins zur Perspektive des kosmischen Bewusstseins. Dieser Perspektivenwechsel bewirkt eine Veränderung der Lebensumstände.
- ist Rückkehr in den ursprünglichen Zustand der Stille, der Leere.
- ist Kommunikation mit meiner Seele, wie sie sich auf dieser Erdenreise entwickelt hat.
- ist mein Beitrag zu meiner eigenen Evolution und damit zur Evolution des Universums.
- ist der Versuch, einen freiwilligen Tod zu sterben.

Meister

- Ein Meister ist ein spiritueller Freund. Er hat das, was ich suche, schon *für sich* gefunden. Ich überprüfe, was sich davon für *meinen* Weg eignet.
- Es gibt kein Lehrer der mich erleuchten könnte, es gibt keinen Guru, von dem ich etwas bekommen könnte (zum Beispiel Seelenfrieden oder Glück). Was sollte ich im Außen suchen, was nicht schon in mir angelegt wäre und nur darauf wartet wiederentdeckt zu werden?

Meisterschaft

- heißt sich vergessen und mit seinen Mitmenschen im Einklang leben.
- heißt jedem auf *seiner* Entwicklungsstufe begegnen.
- heißt mit jedem in *seiner* Sprache zu reden.
- heißt den Wunsch zu unterdrücken, anderen mitzuteilen, wie weit man gekommen ist.
- heißt Meister über sich selbst werden, heißt Meister über das eigene Bewusstsein werden. Diese Qualität, die an ein Wunder grenzt, kann durch Selbstdisziplin in Freiheit erreicht werden.
- geht – wie Erkennen und Weisheit - von innen nach außen.
- ist Selbst-Vervollkommnung durch ungetrübte Wahrnehmung.

Es geht darum, alle Situationen des Lebens zu meistern, indem ich sie mit meinen Zielsetzungen in Einklang bringen kann. Ich „meistere“ mich selbst, ich „herrsche“ über mich selbst, das heißt ich bestimme über mich selbst. Dies ist unabdingbar, denn nur wenn mir die Selbstbestimmung gelingt, erhalte ich Macht über die inneren und die mich umgebenden Umstände.

Mensch

Jeder Mensch auf dieser Erde ist das, was seiner Erkenntnis entspricht. Körper und Geist sind lediglich der Unterbau. Die Menschheit ist auf dem Weg zur Menschwerdung.

Mitgefühl

- ist Transformation meiner Angst-Energie in Liebes-Energie.
- ist. Ich bin Mitgefühl. Mein gesamtes Sein ist Mitgefühl.
- erhebt mich über die Welt der Sehnsüchte, Begierden, Ängste und Leidenschaften.

- ist Inspiration und Offenheit, Weite und Freigiebigkeit. Mitgefühl ist eine prinzipielle Haltung, weder zielgerichtet noch von Bedingungen abhängig.
- ist meine Verbindungsbrücke zur äußeren Umwelt, meine Kommunikationsqualität mit den Energien der Welt.
- ist unmotiviert, ungerichtet und fließt hin zu allem was ist.
- zeigt meinen inneren Reichtum, dem niemand Energie entziehen kann; niemand.
- ist der Schlüsselbegriff für ein offenes Herz, das sich immer weiter öffnet und dabei immer unverwundbarer wird.
- ist der dünne Faden der Liebe, der mich noch an diese Welt mit ihren Mächtschaften bindet.
- Mein Mitgefühl dem anderen gegenüber ist Teil des Leidens, ist das im anderen erkannte Teil meines Leidens.
- Im Mitgefühl entfaltet sich universelle, kosmische Liebe als Akzeptanz der Situation, sei sie hell oder dunkel, gut oder schlecht, richtig oder falsch.
- Qualitäten von Mitgefühl sind: hellwach sein, enthüllen von Situationen, Offenheit und Freundlichkeit, elementare Furchtlosigkeit bzw. Angstfreiheit.
- Handelndes Mitgefühl kann dann sehr schmerzhaft sein, wenn Masken benannt oder entfernt werden. Es kann für andere anstößig sein, wenn ihre Illusionen zu Fall gebracht werden.

Mitleid ist das Gegenteil von Mitgefühl. Ich *habe* Mitleid, (welches Bedauern ist) und gebe es an einen bedauernswerten Menschen, der unter mir steht. Mitleid ist gönnerhaft und entwickelt sich aus dem Ego („ich bin gut, der ist schlecht“; „ich bin reich, der ist arm“, „ich bin wissend, der ist unwissend“, „ich bin rechtgläubig, der ist Heide“). Das ausgeübte Mitleid der Religionen ist eine destruktive, abhängig machende Kraft, eine Scheinhilfe.

Gefühl ist das Gegenteil von Mitgefühl. Gefühl ist Begierde, Mitgefühl ist Liebe.

Moral

- ist die Handlungsanleitung der Religionen für den täglichen Gebrauch.
- Die Motivation der Moral ist nicht innere Einsicht, sondern die Angst vor der Strafe.

Es gibt nichts, was durch gute Werke und moralischem Verhalten zu erwerben wäre (schon gar nicht die Zuneigung eines Gottes), da ich bereits mit vollkommenem ethischen Bewusstsein geboren wurde.

Mut

- ist ein Grundzustand meiner Existenz, zu welcher ich Vertrauen habe.
- fehlt mir oft, besonders wenn ich mich selbst ablehne oder unzufrieden mit mir bin.
- Mut und Angst sind ständige Begleiter, wobei mir die Unerschrockenheit Kraft gibt. Am Ende ist der Mut der Sieger.
- Der Weg zum Mut ist der, liebevoll mit mir selbst umzugehen. Das führt gleichzeitig zur Schönheit.

Negativität

als Prinzip ist eine grundlegende Aggression als Daseinszustand. Sie will die Dinge anders haben als sie sind.

Neurose

ist die verworrene Beziehung zwischen mir und meinen Projektionen.

Nicht-Bewerten

Jede Situation in meinem Leben ist brauchbar. Nichts ist „schlecht“ und wird deshalb zurückgewiesen. Nichts ist „gut“ und in Besitz genommen. Jede Situation spricht zu mir und lehrt mich.

Nicht-Ich-Lehre

- Die Nicht-Ich-Lehre Buddhas, die „Anatta-Lehre“, basiert auf dem Wissen, dass alles, was sich auf diesem Planeten sichtbar manifestiert, ohne tatsächliche Substanz ist. „Nicht-Ich“ ist keine Materie, „Nicht-Ich“ ist reiner Raum, reine Präsenz.
- Die gesamte Materie des Universums ist lediglich eine Sonderform von Energie, die in unaufhörlichem Rhythmus mit sich selbst tanzt. Diese Energie wird *für uns* sichtbar und fühlbar, denn wir Lebewesen gehören zu ihr; wir sind Formen der gleichen Manifestation.
- Mein eigenes Wesen, das ich als „Person“ bezeichne, um es von den anderen sichtbaren dreidimensionalen Manifestationen abzugrenzen, ist ein sekundlich wechselnder Prozess geistiger Phänomene. Körperlich ist dies an den zehn Millionen Körperzellen festzumachen, die sekundlich sterben – und

an den zehn Millionen neuer Körperzellen, die Platz und Funktion der alten einnehmen – auf Geheiß jenes ordnenden Geistes.

Buddha sagt: „Mache dir hier kein Heim. Sei mit nichts verhaftet. Schau in dich hinein. Du bist nicht.“

Nichts

- „Nichts“ ist ein Hilflosigkeitsbegriff des menschlichen Unverstandes - es gibt kein „Nichts“, weil es Nichts nicht geben kann: das Nichts ist die Ebene der Verursachung, ist die göttliche Wirkkraft. Das NICHTS ist ALLES – oder, so ausgedrückt: „Nichts ist. Und das Nicht ist“.
- Ich bin eins mit etwas, das NICHTS ist und das alles umfasst: die nicht geborene Welt aus der ich komme und die Welt der Erscheinungen in welcher ich mich befinde.

Nichtwissen

Um in jenem Zustand zu gelangen, der „hinter“ oder „über“ meinem normalen Bewusstsein liegt, muss ich in die Stufe des Nichtwissens eintreten.

- Dieses „Nichtwissen“ ist sozusagen ein Über-Wissen, ein Metawissen, das über dem verborgen liegt, was wir Wissen nennen.
- Es ist eine Stufe, in welcher ich die hoch geschärfte Denkfähigkeit meines Gehirns bewusst ausblende; im Sinne unserer intellektuellen Vorstellung ein unbewusster Zustand.
- Ziel des Nichtwissens ist die Ankoppelung an die All-Einheit mit der Endstufe *Samàdi*, die denkbar höchste Stufe der Versenkung.

Wenn wir den „Berg des Nichtwissens“ besteigen, da treffen wir auf dem Gipfel Menschen, die uns zum Teil schon sehr vertraut sind: Buddha, Krishna, Zarathustra, Jesus, Mohammed und viele, viele Physiker: Von Albert Einstein, Werner Heisenberg, Nils Bohr, über David Bohm, Erwin Schroedinger bis zu Ken Wilber, Gary Zukav, Fritjof Capra und Steven Hawking.

Wir sehen Biologen wie Prof. Dr. Hans Driesch, welcher den Begriff des morphogenetischen Feldes prägte, wir sehen Mediziner wie Prof. Dr. Gurwitsch, der die Lichtspeicher in den Zellen entdeckte, aber auch die Krebsforscher Dr. Josef Issel, Dr. Hackedahl und Prof. Dr. Fritz Albert Popp.

Normalität

Die Normalität ist Ausdruck eines Jedermannbewusstseins, welches die normalen Sinne für die alleinige Realitätsebene hält.

- Für Alles und Jedes gibt es hier eine passende Erklärung.
- Das Geschehen läuft linear ab und hat immer einen definierbaren Anfang und ein Ende.
- Was mich verwirren könnte, um mich aus dieser simplen Zwei- oder gar Ein-dimensionalität herauszuholen, wird blitzschnell rationalisiert – und schon ist eine vorzeigbare Erklärung vorhanden, wie dürftig, wie falsch oder realitätsfern sie auch immer sei.

Offenheit, sich öffnen

Sobald ich zielgerichtet etwas bezwecke oder etwas erreichen will, bin ich nicht mehr offen. Sich öffnen kennt keine Bedingungen, ist spontane Kommunikation. Nichts ist richtig oder falsch, alles ist, wie es ist. Jegliche Angst, dass etwas nicht gelingen könnte oder dass etwas auf Versagen hinausläuft, entfällt. Sich öffnen heißt nicht beurteilen oder bewerten und aus der eigenen Version heraustreten; letztendlich keine eigene Version mehr haben, weil es derer unendlich viele gibt.

Objektivität

Obwohl ich weiß, dass auf der Handlungsebene Objektivität nicht möglich ist, so gibt es doch eine handhabbare Minimaldefinition: „Objektiv“ kann eine Sache immer dann gesehen werden, wenn ihre *Bedeutung* für die an der Sache Beteiligten die gleiche ist. Dieser gemeinsame Konsens ist für diese Gruppe ein „objektiv richtiger“ Zustand.

Physik

- ist der Versuch die Welt zu erklären.
- Physiker sein heißt Nichtwissen auf höchstem Niveau zu betreiben.
- Die meisten Menschen glauben, dass Physiker die Welt erklären können. Sogar manche Physiker glauben das.

Physische Welt

- Alle Wesen sind gleichwertige Wesen, die aus unseren gegenseitigen Beziehungen bestehen.

- Jedes Wesen schwingt in einer spezifischen Frequenzmodulation. Jede Modulationsart erschafft sich zugehörige Realitäten/Muster der Wahrnehmung.
- Kein anderes Wesen kann meine Schwingungsebene beeinflussen, wenn ich dies nicht zulasse. Es gibt nichts im Universum, das meinem freien Willen (etwas zu tun oder etwas nicht zu tun) entgegenstehen könnte.
- Die physische Welt hat keine – wie auch immer geartete – Macht über mich.
- Ich bin die einzige Ursache.

Polarität

- Wenn ich einen Pol als bestimmende Lebensäußerung wähle (z.B. die Heiligkeit), dann muss ich mich andauernd mit dem Gegenpol beschäftigen (hier die Sünde).
- Wenn ich ständig das Positive hervorhebe, habe ich dauernd mit dem Negativen zu tun.
- Alles, womit ich mich intensiv beschäftige, kommt als Qualität auf mich zu.

Probleme

- sind oft Folgen festgefahrener Ansichten.
- sind durch meinen Blickwinkel fixiert und einem dauernden Wandel unterworfen.
- sind in Wirklichkeit oft Scheinprobleme und *meine Interpretationen* sind die Schwierigkeiten.
- sind Mittel, um zu den Verursachungen *hinter* den Problemen vorzustoßen.

Oft bewege ich mich im Kreis wie die Fliege in der Flasche – und *das* ist das Problem.

Projektion

Durch Projektion übertrage ich eigene, unerträgliche Gefühle und Wünsche auf einen anderen Menschen (oder Gegenstand). Auch können Projektionen Bestätigungen sein, die ich verwende, um meine Existenz zu beweisen.

Ich spreche mich frei von allen Projektionen, die durch ihr Wirken Sehnsucht nach etwas in mir erzeugen. Ich bitte alle Projektionen zurückzukehren, in mich, damit ich sie umarmen kann und die Abspaltung beendet ist.

Rationalisierung

Sie ist eine argumentative Bestätigung, um eine Handlung zu rechtfertigen, deren wahre Motivation nicht erkannt werden soll.

Realität

- Mein verwirrter Geist gibt Allem einen Namen und bewertet es. Das nennt er *Realität*. Er schafft ein Bezugssystem um sich, um sich darin einzubinden und um sich dadurch als real anzusehen.
- Ich erschaffe mir als Haltepunkt den zu Materie erstarrten Raum - und fühle mich in ihm verloren. Wenn mein Bewusstsein als Bewusstheit wieder den Weg zum „offenen Raum“, zur kosmischen Intelligenz findet, ist die Verlorenheit überwunden.
- Es ist wie es ist. Ich bin bereit, meine Augen für die Lebensumstände zu öffnen, so wie sie sind.
- Meine Realität ist der mir zugängliche Ausschnitt eines vielgestaltigen, vielschichtigen und vieldimensionalen Universums.
- Es ist sinnlos, die Realität meinen Wünschen unterwerfen zu wollen. *Buddha sagt: „Die Realität braucht nicht dein Bedürfnis zu erfüllen, nur weil du es hast.“*

Reinigung

- Die Unwissenheit, das Vergessen unserer Herkunft, hat so viele unguete Elemente in unser Hiersein gemischt (denken wir an Erziehung, Elternhaus, Gesellschaft, Konditionierungen, Sozialisation insgesamt) dass wir, um zu erkennen, wer wir wirklich sind, uns von diesem erworbenen oder anerzogenen Schutt befreien müssen.
- Reinigung auf allen Ebenen bedeutet erstens die *energetische* Reinigung von allen irrationalen Denk- und Emotionsvorgängen und zweitens die *somatische* Reinigung unserer Körperzellen.
- *Ein* Reinigungsaspekt wird oft übersehen: es gilt die Sprache zu reinigen. Begriffs-Bedeutungen werden von unseren gesellschaftlichen Manipulateuren so verdreht, dass sogar das reine Gegenteil der Ursprungsbedeutung als Inhalt angedient wird.

Reise

Das ganze äußere Leben ist eine Abfolge von Erfahrungen, die sich nacheinander aufreihen, Tag für Tag, Nacht für Nacht. Auf dieser meiner persönlichen Reise suche ich die Erinnerung an meine kosmische Heimat. Diese Reise meines inneren Lebens ist so lang wie die Entfernung zwischen Geburt und Tod.

Religion

- In Ausübung einer äußeren Religion fliehe ich zu einem Vater- bzw. Mutterprinzip. Dies ist eine enorme Selbsttäuschung, denn als solch Zufluchtsucher schwäche ich mich um so mehr, je religiöser ich mich gebe. Ich bete an und verehere, um als Gegenleistung geschützt zu werden. Ein infantiler Zustand mit listigen Hintergedanken.
- Die drei monotheistischen (semitischen) Religionen, das Judentum, das Christentum und der Islam, aus deren Kulturkreis wir kommen, haben jeweils früh ihre göttliche Kernbotschaft der Befreiung eingebüsst und sind zu Macht-Religionen verkommen, welche dem Menschen Anweisung geben, wie er sich zu verhalten hat, damit ein von der Menschheit getrennter Außen-Gott gnädig ist.
- „Jede Seele hat ihre eigene Religion“ (Prophet Mohammed). Gleiche Bedeutung hat der Sanskritspruch: „So viele Seelen wie es gibt, so viele Götter gibt es.“

Richtig und falsch

Buddha sagt, dass es für „falsch“ nur einen Maßstab gibt: *Alles was unglücklich macht ist falsch; alles was Leiden verursacht ist falsch.*

Alles Destruktive erzeugt Leiden und ist deshalb falsch. Buddha sagt: *„Es gibt zehn Dinge die falsch sind: Töten, stehlen, Ehebruch, Verleumdung, Fluchen, Lügen, Schmeichelei, Gier, Hass und Irrealität („Wahn“).* Tue ich diese zehn Dinge nicht, dann handle ich nach dem kosmischen Gesetz, dann bin ich im Einklang mit dem Sein, dann geht es mir gut. Die Frage nach „richtig“ stellt sich dann nicht.

Satan

Der Satan ist eine personalisierte Projektion meiner Schattenseite nach außen. Wenn ich mich mit ihm beschäftigt wird er zur Realität und kommt auf mich zu. Je mehr ich ihn abwehre, desto realistischer ist er.

Das, was die Christen „Hölle“ nennen, ist mein eigener Geisteszustand

Das Verführerische am Bösen ist, dass es uns dazu verleitet, es eliminieren zu wollen.

Schatten

- Der „Schatten“, das sind all meine negierten Seiten, meine Ablehnungen und Tabus. Jener Drache, der mich aufzufressen droht, ist aber das Potential zur Transformation hin zu meiner gesuchten Ganzheit.
- Diese meine Dunkelheit muss ich mir bewusst machen, denn es ist jener Teil von meinem Selbst, den ich abgespalten, ‚verstoßen‘ habe. Manche meiner Schattenteile sind vielleicht positiv oder kreativ und überhaupt an sich keine negativen Elemente, wurden aber zu solchen, weil sie durch Außendruck nicht gelebt werden konnten. In der Regel projiziere ich meine dunklen Seiten auf die Außenwelt, wo sie mir dann negativ begegnen.

Schicksal

- Es gibt kein „Schicksal“ als eine nebulöse, hinzunehmende Größe, die außerhalb von mir wäre und die mit mir dies oder jenes machen könnte. Natürlich gibt es meine astrologisch-kosmischen Herkunftsbedingungen – aber diese haben eine große, große Bandbreite.
- Es gibt jenes Schicksal, das ich mir selbst programmiert habe und täglich neu programmiere - natürlich innerhalb der Bandbreite meiner charakterlichen, gesellschaftlichen, sozialen und, wie gesagt, „astrologischen“ Gegebenheiten.

Schwingungsebene

Dies ist ein anderer Begriff für Bewusstsein. Wie ich die Welt sehe, hängt von meiner Schwingungsebene ab. Kann ich meine Schwingungen verändern, verändert sich die Welt; meine Äußerungen und meine Handlungen bestimmen die Welt, in welcher ich zu leben wünsche.

Beziehungen zu Menschen mit höheren oder mit niedrigeren Schwingungen machen mich unsicher; nur eigene, verströmende Liebe ohne Widerstand lassen diese Beziehungen nicht scheitern.

Menschen auf niedrigerer Schwingungsebene haben die Tendenz, Menschen der höheren Ebenen herunterzuziehen. Die Gegenstrategie ist, den Menschen heraufzuziehen. Gelingt dies auf Dauer nicht, ist die Beziehung zu lösen.

Seele

- Mein Selbst, mein göttlicher Wesenskern, meine Seele ist das Medium, durch welches sich das Universum individualisiert. Das EINE Wesen fragmentiert sich in eine Vielzahl von Wesenheiten (hinein).
- Für meine Seele gibt es weder Geburt noch Tod, weder Beginn noch Ende. Sie war immer und wir immer sein. Sie ist meine innerste Identität und lebt in der Ewigkeit. Für einen Moment innerhalb der Ewigkeit hat sie sich diesen Körper und Geist aufgesucht. Aus dieser Sichtweise heraus lebe ich bereits im ewigen Leben und muss dies nur wieder entdecken; ich muss mich erinnern.

Sehen

Heißt sich mit dem Geist eines Gegenstandes (eines Wesens) verbinden. Ich sehe dann die Wirklichkeit, welche sich *hinter* der Darstellung befindet.

Selbst

Mein authentisches Ich, mein Wesenskern, meine *Seele*; nach Buddha mein Nicht-Ich.

Selbstlosigkeit

Ein christlicher Tugend-Begriff der besagt, dass ich mich nicht um mich, sondern um Andere kümmern soll. Er wird als Synonym für Liebe gehandelt. Es ist in der christlichen Denkart der Gegenpol von Selbstliebe, welche abgelehnt wird. Ziel dieser Selbstlosigkeit ist die himmlische Belohnung.

Solcherart motivierte Selbstlosigkeit gehört in die Kategorie *Irrealität*, denn ich kann an andere nur das abgeben, was *ich selbst* im Überfluss besitze. Der Begriff „Selbstlosigkeit“ gehört zu jenen religiösen Begriffen, welche das dahinter liegende hässliche Gesicht verbergen.

Wahre Selbstlosigkeit kann erst entstehen, wenn ich in der Liebe lebe. Dann wird sie zu meiner Natur und ist keine Voraussetzung für eine Belohnung. Dann ist sie in ihrer Bedeutung handelndes Mitgefühl.

Sinn (des Lebens)

Es gibt keinen Sinn außer dem, Augenblick um Augenblick verantwortlich diese geschenkte Zeit zu gestalten.

So-Sein

- ist authentisches Leben („Tathata“).
- entzieht sich einer (vorzeigbaren) Begründung, welche sich von einer Ursache ableitet.
- verbindet sich mit der Ebene der Ding wie sie sind und wie sie mich ansprechen.
- Es ist wie es ist. Dafür benötige ich keine Hilfskonstruktion, die im Außen akzeptiert wird. Äquivalent dazu ist: „Ich mag nicht“.

Spiritualität

- ist grundlegende geistige Gesundheit. Sie ist das Wissen von Gott.
- ist unzerstörbares, tief innewohnendes Glück, gleich was auf der Handlungsebene geschieht.
- Erwachen aus dem Schlaf des Materiedenkens.
- ist der Quantensprung vom Materiellen zum Immateriellen, vom Sichtbaren zum Unsichtbaren, vom Körper zur Seele, von Außen nach Innen, von der Zeit zur Ewigkeit.

Spiritualität zeigt sich in meinem Verhalten gegenüber meinen Mitmenschen, nicht in dem was ich sage. Wer viel von Spiritualität redet hat sie nicht verstanden.

Spirituelles Ego

- An die Stelle des „gewöhnlichen“ Ichs tritt ein „gehobenes“ spirituelles Ich, das sich in scheinbarer Göttlichkeit ergießt und den solcherart Verirrten zum äußeren Heiligen macht. Dieser ist an seinem (oft sorgsam versteckten) Hochmut zu erkennen.
- Der selbst ernannten Guru hat auf alle Fragen die richtigen Antworten; sein Ego identifiziert sich fälschlicherweise mit göttlichen Attributen.

Sprache

Ich spreche mit dem Gegenüber in *dessen* Sprache, wobei meine Zielsetzung die Ermutigung ist.

Standpunkt.

Wenn ich die Dinge von jenem Standpunkt aus betrachte, der meinem entgegengesetzt ist, dann erkenne ich vielleicht noch die vielen Standpunkte, die es zwischen diesen beiden „Endpunkten“ geben kann.

Ich gebe meinem Verstand immer die Gelegenheit zu erwägen wie es wäre, wenn meine Einschätzung falsch wäre.

Staunen

- ist nicht dualistisch, ist eins sein mit dem Objekt.
- ist die erste Stufe des Gebetes, eine wortlose Kommunikation mit dem Heiligen, dem Göttlichen.

Tatsachen

- sind begrenzte Wahrheiten mit Ursprung in der Wirklichkeit.
- Auf den verschiedenen Erlebensebenen sind verschiedene Arten von Tatsachen wirklich.
- Tatsachen lassen sich endlos sammeln, ohne dass der Sammler irgend etwas wüsste.
- Sind Tatsachen unerfreulich, dann ist die Ebene zu wechseln; sie können dort durchaus erfreulich sein.

Tod

Der Tod ist die einzige Gewissheit, die ein Mensch haben kann. *Buddha sagt: „Es ist schwer, dem sicheren Tod entgegenzugehen.“* Und er sagt: *„Alles, was sterben kann, bist du nicht.“*

- Für den Wissenden gibt es keinen Tod. Für ihn ist das Sterben der Beginn eines neuen Lebens.
- Der Tod ist nach der Geburt das zweite wichtige Ereignis in meinem Leben. Er ist die Vollendung meiner Geburt.
- Der Tod schließt mich nicht ein, im Gegenteil, er öffnet ein Tor: ich gewinne das verloren geglaubte Universum zurück.
- Der Untergang des Ich, den wir Tod nennen, ist ein Übergang in eine andere Existenzform. Im großen Tanz Gottes bin ich ein Tanzschritt Gottes.

- Das eigentliche Problem ist nicht das Sterben (wenn es sich würdig vollzieht), sondern das Kleben an der jetzigen Form und die Angst vor dem Unbekannten.

Transzendenz

Ziel ist, die Programmierung, die Absicht hinter dem Universum zu erfassen. Ich will mich den Bauplänen annähern, ohne genau zu wissen wie alles funktioniert.

Transformation

Ist Umformung, Umwandlung. Hier geht es um die Umwandlung von einer Dimension der Erkenntnis in die nächsthöhere. Erkenntnisfähigkeit ist hierarchisch angelegt und eine Stufe muss nach der anderen durchschritten werden, will man die persönliche Endstufe erreichen.

Nehmen wir Wasser: ich erhitze es und es bleibt immer noch Wasser, Grad um Grad, bis es 99 Grad erreicht hat. Es geschieht hier schon eine atomare, nicht sichtbare Veränderung, indem die Elektronen eine stetig andere Position einnehmen, der Durchbruch der Veränderung geschieht jedoch bei genau 100 Grad Celsius. Wasser wird zu Dampf.

Wer immer Wasser war, kann sich nicht vorstellen was Dampf ist. Wer immer im Wasser gelebt hat, weiß nichts vom Fliegen.

Traurigkeit

Ein Bestandteil der Traurigkeit ist immer die stille Freude, der Gegenaspekt, der darauf wartet, wahrgenommen zu werden.

Unabhängigkeit

ist die Basis des Weges. Ohne sie kann sich nichts, aber auch garnichts entwickeln.

Unwissenheit

- arbeitet mit Projektionen und Vorurteilen, anstatt zu sehen was tatsächlich ist.
- Unwissenheit kann auf sehr hohem Niveau stattfinden und sich sehr intelligent gebärden.
- erzeugt sprunghaft-sinnlose und neurotische Gedankengänge.

- Ist oft ein individueller Schutzmechanismus des Universums.

Unsere Unwissenheit benötigt einen festen Rahmen, einen festen Raum, den wir mit Gefühlsinformationen als Wahrnehmung füllen. Diese fällen ein Urteil (ich bin „dagegen“, ich bin „dafür“, ist mir „egal“).

Um die Unwissenheit in ihrem Raum als Zustand des Wissens umzudeuten brauchen wir den Intellekt. Es wird rational etikettiert und mit rationalen Impulsen gearbeitet (das ist „gut“, das ist „schlecht“, das ist mir „gleich“).

Es gibt verantwortungslose, verwerfliche Unwissenheit.

Urteilen

„Die meisten von uns verbringen ihr ganzes Leben damit, Urteile zu fällen, die auf einem Irrtum beruhen“(Pir Vilayat Inayat Khan).

Verantwortlichkeit

- ist die Grundlage der Freiheit.
- engt die Freiheit nicht ein, sondern erhebt sie in eine höhere Dimension.
- Ich bin der Einzige, der dafür verantwortlich ist, was mit mir geschieht

Trete ich in den prinzipiellen Zustand der Verantwortung ein, dann übernehme ich ganz und gar die Verantwortlichkeit über mich selbst – und damit die Konsequenzen aus diesem verantwortlichen Handeln. Ich gestalte damit mein Karma und bin ihm nicht mehr unterworfen.

Schuldzuweisungen nach außen haben keinen Platz mehr.

Alles was geschieht, geschieht nicht an sich und ich trete dann dazu, ich selbst habe vorweg entschieden was überhaupt geschehen kann.

Veränderung

Ich brauche niemals das zu verändern, was ich sehe. Ich verändere lediglich die Art, *wie* ich es sehe. Liebe heißt die Veränderung meiner Sehgewohnheit, dann geschieht die Veränderung ohne weiteres Zutun (die Qualitäten dieser Liebe sind: Vertrauen, Annahme, Akzeptanz, kein Widerstand).

Vergangenheit

Es gibt keine Vergangenheit. Es gibt die Gegenwart in welcher Erinnerung an gewesene Gegenwartsmomente vorhanden ist.

Verhalten

Es ist zwecklos, das Verhalten eines Menschen verbessern zu wollen. Wenn er wüsste was er tut, würde er es nicht tun.

Vertrauen

- ist das Verbinden mit der Wirklichkeit, mit allem was existiert.
- ist prinzipiell und grundlegend.
- ist Abwesenheit jeglicher Neurose und der Inbegriff des Wohlseins.
- ist, die umgebende Wirklichkeit als ein Geschenk zu betrachten.
- ersetzt das „Glauben“ der Religionen.

Buddha sagt: „Vertrauen kommt als etwas, was man glaubt. Vertrauen kommt dadurch, dass der Zweifel zerstört wird, dass der Zweifel mit noch mehr Zweifel zerstört wird, dass Zweifel durch den Zweifel selbst ausgeräumt wird. Ein Gift kann nur mit einem Gift vernichtete werden.“

Verwirrung

Ich akzeptiere die grundsätzliche menschliche Verwirrung – die der anderen und meine eigene. Kern aller Verwirrung ist der Glaube an ein Ich als beständige und feste Größe. Um diese Fiktion eines dauerhaften Ichs am Leben zu erhalten muss ich ständig kämpfen. Diese Art von „Realität“ ist der Gipfelpunkt der Verwirrtheit.

Wahrhaftigkeit

- Es gibt auf der Ebene der Erscheinungen keine Wahrheit, es gibt die Wahrhaftigkeit.
- „Ich bin wahr“ – nicht: „Ich suche Wahrheit“
- Die Wahrhaftigkeit meines Wesens ersetzt alle Wahrheitsbegriffe und jegliches Streben nach einer Wahrheit.

Meine persönliche Wahrhaftigkeit ist in mir angelegt, seit Urzeiten in mir vorhanden und unerschütterlich wie ein Fels. Diese kann ich in allen schwierigen Situationen

herbeirufen, damit sie zur Richtschnur auch für jede Rede wird, die meinen Mund verlässt.

Wahrheit

Die Suche nach der Wahrheit ist die Suche nach dem Unmöglichen.

- Jede Wahrheit hat immer *drei* Seiten, denn auf unserer Ebene der Erscheinungen gibt es *meine* Wahrheit, *deine* Wahrheit und die *tatsächliche* Wahrheit. Meine und deine Wahrheit (und ihre und euere) sind lediglich Projektionen auf die Nicht-Fassbarkeit der Wahrheit.
- Es ist sinnlos zu sagen: „Was ich sage ist die Wahrheit“. Ich muss die Wahrheit *sein*.
- Kein Mensch hat das Recht, einem anderen die Wahrheit zu lehren; jeder Mensch muss die Wahrheit in sich selbst erkennen.
- Ich finde die Wahrheit im Grund aller Dinge, auch in der Tiefe der größten Falschheit.

Buddha sagt: „Wenn etwas schmerzhaft ist und wahr, behalte es für dich. Wenn etwas angenehm und unwahr ist, behalte es für dich. Wenn etwas hilfreich und wahr ist, dann finde den richtigen Zeitpunkt, um es zu sagen.“

Wahrnehmung

- Heißt „die Wahrheit nehmen“.
- An den Pforten der Wahrnehmung gilt es Wächter zu postieren (Rat Buddhas), damit um mich eine Pufferzone der Stille entsteht. Erst aus ihr heraus reagiere ich auf Außenimpulse.
- Meine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit schafft eine gänzlich neue Sicht und ich weiß, dass die verinnerlichten Glaubenssätze eines Menschen, *seine* Wahrheiten sind, die von *seiner* Lebenssituation abhängen.
- Meine Wahrnehmung wird zu *meiner* Wahrheit auf der Gefühls-, Denk- und Handlungsebene. Ich weiß, dass diese Ebenen persönlich und subjektiv sind. Sie entstanden im Kontext meiner Individuation. Wäre letztere anders verlaufen, wären meine Wahrheiten anders.

Weg (Der Weg des Magiers...)

- muss gesucht und gefunden werden. Gehen muss ihn jeder alleine.
- ist grundsätzlich offen für jedes Wesen.

- ist frei von Furcht und von Hoffnung und kennt keinen Kampf.
- Der Magier kümmert sich nicht darum, welchen Weg ein anderer geht.
- Die Qualität des Weges ist die vollkommene Offenheit und das absolute Vertrauen in sich selbst.
- Auf diesem Weg hat Lernen und Wissen im Sinne der Gesellschaft keinen Nutzen mehr für mich; ich muss jenes Lernen und Wissen geradezu vergessen, um fähig zu werden, das Ziel des Weges zu erreichen.

Als Magier brauche ich keinen Weg, den andere vor mir getreten haben, denn es gibt keinen Weg, der schon da wäre. Ich bin hier, in diesem Moment, das ist genug – es gibt nichts wo ich hingehen müsste. *Buddha sagt: „Ein Mensch, der versteht, geht nirgendwohin“.*

Wiedergeburt

- „Ich“ werde nicht wiedergeboren, wiedergeboren wird Gott in mir.
- Wiedergeboren wird meine nichtmaterielle Wirklichkeit, meine „Erste“ Wirklichkeit, erweitert um die gehabte dreidimensionale Erfahrung.

Würde

ist der Stolz der Seele (während Arroganz der Stolz des Egos ist).

Wille

- Der freie Wille ist eine begrenzte Ausdrucksmöglichkeit, eine begrenzte Entscheidungsfreiheit. Er ist unauflöslich mit den Interessen des Ganzen verbunden und kann nicht gegen dieses handeln.
- Mein Wille ist *mein* Beitrag zur Programmierung des Universums. Ich muss jenen Qualitäten folgen, welche ich mir als Leitbilder ausgewählt habe.
- Mit dem Willen manifestiert sich das Göttliche auf die Erde, wird das Göttliche materiell sichtbar; mit ihm bekommt kosmische Ordnung Erdengestalt. Wille ist der Ausgangspunkt, das Fundament des Tuns.
- Mit dem Willen formt sich meine Bewusstheit zur Handlung hin. Was ich empfangen habe, muss sich nun zu meiner Motivation ausbilden, muss zum zielgerichteten Willen werden. *Ohne den Willen etwas Bestimmtes zu tun, bleibt alles Erkannte bedeutungslos.*

- Mit meinem Willen strebe ich die *Wahrheit*, die *Wirklichkeit* an, und die *Vollkommenheit*; jedoch nicht als religiöse oder philosophische Maxime oder als Prinzip, sondern konkret als Möglichkeitswerdung meiner Wesenheit.
- Wille beinhaltet Wissen. Ich weiß etwas unerschütterlich, tief und fest und deshalb ist es mein Wille *dieses* zu erreichen, *das* zu verändern oder *jenes* sein zu lassen. Ich kann auch den Begriff „Wissen“ durch „Glauben“ ersetzen. Nur was ich tief in meinem Innern weiß, kann ich Glaube nennen. Willen ist also auch ein Synonym für Wissen und Glaube: Wille, Wissen und Glaube, alle drei Begriffe sind eines.

Wissen

Es gibt zwei Arten von Wissen; die erste Art kommt von außen und ist nachsagen, was andere vorgesagt haben. Dies ist das Sammeln und Abspeichern von Information – kein wirkliches Wissen. Die zweite Art, das wirkliche Wissen, ist Intuition, ist offenbartes Wissen.

- „Wer nichts weiß, versucht zu diskutieren“ (Hazrat Inayat Khan).
- Man kann die Namen von allem wissen, aber den Inhalt von nichts.
- Dem Wissen von innen folgt die Disziplin von innen auf dem Fuß.
- Wenn ich etwas weiß, dann beginnt es zu geschehen. Geschieht dies nicht, weiß ich es nicht wirklich.

Weisheit

- ist das, was Himmel und Erde verbindet.
- identifiziert sich mit keiner Lehre, mit keinem Weg und keiner Art, etwas zu tun.
- habe ich erlangt, wenn ich mir selbst kein Rätsel mehr bin. Ich bin zur ursprünglichen Intelligenz zurückgekehrt, welche keine Projektionen nach außen mehr kennt. Ich bin gleichzeitig Weg, Wagenlenker und Wagen. Uner-schrockenheit, Freiheit von Angst ist eine wichtige Qualität von Weisheit.
- heißt auch Anerkennen von Hierarchie als kosmische Ordnung.

Wirklichkeit

- Der Himmel ist blau und das Gras ist grün.

- Manchmal ist die Wirklichkeit so scharf und ungetrübt wie das Platznehmen auf einer Rasierklinge.
- Die Wirklichkeit bewegt sich von innen nach außen, niemals umgekehrt.
- Wirklichkeit ist die Verwandlung latenter Möglichkeiten (aus dem ‚Alle-Möglichkeiten-Feld‘) in Tatsächlichkeit.
- Ich überlasse mich der Wirklichkeit.
- Ich habe keinen Widerstand gegen die Wirklichkeit.
- Die Wirklichkeit ist wie sie ist, besteht aus vielen scheinbar unzusammenhängenden Verflechtungen, aus vielen nichtlinearen Ursachen und kann lediglich *an meinem individuellen Netzpunkt*, an welchem ich als winziger Punkt am großen Rad mitdrehe, verändert werden.

Zufall

- Das „Zu-Falls-Prinzip“ ist der Mechanismus des Universums, um mich mit Intuition zu versorgen, mit universellem Wissen, welches dann von mir in zielgenaues Handeln umzusetzen ist.
- Aus diesem wunderbaren Instrument hat der blinde Zivilisationsmensch „Willkür“ gemacht, welch eine Tragik!
- Die Zufälle aus dem großen Feld werden zu *meiner* Lebensspur, die ich dadurch mit großer innerer Gewissheit gehen kann. Wer von außen sollte mich da korrigieren können?
- Natürlich nehme ich nicht alles an, was mir zufällt! Ich beobachte da schon ganz genau, was kommt, und dank der Anbindung an den göttlichen Speicher weiß ich genau, was ich von dem, was da kommt, annehmen soll. Und dann nehme ich es und entwickle es mit Kraft und in Verantwortung weiter.

Zufriedenheit

ist Authentizität, Freude und Geduld und hat mit Trägheit nicht das Geringste zu tun.

Zukunft

- Ist ein ständig zurückweichender Horizont, gebildet aus Träumen.
- Es gibt keine Zukunft. Es gibt eine Gegenwart, in welcher die potenzielle Weiterentwicklung enthalten ist.

- Zukunft wartet nicht, dass sie eintreten kann; sie ist etwas, das *ich* erschaffe. Sie nimmt im Jetzt Gestalt an durch die Entscheidungen, die ich treffe, und durch die Werte, nach denen ich lebe.
- Vergangenheit überschneidet sich im Jetztpunkt mit der Zukunft, so dass ohne Jetztbewusstsein die Vergangenheit die Zukunft gestaltet.
- Wenn ich im Jetzt die Fäden (Wirkkräfte) der Vergangenheit durchschneide, hat sie keine Kraft mehr in die Zukunft hinein.

„Die Zukunft liegt vor uns, wir erschaffen sie durch unsere Vorstellungskraft - auf die gleiche Weise, wie die göttliche Vorstellungskraft das ganze Universum erschafft.“ (Pir Vilayat Inayat Khan)

Zweifel

Zweifel ist die *Grundlage* des Erkennens und des Glaubens; nicht der Gegensatz, wie irrtümlich angenommen wird. Durch Zweifel reift man. *Buddha sagt: „Gehe tief in deine Zweifel hinein, gehe ganz bis ans Ende, ohne Angst und ohne etwas zu unterdrücken. Lass dich auf die Zweifel ein und gehe diesen Weg ganz bis zum Ende, dann wird dich die Reise selbst über den Zweifel hinausführen.“*

Der Weg entsteht beim Gehen

Die Nachricht ist entsetzlich. Es gibt keinen Weg, der das Ziel wäre.

Es gibt keinen Weg, dem ich folgen müsste, um zum Ziel zu gelangen.

Es gibt weder Weg noch gibt es Ziel, es gibt nichts wo ich hingehen müsste.

Den alten Schriften entsteigt kein heiliges Prinzip, das mich erlösen könnte.

Buddha sagt: „Was kann man über das Ziel sagen? Es ist sinnlos, darüber zu sprechen. Wenn du es kennst, dann weißt du. Wenn du es nicht kennst, ist es unmöglich, es dir vorzustellen, bevor du es erreichst.“

Ich gehe, und das ist alles.

Der einzige Weg ist der, mir selbst zu begegnen.

Kaum jemand kann diese Nachrichten ertragen. Wer sie jedoch in Erwägung zieht, vor dem entspringt aus dem scheinbaren Nichts ein wunderbarer, eigener Weg.

Viele sind diesen eigenen Weg vordem gegangen, *ihren* Weg. Ich lerne von ihnen und füge *meinen* Weg dazu.

Ich bin völlig allein auf diesem meinem Weg, ich bin ein Nichts, ein Niemand. Und wenn ich die Hölle zum Nichts durchschritten habe, bin ich alles.

Diese Abfolge ist ein Gesetz des Universums, das für uns Menschen gilt. Es ist nicht zu umgehen.

Eines Tages werde ich verschwunden sein und alle, die mich kannten und die sich noch an mich erinnern.

Ich werde verschwunden sein, so, als wäre ich nie gewesen, und es macht keinen Unterschied, ob ich tatsächlich hier war oder nicht. Deshalb muss ich in der Zeit, in welcher ich hier lebe, *ich selbst* sein.

Ich komme am anderen Ufer des Flusses erst an, wenn ich erkenne, dass es gar kein anderes Ufer gibt.

Wenn ich am anderen Ufer ankomme, stelle ich fest, dass ich schon immer dort war.

Buddha sagt: „Es gibt einen Ort, den du nicht erreichst, indem du irgendwo hingehst“.

Ich muss zum Kind des Kosmos werden, zum Wanderer, der seinen Weg kreierte, der aus der anderen Welt kommt und wieder dorthin geht. Die Erkenntnis, dass ich ein Nichts hier bin, stört mich dann nicht mehr und es ist uninteressant, dass die Erinnerung an mich ausgelöscht wird.

Ich muss wieder werden, wie ich war, bevor ich geworden. Das ist das Ziel. Ich bringe meine Erfahrung und mein weiterentwickeltes Bewusstsein mit ein, wenn ich die Ziellinie erreiche. Das ist das Ziel, welches ich ganz allein verwirklichen muss.

Vom Ego zur Identität – ich finde mich selbst.

Das Ego, mein erstes Ich.

Das Ego

- ist das genaue Gegenteil des wahren Selbst.
- ist eine Täuschung, in die ich hineingewachsen bin.
- ist Ausleben eines gesellschaftlich anerkannten Spieltriebes, damit ich nicht auf die Idee komme, nach der Wahrheit zu fragen.
- ist eine durch Erziehung und Pädagogik zementierte Fehlauffassung des Daseins.
- ist ein Schauspiel, um Wahrheit zu verschleiern.
- ist Fassadenkosmetik.
- ist ein Trick, den die anderen nicht durchschauen sollen, dem ich aber selbst zum Opfer falle.
- ist Show, ist Lüge, die ich ständig bestätigen, aufrecht erhalten muss, damit sie nicht zusammenbricht.
- ist eine Fiktion mit dem Anstrich von Wahrheit.
- ist ein Kunstprodukt, das man mir eingeredet hat, damit ich ständig hinter meinem eigenen Schatten herlaufe.
- ist das, was sich nach außen als „Persönlichkeit“ darstellt, als „Person“, vom griechischen „Persona“, jener Stimme (*sona*) durch (*per*) die Maske.
- existiert noch nicht bei der Geburt, es ist eine Erfindung der Gesellschaft.
- ist die größte Lebenslüge, die ich als Wahrheit verinnerlicht habe.
- ist der Ursprung aller menschlichen Probleme.

Im Ego-Drama, jener Lebenstragödie in der Luftblase, in jener inszenierten Scheinwelt, bin ich nicht nur der Schauspieler, ich bin ebenfalls Autor und Regisseur.

Das „Kunstprodukt Ego“ lässt mich laufen wie das Rad den Hamster, der irrtümlich meint große Strecken zurückzulegen und der nichts anderes tut als auf der gleichen Stelle die Füße zu bewegen.

Die Gesellschaft, welche mich in meine scheinbar individuelle Form hineingebogen, hineingepresst hat, lässt mich einen Schatten werfen, dem ich immerzu nachlaufe, den ich ständig erreichen möchte.

Kein Ego kann in der tatsächlichen Gegenwart existieren. Es kann nur im nichttextilen Bereich existieren: in der Vergangenheit und in der Zukunft.

In der Zirkusvorstellung meines Egos beschäftige ich mich mit der toten Vergangenheit, als wäre sie heute noch lebendig, und ich versuche, eine Zukunft vorwegzunehmen, die noch nicht geboren wurde und folglich in keiner Weise vorauszube rechnen ist.

- Jenes Ego, das „falsche Ich“, die Maske gilt es auszulöschen, zu verbrennen, um mich mir selbst nähern zu können.
- Wenn ich darum weiß, dass das Ego die Verkrüppelungen, die Lähmungen und die Vergiftungen der Gesellschaft sind, die mich mit diesen Mitteln daran hindern wollen die Freiheit zu finden, dann kann ich mich mutig auf den Weg machen!
- Die Freiheit, die Wahrheit, ja die Welt an sich, existiert allein in mir: *Ich* bin die Freiheit, *ich* bin die Wahrheit, *ich* bin die Welt und überall, wo ich hingeh e, nehme ich diese mit und erschaffe sie neu. Und sie ist nur da, weil *ich* da bin!

Das Ego entsteht mit den Überlebensstrategien meiner Kindheit. Voll Urvertrauen werde ich geboren und verliere dieses Vertrauen Stück für Stück durch mein tägliches Erleben. Nach und nach habe ich gelernt zu manipulieren. Ich beginne, die Tricks dieser Welt anzuwenden, um Vorteile zu erlangen. Die primäre Kraft, auf der sich das Ego aufbaut, ist in ihrem Kern Hass. Daraus entstehen Legionen von Ver ästelungen: Feindschaft, Kampf, Misstrauen und Legionen von Schutzmechanismen.

Der Sozialisationsprozess mit seiner Ego-Formatierung ist eine Art Hypnose. Ich übernehme und verinnerliche die gesellschaftlichen Normierungen und bewege mich auf dieser Bandbreite automatenhaft.

Der gesellschaftliche Aspekt des Egos: Mit ihm kann ich ausgebeutet werden. Je mehr Ego ich habe, desto besser kann man mich lenken und manipulieren. Als höchst egoistischer Mensch bin ich optimal steuerbar.

Selbst als besessener Wahrheitssucher bin ich meinem Ego aufgesessen: Es ist ein Ego-Trick für jene, die unzufrieden diese Welt betrachten und nach Besserung suchen: Das Ego gibt mir ein Wahrheitsprogramm nach dem anderen und lässt mich (sogar) meine Pläne ausführen (und meine Träume weiter träumen).

Durch die Suche nach der Wahrheit im Außen entferne ich mich von der Wahrheit.

Wenn ich dies alles auch nur im Ansatz weiß, dann beginnen diese tausenderlei Erziehungs- und Sozialisationsgifte in mir unschädlich zu werden.

Ich kündige meiner Lügenwelt fristlos und gebe sie Schritt für Schritt auf, denn alles, was man mir über mich gesagt hat, ist falsch.

Alles, was man mir eingeredet hat, was ich sei, werfe ich auf den Müll.

Ich gebe mein erstes Ich gänzlich auf und finde mich selbst, mich, wie ich wirklich bin.

Das Ego verschwindet, wenn das Denken ausgeschaltet ist:

- Im traumlosen Schlaf (tauche ich ein in die göttliche Leere)
- Beim Höhepunkt des Sexualaktes (bin ich reine Energie, voll bewusst, doch ohne Verstand)
- In Momenten größter Gefahr (auch hier schaltet sich der Verstand aus).
- In Momenten der Selbstvergessenheit, der Schönheit (die mich überwältigen und mich staunen lassen).
- Durch befreiendes, totales Lachen (dem Verstand war noch nie zum Lachen zumute, denn er ist grundsätzlich pathologisch).

In den Momenten ohne Ego spüre ich das Heilige hautnah; ich tauche mit ihm ein in die tatsächliche Wirklichkeit hinter der Oberflächenwelt.

Mein zweites, verdrängtes Ich

Mit dem bewussten Aufgeben meiner Egodarstellung bekomme ich Zugang zum zweiten Ich, welches auf vielen Ebenen die Kehrseite des Egos ist: Mein verdrängtes Ich, alles was ich auf dem Weg meiner Konditionierung an Identität aufgeben musste, wurde in die Tiefe meines Seins abgedrängt, wo es ein elendes Dasein fristet.

- Eingemauert wurde meine Lebensseite.
- Eingeschlossen wurden meine ureigensten Lebensäußerungen, meine innewohnenden Lebensentwürfe, meine Wertvorstellungen, meine Kreativität, meine Lebendigkeit.
- Alles was ich tatsächlich bin wurde auf dem Altar des Anpassens geopfert.
- Es hat sich, solchermaßen eingekerkert, gegen mich gekehrt und brennt, eingemauert, ein lebenslanges Feuer. Bricht es einmal aus, als Wut vielleicht oder als Depression, wird es schnell wieder an seinen dunklen Platz zurückgejagt.

Jenen Panzer, den ich mir als Lebensschutz um dieses mein natürliches, wildes, animalisches Ich gelegt habe, gilt es aufzulockern, um Kontakt mit all jenem aufzunehmen, das mir genommen wurde.

Das zweite Ich drängt nach oben und lässt sich fühlen:

- In Bildern beim Träumen.
- Durch Alkohol, wenn ich betrunken bin.
- Durch extremen Sport.
- Durch Endorphinausschüttung, z.B. beim Joggen.
- Immer wenn ich die Kontrolle durch das Ego verliere.

Anfangs bohre ich nur kleine Löcher durch den Panzer. Diese erweitern sich dann von selbst und ich lerne ein wunderbares Staunen zu fühlen, über das, was ich da im Verborgenen bin, was ich eigentlich schon immer bin und was zu meiner dunklen Seite geworden ist.

Ich umarme mein im Dunkeln lebendes zweites Ich und begrüße es. Es ist viel wertvoller als meine Ego-Ich und ich freunde mich mit ihm an.

Mein drittes Ich: mein Selbst

Mein tatsächliches Selbst ist derjenige, der ich wirklich bin.

- Ich bin Seele.
- Ich bin ungeteiltes Bewusstsein.
- Ich bin mein inneres Sein.
- Ich bin meine tatsächliche Identität, welche „Ich eins“ und „Ich zwei“ beobachten kann.
- Ich bin mein eigener Beobachter an den Pforten der Wahrnehmung.
- Ich bin, der ich schon immer war und der ich immer sein werde.
- Ich bin mein materialisierter Zwilling und gleichzeitig mein energetisches Original.

Ich bin auf diesen Planeten gekommen mit all meinen Eigenheiten, mit meinen Fehlern und Schwächen, mit dem Wissen von Gut und Nicht-Gut und mit der Erkenntnisfähigkeit, *meine* Wahrheit und *meine* Antworten zu finden.

- Ich erlebe und erfahre das Grundlegendste, was man mir in meiner Biographie geraubt hat: die Liebe zu mir selbst.
- Diese Liebe heißt, *mich* annehmen, *mich* akzeptieren, *mich* bejahen, liebenswürdig, freundlich und zärtlich *zu mir selbst* zu sein und schauen, dass es mir gut geht.

- Wenn ich verlernt habe, mich zu lieben, ist Gott tot. Nicht dass er tatsächlich tot wäre – er ist *in mir* tot.
- Liebe kann ich nur weitergeben, wenn ich sie selbst im Überfluss besitze.
- Diese Liebe zu mir selbst ist mein Grundpfeiler. Wenn ich ihr nicht wirklich begegne, kann ich nichts erreichen und nichts verändern – mein ganzes Leben lang nicht. Ich bleibe hilflos, handlungsunfähig und bin äußeren, sprich gesellschaftlichen Gewalten unterworfen.

Dieses dritte Ich verschafft mir die Klarheit, dass ich *bereits etwas Besonderes bin* (natürlich nicht im Vergleich zu anderen). Ich muss nichts Besonderes mehr werden.

- Ich achte mich selbst, ich erkenne meine Besonderheit, ich freunde mich mit ihr an, ich schätze sie über alle Maßen, ich liebe sie.
- Ich bin etwas Besonderes *weil ich bin wie ich bin* – nichts, aber auch nichts muss ich mehr werden.
- Jeden Vergleich mit anderen schaffe ich ab, denn er bedeutet Konflikt, Nachahmung, Geringschätzung.
- Ich erziehe mich nicht mehr selbst, denn Erziehung bedeutet Nachahmung, bedeutet jemand anderer sein zu sollen (und dann zu wollen).
- Die Wertschätzung meiner Person geht mir über alles! Dadurch löst sich der Trieb auf, etwas Besonderes sein zu wollen.

Ich bin ich selbst, ich respektiere mein Wesen, ich bin ein Geschenk der göttlichen All-Einheit.

Eine Veränderung meines Lebens ist nur möglich, wenn ich diesem meinem dritten Ich begegne.

Kommuniziere ich mit meinem dritten Ich,

- dann muss ich niemals mehr jemand anderen fragen.
- dann muss ich nirgends mehr hingehen, um eine Antwort zu erhalten.
- dann frage ich nicht mehr: „Was kann ich verändern?“. Ich verändere *mich* und damit alles.
- dann bin ich die Antwort.

Mit meinem dritten Ich kann ich einen bewussten De-Hypnoseprozess in Gang setzen. Ich beginne, mir mein ursprüngliches Gesicht wieder zu geben. Ich versuche an den Punkt zu kommen, an dem ich geboren wurde, an dem ich noch nicht verstorben war. Das hat Jesus wohl gemeint, als er sagte: „Ihr sollt werden wie die Kinder“.

- Ich werde wieder Kind und lerne das Staunen statt das Beurteilen.
- Ich finde mein inneres Kind, höre seine Stimme und folge ihr.
- Mit klarem, unverschleiertem Blick gegenüber der Gemeinheit dieser Welt öffne ich mich voller Vertrauen und verwandle meine Energie der Angst um in Energie der Liebe.

Mein inneres Kind auf dieser zweiten, höheren Ebene ist das Synonym für meine eigentliche kosmische Identität, für meine Seele. Es ist der Zielpunkt aller Gebete, aller Anrufungen, aller Meditationen. In der Bildsprache ist es im Herzen angesiedelt; es ist „mein Herz“, von dem die Religionen so viele Falschmeldungen verbreiten.

Es ist dies das größte Geheimnis aller Weisheitslehren dieser Erde, welches über die Jahrtausende geheim gehalten wurde: der Adressat meiner Kommunikation mit dem Göttlichen, mit der großen Mutter, mit der „Gottheit“ (Meister Eckhart) *bin ich selbst*; es gibt keinen Außengott.

Alles muss ich selbst erledigen – *alles, ohne Ausnahme*.

Mein inneres Kind altert nicht, es ist immer gleich. Im Innen gibt es keine Zeit. Älter werde ich nur, wenn ich in den Spiegel schaue. Nur mein biologisches System altert: wenn ich nach innen schaue, bin und bleibe ich gleich, vom ersten bis zum letzten Atemzug; mein Innenbewusstsein bleibt immer gleich. Meine Seele, meine Teilhaberschaft an der All-Einheit, altert nicht, kann nicht altern, denn ihre Heimat ist jenseits unserer begrenzten Raumzeit.

Mein Wesenskern ist immer gleich. Er ist wie die Achse eines Rades. Das Rad dreht sich und dreht sich (und wird bei den meisten Menschen zum Hamsterrad); die Achse bleibt davon unberührt. Mein Wesenskern ist wie das Auge eines Wirbelsturms. Um dieses herum tobt die Zerstörung, das Auge, die Achse, ruht in totaler Stille. Diese Achse gehört nicht der Zeit an.

Wenn ich müde und gebeugt und voller Ekel auf die Welt meinen körperlichen Alterungsprozess erleide, dann liegt das daran, dass ich mich mit dem biologischen System identifiziere und meine Seele nicht gefunden habe.

Meine Entfaltung in diese Wunderwelt der sich aufbauenden und vergehenden Prozesse hinein ist lediglich ein dreidimensionales Segment meiner Ewigkeit, ist eine kurzzeitige Manifestation hier auf diesem Planeten. Mein Tod hier ist lediglich das Ende dieses Erfahrungsprozesses und schafft Platz für andere, die ebenfalls diese Lebens-Erfahrung machen dürfen. Aus dieses kosmischen Sicht heraus kann ich unbedenklich sagen: ich besitze das ewige Leben.

Mein inneres Kind ist mein individueller Faden, mein Lichtstrahl nach Hause, meine Verbindung zur Existenz, zur Ewigkeit.

Ich war lange von der Quelle des Seins abgeschnitten, nun habe ich sie in Gestalt meines inneren Kindes gefunden und damit den Faden der dauernden Verbindung zur Gottheit.

Dieser Faden ist das, was Mitgefühl oder Liebe ist. Dieser Faden kann Liebe und Mitgefühl nicht an irgendwelche Bedingungen auf dieser Handlungsebene knüpfen. Dieser Faden ist auch das, was Jesus gesagt hat: „Herr, dein Wille geschehe“.

Mein inneres Kind, das ich aus seiner Verschüttung befreit habe, führt mich zu meinem vierten Ich, zum Steuerungsfeld, zur Heimat meines inneren Kindes.

Mein viertes Ich: mein Original im morphogenetischen Feld

Mein viertes Ich ist meine kosmische Identität, jenes winzige Attribut des Göttlichen, welches für kurze Zeit zu meiner Erden-Identität geworden ist.

Jenes vierte Ich ist Gottesteil, ist meine Teilhabe an der All-Einheit.

Mein viertes Ich ist eine kleine Individuation jener unvorstellbaren Kraft.

Da Gott kein Wesen ist, das irgendwo dort draußen wäre und ich hier, so ist alles Gott, ob das Bewusstsein dafür vorhanden ist oder nicht.

Die Realität schert sich nicht darum, ob ich sie anerkenne oder nicht.

Gott schert sich nicht darum, ob ich an ihn glaube oder nicht oder welche Meinung ich zu diesem Thema habe oder nicht.

Wir Menschen sind mit unserer Beschränktheit so grenzenlos überheblich. Wir überschätzen uns mit unserem kleinen neurologischen Apparat im Kopf so total, dass es zum Schreien ist!

Mein Individuationspunkt im göttlichen Feld, im morphogenetischen Feld ist mein „himmlischer Zwilling“, ist mein kosmischer „Zeuge“, ist mein Original. Hier auf der Erde bin ich mein Duplikat, eine Projektion des Originals.

Ich bin *hier* die Projektion.

Dort ist das Original

Hier und *dort* ist der gleiche Ort.

Dort ist *in* mir. Es ist mein Unfehlbarkeitsraum in mir. Es ist die Zieladresse meiner Kommunikation und gleichzeitig die Quelladresse meiner Erkenntnis. Es ist die Heimat meiner Erkenntnisfähigkeit, ist meine Urkraft und der Ursprung meines Willens.

Mein Unfehlbarkeitsraum ist Rückzugsraum aus dieser irrsinnigen Welt, ist Ruhe-raum, Orientierungs- und Krafraum, um dann wieder mit aller Verantwortung dieser Welt zu begegnen. Betrete ich diese, dann handle ich nicht *gegen* etwas, nicht ge-

gen die Religion oder gegen die Gesellschaft – ich nehme lediglich ihre Angebote nicht an und gehe ihren Weg nicht mit.

Mein Ziel ist die tatsächliche Freiheit, damit ich wieder werde wie ich war, bevor ich geworden bin.

Was nicht mehr gebraucht wird:

1. Ideale

Der/die perfekte

- Liebhaber/Geliebte,
- Hausfrau, Geschäftsmann,
- Diener,
- Herrscher,
- Ehefrau/Ehemann,
- Freundin/Freund/Partner.

Ich bin ein

- selbstloser Mensch.
- liebenswerter Mensch.
- absolut zuverlässiger Mensch.
- immer freundlicher Mensch.
- absolut genügsamer Mensch.
- gläubiger Mensch.
- kritischer Mensch.
- immer erfolgreicher Mensch.
- Mensch, der nichts benötigt.
- Sieger/Gewinner.

Es gibt keine Perfektion, sie ist für den Menschen nicht möglich. Dies wäre der sich wiederholende Endpunkt einer Sache, ein sich nicht mehr veränderbarer Zustand. Damit wäre die Sache tot, denn das Ende einer Entwicklung ist immer ihr Tod – so will es das Gesetz der Evolution.

Entwicklung ist immer dynamisch, das heißt veränderlich. Sie strebt einem sich höher entwickelnden Zustand zu. Jedoch duldet die Natur, die Evolution, dieser Planet keinen Endzustand, keinen Idealzustand. Wiederholungen gibt es nicht. Statisches Leben gibt es nicht.

Ideale sind unsinnige Ideen, die ich weiträumig umfahren muss. Ihre Schöpfer und selbsternannten Propheten muss ich gut im Auge behalten, damit mich ihre Energien nicht erreichen. Ideale sind Alpträume, denn alles, was der Idealist tut bleibt unvollkommen. Niemals wird seine Erwartung erfüllt werden können, denn sie ist im irrealen Raum angesiedelt. Dies erzeugt eine krankmachende Spannung im Körper, wird zur Neurose, zur Wahnvorstellung.

- Ideal ist Sehnsucht nach einem Zustand jenseits der Auf- und Ab-Zustände des tatsächlichen Lebens, eine Umlenkung im Kopf, um einer Sache nachzulaufen, die niemals stattfinden wird.
- Ein Ideal ist eine gesellschaftliche Konditionierung auf eine bestimmte Wertvorstellung hin.
- Die Erfüllung eines Ideals bleibt eine Fiktion. Würde diese Einbildung zur Wirklichkeit, wäre sie kein Ideal mehr sondern Tatsächlichkeit mit allen Höhen und Tiefen des realen Lebens.
- Niemals kann der Idealist sein Ideal erreichen, sei es ein politisches, ein religiöses, ein humanistisches oder ein gesellschaftliches; er bleibt immer hinter seiner Vorstellung zurück.
- Die politische Klasse jeder Gesellschaftsordnung verkündet Ideale, ebenfalls Kapitalgesellschaften, Religionen und die Wissenschaft.
- Diejenigen, welche Ideale verkünden, tun dies wohl wissend, dass sie im nacheifernden Idealisten Minderwertigkeits- und Schuldgefühle erzeugen.
- Der Idealist kann niemals das leben, was er sein will und was er nach außen propagiert. Das macht krank, macht neurotisch und spaltet die Persönlichkeit.
- Ideale in jeder Form werden erzeugt, um den Menschen schuldig zu machen. Der Auslöser dieser Schuldgefühle hat dann Macht über den Idealisten.
- Der politisch, ökonomisch, religiös oder wissenschaftlich Gläubige wird zum Manipulationsobjekt. Nachdem sich die Schuld manifestiert hat, kann der Schuldherzeuger die Erlösung davon anbieten. Diese ist natürlich ebenfalls eine Fiktion und so dreht sich das Hamsterrad weiter und weiter.
- Die Klammer, welche die Gesellschafts-Ideale zusammenhält, drückt auf der einen Seite als Angst und auf der anderen Seite als Dummheit. Beide werden bewusst erzeugt, um die Menschen am Erwachen zu hindern. Niemand soll wissen, dass er in seinem hypnotischen Zustand *das* pflichtbewusst oder gar gerne tut, was andere ihm suggerieren, dass es richtig sei. Diese Klammer kann sehr subtil und unsichtbar sein, wobei Dummheit auf sehr hohem Niveau stattfinden kann; ein Doktoren- oder Professorentitel schützen nicht im Geringsten davor.

2. Konditionierungen

Ich höre mir alle wohlmeinenden Leute freundlich an, bedanke mich – und bringe mich schnellstens in Sicherheit.

Das Einzige, was wir Menschen großzügig weitergeben sind Ratschläge. Und keiner braucht sie.

- Abertausende von Ratschlägen, in alle Formen der Repression verpackt, werden zu meiner Konditionierung (Buddha: „Vorbestimmung“).
- Ich wurde konditioniert, weil ich nie so akzeptiert wurde, wie ich tatsächlich bin.
- Eltern, Lehrer, die ganze Gesellschaft hat an mir herumerzogen, damit ich anders werde als ich bin.
- Die Pseudowissenschaft „Pädagogik“ wurde eigens etabliert, um die kollektive Persönlichkeitsverformung als „natürlich“ darzustellen.
- Erziehung (im Sinne der Gesellschaft) ist Gift und kann die Hölle produzieren.
- Jede meiner Konditionierungen ist gegen mich gerichtet!

Die Gesellschaft leitet mit ihren kollektiven Konditionierungen die natürlichen Instinkte und Lebensäußerungen um, verwandelt sie bis in ihr Gegenteil.

- Knechtschaft wird als Freiheit gepriesen.
- Willenlosigkeit wird zu Anpassungsfähigkeit.
- Wahlfreiheit wird zur Konsum-Auswahlfreiheit.
- Charakterlosigkeit wird zur Karriere-Voraussetzung.
- Das Anhäufen von Dingen wird zum Reichtum erklärt.

Ein immer vorhandenes, untergründiges Minderwertigkeitsgefühl wird zur dauerhaften Lebenserfahrung.

- Die latenten Minderwertigkeitsgefühl erzeugen Sehnsucht nach Anerkennung
- Fehlgeleitete Sehnsucht nach Anerkennung erzeugt Perfektion.
- Minderwertigkeitsgefühle werden zu Schuldgefühlen.
- Schuldgefühle erzeugen krank machenden Perfektionismus – und umgekehrt.

Die Wurzel aller Schuldgefühle ist die Vorstellung von „Perfekt-sein-müssen“.

„Perfekt sein“ heißt etwas Unerreichbares anstreben. Als Ideal erzeugt Perfektionismusneurotisches Verhalten, geistige Spaltung, Schizophrenie.

Ich werde entweder

- prinzipiell schuldig,
- oder zum Heuchler.

Schuldgefühle sind eine Krankheit.

Heuchler sein, Scheinheiliger, heißt vorzugaukeln, das Ideal erreicht zu haben. Dies heißt Betrüger sein.

Heuchler sein heißt krank sein, heißt voll innerer Aggressionen zu sein, voller Wut, voller Hass.

Alle „Gutmenschen“ sind Heuchler und autoaggressiv, weil sie ihr Gutsein vorgaukeln – sie *sind* es nicht. In ihrem Innern lodert das Feuer der Wut bis hin zu dem des Hasses, während sie nach außen scheinbar positive Verhaltensregeln geben.

Die „Besser-sein-als-alle-anderen“ – Konditionierung heißt gleichzeitig: „Mehr-haben-als-die-anderen“, heißt „reich“ werden.

Reichtum ist eine Qualität des Seins und nicht eine des Habens.

Reichtum ist

- Liebe,
- Authentizität,
- Glück,
- Kreativität,
- Zufriedenheit,
- Aufrichtigkeit,
- Freude.

Die absoluten Verlierer auf diese Lebens-Reise sind die habgierigen Anhäufers, die Haben-Woller. Ihr Lebensbankrott ist vorprogrammiert.

Mein einziger Lehrer, auf welchen ich höre, ist mein eigenes Herz, ist meine Seele, ist meine Verbindung zum göttlichen Feld, meine Intuition.

Ich will nicht mehr perfekt sein – ich will *total* sein, ich will *ganz* sein.

3. Einstellungen, Standpunkte

Eine Einstellung zu etwas ist eine hausgemachte Perspektive und zeigt grundsätzlich meine Beschränktheit.

Einstellungen sind Erfindungen meines Denkens. Das Denken ist immer der Meinung, dieser Teilaspekt sei das Ganze.

Wird *eine Meinung über etwas* zu einer festen, gar *unumstößlichen Lebenseinstellung*, dann wird es besonders gefährlich – dann schneide ich mir vom „Kuchen der Dummheit“ ein großes Stück ab.

„Ich misstraue allen Meinungen, einschließlich meiner eigenen“ (Pir Vilayat Inayat Khan)

Eine *bestimmte* Lebens-Einstellung tötet das Lebendige, denn ich sehe nicht mehr, was ist.

Ein Standpunkt ist eben nur *ein* möglicher Punkt, der alle anderen möglichen Punkte nicht wahrnehmen will.

Je klarer meine Standpunkte, desto enger mein Gefängnis.

Ich lösche meine Lebens-Einstellungen und lebe ein Leben in Freiheit - ohne Erwartungen, dass etwas sei.

Ich löse meine Standpunkte auf, dass etwas sein muss, wie *ich* es für richtig halte.

Wenn du auf mich hörst – tust du was, *du* möchtest!

4. Charakter

Charaktereigenschaften sind bestimmte Ego-Ausformungen aus dem großen Kreis des Seins, die sich verfestigt haben.

Ein Charakter ist eine Ansammlung bestimmter Standpunkte im großen Feld der ausdrückbaren Möglichkeiten, eine Auswahl, eine (mehr oder weniger komplexe) *Komposition*, die zu einer persönlichen Charakterstruktur wird.

Charaktereigenschaften:

- liebevoll/freundlich/besorgt/ängstlich,
- selbstherrlich/übergreifend,
- herrschsüchtig,
- raffgierig/unersättlich,
- selbstverneinend/unterwürfig,
- nörglerisch-besserwissend,

- alleswissend,
- helfend/selbstverleugnend,
- boshaft/weltverneinend,
- prinzipiell negative Lebenshaltung,
- positives Denken um jeden Preis,
- Konfliktvermeidung um jeden Preis.

Charaktereigenschaften sind Konditionierungen, die eine bestimmte Persönlichkeit mit einem bestimmten Außenbild hervorbringen.

- Ich *habe* einen Charakter ? Nein – ich bin der ich bin.
- Ich ersetze „Charakter haben“ durch „total sein“.
- Ich lösche alle Vorstellungen von „einen Charakter haben“.
- Ich ersetze „Charakter haben“ durch „Bewusstsein haben“.

5. Moral

„Moralisches Verhalten“ wird mit „richtigem Verhalten“ gleichgesetzt. Was richtig ist bestimmt die Gesellschaft, in welche ich hineingeboren wurde.

Moral ist kollektiver Unsinn mit wertvollem Anstrich.

Moralisches Verhalten ist Fremdbestimmung meines Handelns, ist eine Strategie, um den Menschen in Abhängigkeit zu halten.

Die Erfindung der Moral und die Erfindung der Sünde haben beide das gleiche Ziel: den manipulierbaren Menschen.

Einen moralischen Charakter haben, ist eine besonders schwere Form der Persönlichkeitsspaltung. Das Segment, das sich „moralisch“ deutet, versklavt durch die verinnerlichte Fremd-Botschaft den Moralisten.

Der moralische Perfektionist hat wieder die zwei bereits genannten Möglichkeiten: sich schuldig fühlen, weil das Ziel niemals erreicht werden kann, oder zum Heuchler werden.

Besonders pathologisch ist die Strategie, moralisches Verhalten bei anderen einzufordern und für sich selbst begründbare Ausnahmeregelungen zu schaffen.

- Es gibt keine Moral.
- Ich lösche alle Vorstellung von Moral in mir.

- Ich ersetze „Moral“ durch „Bewusstheit“.

6. Gewissen

Das Gewissen ist das Sprachrohr der Moral. Es ist ein autohypnotischer Zustand, die Triebfeder welche die moralischen Prinzipien in Handlung umsetzt.

Das Gewissen ist ein äußerst raffinierter Mechanismus, der sich meist als „schlechtes“ Gewissen bemerkbar macht.

Ich kann mit „gutem“ Gewissen die allerabsurdesten Dinge tun, wenn meine Taten im Einklang mit dem Erzeuger dieser Gewissenshaltung stehen. Wie könnten sonst Priester Waffen segnen?

- Es gibt kein Gewissen.
- Ich lösche alle Vorstellung von Gewissen in mir.
- Ich ersetze „Gewissen“ durch „Bewusstheit“.

7. Erfolgsdruck und Ehrgeiz

Die Zielsetzung ist der Erfolg, der Antrieb ist der Ehrgeiz, das Ergebnis ist tiefes Unglück.

Erfolg an sich ist ohne jede Bedeutung. Eine gesellschaftliche Stellung an sich ist ohne jede Bedeutung.

Was Bedeutung hat?

- Ich bin jeden Augenblick lebendig.
- Ich fühle Seligkeit, wenn ich einen geliebten Menschen im Arm halte.
- Ich freue mich toll, wenn ich das Badewasser einlasse.
- Ich summe ein Liedchen, wenn mein Kaffeewasser kocht.
- Meine Stabilität verlässt mich nicht, auch wenn alles um mich einzufallen droht.
- Es gibt mir eine tiefe Befriedigung, wenn meine gepflanzten Apfelbäumchen blühen.
- Ich bin so richtig froh über meine aufgeräumte Wohnung.
- Eine prinzipielle innere Freude verlässt mich nicht, auch wenn ich Schmerz empfinde.

Der Weg des Erfolgs ist immerwährende Berausung, ist Betäubung des tatsächlichen Ichs. Ist der Erfolg dann da, entsteht eine tiefe Leere; was nun erreicht ist, zählt nicht mehr. Ein neues Ziel muss angegangen werden.

- Die Vorstellung, erfolgreich sein zu *müssen*, macht krank.
- Ehrgeiz ersetzt Lebendigkeit und Verantwortungsbereitschaft - jene gesunden Antriebe - durch Skrupellosigkeit, Verbissenheit und Verschlagenheit.
- Ehrgeiz macht nicht krank, Ehrgeiz ist bereits krank.
- Auf dem Erfolgsweg verändere ich die Qualitäten aller meiner Handlungen, denn der Erfolg spricht alle Mittel heilig (jeden Trick, jedes Täuschungsmanöver, jede Intrige).
- In einer kranken Gesellschaft hat der Erfolgreiche immer recht, gleich wen er auf seinem Weg auch ruiniert hat.

Ich lösche meine Vorstellungen, besser sein zu wollen als andere.

Ich ersetze Ehrgeiz durch Verantwortungsbereitschaft, Wachheit und Tatkraft.

8. Unglück und Leid

Eigenes Unglück ist innere Unruhe, ist dauernde Unrast, ist inneres Zittern, Leere, Sinnlosigkeitsgefühl.

- Ich will dieses Gefühl nicht loslassen, denn dann könnte ja das Glück kommen, welch Dilemma!
- Ich rede ständig davon, dass ich alles anders haben möchte, aber dazu müsste ich ja meine innere Melancholie, mein Leidensdenken auflösen, müsste mein Innerstes herumreißen und durch Freude ersetzen; schrecklich, wie soll ich plötzlich mit Freude leben?
- Im Unglück fühle ich mich sicher, denn mein gesamtes Umfeld betrachtet die Hölle als Zustand der Normalität.
- Sich mit dem Unglück beschäftigen – mit dem eigenen und mit dem der Anderen – ist eine nie endende, sinnlose Betätigung.
- Die Fiktion vom gesicherten Leben ist wie ein Aufenthalt im Grab – des Menschen liebster Aufenthaltsort.
- Das ungesicherte, reale Leben, ist wie der Flug des Adlers, voller Glück und Seligkeit – das macht Angst.
- Glück ist eine Bedrohung für das Ego, das aufblüht wenn es leidet und Unglück produziert.

- Das Ego wird immer unruhiger, je besser es mir geht. „Willst du mich umbringen!“, schreit es dann.

Eigenes Unglücklichsein ist Leid. Leid definiert sich über das Ego: ich kann nicht haben/werden/erreichen was ich will.

- Im Moment des Jetzt gibt es kein Leid.
- Leid ist ein Phantasieprodukt meines Verstandes, der in Vergangenheit und Zukunft herumwühlt.
- Schmerz ist eine reale Qualität. Ich empfinde ihn durch das Spüren von Vergänglichkeit: eine Blume verblüht, ein geliebter Mensch entfernt sich von mir, ich muss so viel loslassen.
- Schmerz ist - wie das Glück - immer vorhanden, ist ein Grundzustand des vergänglichen Seins.

Ich erkenne, dass *ich* mich an das Unglück klammere - und nicht umgekehrt – und lösche Stück für Stück dieses lähmende Grundgefühl.

Ich schalte um von Unglück und Leid auf Freude und Glück. Ich beginne mit Dankbarkeit.

Ich lösche das Ego - und alle Energie, die durch Leid, Sorge und Unglück gebunden ist wird frei!

Ich riskiere alles und werde zum Lebens-Spieler, zum Spieler für die Freiheit.

9. Machtspiele

Machtstreben entsteht aus meinem Leid heraus, ist eine Strategie gegen meine innere Leere, meine innere Kälte. Als Machtmensch bin ich Kältemensch. Ich habe mein kleines, weinendes Kind in mir weggesperrt, eingemauert.

Niemand soll je bemerken, niemand soll je wissen, dass mein Machtstreben auf dem Treibsand des Minderwertigkeitsgefühls, des Wertlosigkeitsgefühls aufgebaut ist: Weil ich innen so verletzt und hilflos bin, muss ich im Außen herrschen. Zwischen dem Gewaltherrscher, der ganze Völker in den Tod schickt und dem/der sich selbstlos gebenden Menschenfreund/in liegt eine nicht zählbare Bandbreite der Möglichkeiten. *Buddha sagt: „Es ist schwer, seine Macht nicht zu missbrauchen.“*

- Macht in den Händen eines unbewussten Menschen ist ein Fluch.
- Macht ausüben heißt andere quälen oder sich selbst quälen (oder beides).

- Wenn ich Macht gegen andere ausübe, beziehe ich daraus mein Selbstwertgefühl – ich bin der tollste Mensch der Welt!
- Der Wille, der zur Macht führt, will immer etwas Besonderes sein. Er will höher stehen als die Anderen, will besser sein, will herrschen können - sei es als Vorstandsvorsitzender einer Aktiengesellschaft oder als Pabst. Deshalb gilt in der Regel: Nach Macht greift nur der, der sie missbrauchen will.
- Macht nach Außen ausüben, heißt sich im Dauerstress zu befinden, denn der Mächtige hat panische Angst davor, aus seiner Machtposition gedrängt zu werden.
- Machtausübung kann gänzlich subtil sein und sich hinter Sachzwängen, moralischen Kategorien oder (Erziehungs-) Prinzipien wunderbar tarnen.
- Sadismus ist ausgeübte Macht; er kann sich hinter freundlichster Heuchelei verstecken.
- Religion ist Macht in den Händen destruktiver Menschen.
- Wer die sexuellen Energien der Menschen lenkt und kontrolliert, hat absolute Macht über sie.
- Wenn ich Macht *gegen mich selbst* ausübe, bin ich gewalttätig gegen mich selbst: ich entsage der Freude und dem Glück und werde (als ultimative Möglichkeit am Ende dieses Weges) zum Asketen, zum so genannten „Heiligen“.
- Wenn ich schon die Macht nicht habe im Außen zu zerstören, dann zerstöre ich mich selbst, denn mit mir kann ich ohne Zweifel machen, was ich will.
- Alle Süchte sind Autoaggressionen, sind ausgeübte Macht der Selbstzerstörung.

Wirkliche Macht

- ist Macht über sich selbst.
- ist die ungeheuerere Kraft, die ihre Quelle im vierten Ich hat und deren Qualität Frieden und Liebe ist.
- ist die Kraft, sich in der All-Einheit aufzulösen, sich hinzugeben an das Leben, an das Sein und dabei alle Verantwortung zu übernehmen, welche das Leben bereithält.
- ist unbeirrt von allen Außendarstellungen ICH SELBST.
- ist SEIN, ausgestattet mit allen Kräften, die das Universum *für mich* bereithält.

- braucht keinerlei Beweise im Außen – wenn ich sie *habe*, genügt das.

Wirkliche Macht über sich selbst heißt auch

- die sexuelle Energie in mir von ihren Umlenkungen zu befreien. Diese „Triebsublimierung“ gilt es mit dem Schwert der Wahrheit zu enthaupten, um sie als Kastration meiner Ganzheit zu entlarven.
- „eingetrocknete“ Sexualität aus ihrem Angstkäfig zu befreien und diese als Geschenk des Erdendaseins zu begreifen – und sie zu leben.
- meine Sexualität - wenn irgend möglich - total auszuleben, um mich von ihr in dieser gierigen Form zu befreien.
- knechtende Sexualitäts-Sucht mit ihrem Drang nach Geld und Gut einzutauschen gegen ein Leben der Liebe und der Meditation als Lebensform.
- meine Sexualität zu transformieren, was eine unglaubliche Freiheit nach sich zieht: die Freiheit von Geld anhäufen, von Ehrgeiz und dem Wunsch ein/e Andere/r zu werden.

Wir lassen Macht über uns zu, weil wir wollen, dass andere uns sagen, was wir tun sollen.

Die Mächtigen einer Gesellschaft sind Spiegel dieser Gesellschaft und werden von dieser auf den Thron gehoben.

Mächtige machen dem ohnmächtigen Volk weis, sie seien notwendig, damit die herrschende Ordnung nicht zusammenbricht – und so ist es auch. Das Dilemma ist auf dieser Ebene nicht zu lösen.

Beherrschte und Herrscher stehen in einem synchronen Verhältnis zueinander: beide leiden unter einer geistigen Störung, die wie der Schlüssel ins Schloss passt.

Die politische Klasse ist eine geniale Erfindung der wirklich Herrschenden: neurotische, minderwertigkeitsgeplagte und deshalb machtgetriebene Kleinbürger erhalten ein Spielfeld unter dem Tarnschild Recht und Ordnung. Aus „Herr Nichtig“ wird „Herr Wichtig“, der sein Gutmenschengehabe als vorzügliche Tarnung benutzt. Ein Politiker entscheidet *immer* nach eigenen Nützlichkeitsabwägungen – gleich wie er dies darstellt.

Lebenshaltung Beobachten

Ich beobachte, dass ich mich mit Dingen identifiziere, die ich *nicht* bin.

Ich identifiziere mich mit dem eigenen Körper:

- Natürlich bin ich eigener Körper – aber nicht wirklich. Ich bin *auch* Körper.

Ich identifiziere mich mit meinen Gefühlen, meinen Emotionen.

- Gefühle kommen und gehen, sie entstehen und verschwinden. Ich bin *auch* Gefühl.

Ich identifiziere mich mit meinen Plänen, meinen Absichten, meinen Meinungen – eben mit meinen Gedanken.

- Gedanken kommen, bleiben eine Weile und gehen dann. Es kommt und geht *ein* Gedanke, dann der nächste, dann der nächste. Ich bin *auch* Gedanke.

Als Beobachter trete ich aus meinem System heraus und beobachte mich von außen.

Ich trete einen Schritt zurück und bin Zeuge dessen was ich tue, denke, fühle.

Beim „Mich-selbst-Beobachten“ geschieht eine grandiose Umwandlung hin zur Bewusstheit.

- Das Ego-Ich dreht und windet sich und es entsteht an seiner Stelle eine neue, umfassende Qualität: Wo vorher ein „Ich“ war ist jetzt „Bin“ oder „Ist“; wo vorher „Die Anderen“ waren ist jetzt „Wir“.
- Beim Beobachten stellt der Ratterkasten Verstand seine umhersummende Tätigkeit ein und fokussiert sich auf das, was ich tue. Der Verstand gibt langsam seinen Geist auf und ist Zeuge – sonst nichts.
- Als Beobachter kann ich nur Jetzt-Momente Beobachten, was *jetzt* geschieht, was *jetzt* real ist. Was ich nicht beobachten kann vollzieht sich nicht auf dem Boden des Jetzt, auf dem Boden des Tatsächlichen.
- Was nicht auf dem Boden des Jetzt passiert, kann ich getrost vergessen, denn es ist Fiktion, nicht existent, unreal, virtuell und spielt sich nur in meinem Denken ab.
- Der Beobachter sucht keine Lösung mehr – *er ist* die Lösung. Der Beobachter löst das duale Denken des Verstandes Stück für Stück auf und die ultimative Erkenntnis rückt immer näher: alles ist eins.

Nur was ich beobachten kann ist existent. Was nicht existent ist lösche ich, lasse ich los, löse ich auf.

Das Einzige was es zu lernen gibt ist totale Aufmerksamkeit, ist beobachten. *Nur dies* ist existentielles Lernen.

Ich beobachte

- wie ich mich bewege und welche Körperhaltung ich habe.
- welche Körpersprache ich spreche.
- Alles, was ich tue.
- was ich wie spreche.
- den einzelnen Gedanken, wenn er kommt, was er bewirkt, wenn er geht.
- mein Haben-Wollen, mein Verlangen nach etwas (was hat es ausgelöst?).
- meine auffallenden Emotionen in bestimmten Situationen.

Durch Beobachten beginnt der Prozess, welcher ein Problem löst. *Verstehen*, was da vor sich geht und weshalb sich etwas gerade so darstellt, treibt den Lösungsprozess weiter.

Klarheit („Klarblick“) und Verstehen ersetzen die herkömmlichen Lösungen eines Problems, denn mein Problem ist nur vorhanden, weil bei mir keine Klarheit vorhanden ist.

- Durch Klarheit und Verstehen wird eine Sache erst gar nicht zum Problem, das dann irgendwann einer Lösung bedarf.
- Ein Problem entsteht, weil mein Verstand etwas falsch beurteilt hat, weil ich mich von Emotionen habe hinreißen lassen, weil ich Zusammenhänge nicht verstanden habe.
- Habe ich aktuell ein Problem, dann hilft mir die Distanz, die ich zwischen mich und meinem Problem schiebe: Ich beobachte, wie und warum ich mit dem Problem verbunden bin und löse die Verbindungsfäden.
- Manchmal lässt sich ein unlösbar scheinender Knoten nur mit dem „Schwert der Wahrheit“ scharf und schnell lösen.
- Genau das ist Meditation und meditatives (tagtägliches) Handeln: eine Distanz, einen Raum zwischen mich und meine Probleme zu schaffen.
- Wenn mein Selbst die sich nicht drehenden Speichen meines Lebensrades ist, erkenne ich die Probleme als mir nicht zugehörig. Sie sind. Es sind Schmerzpunkte im Weltengeräusch, die durch meine eigene Unbewusstheit entstanden sind.

Bewusstheit und Probleme verhalten sich umgekehrt proportional. Bei vollkommener Bewusstheit gibt es keine Probleme mehr.

Das Denken beobachten

Denken ist nicht gleich Denken.

Der gewöhnliche Mensch denkt prinzipiell mit zweierlei Maß, er denkt auf zwei Ebenen:

- Da bin *ich*. Ich bin der zentrale Punkt, um den sich alles, was ist, dreht (bildlich und tatsächlich). Ich weiß, wie die Welt ist, und muss nötigenfalls die Anderen um mich korrigieren, weil sie nicht (so genau) wissen, wie die Welt ist.
- Dort sind *die Anderen*. Sie sind periphere Punkte, Zuträger, Dienstleister für alles, was ich benötige. Sie wissen nicht (so genau), wie die Welt ist. Gut, dass es mich mit meinem Wissen gibt.
- Auf den Punkt gebracht: Ich bin toll, die anderen sind dumm!

Der erwachte Mensch denkt alles, was er von *sich* denkt, auch vom Anderen.

- Jeder ist etwas Besonderes, so wie ich – *nur eben anders*.
- Ich respektiere und akzeptiere mich, wie ich bin, und ich respektiere und akzeptiere genauso alle Anderen, wie sie sind.
- Niemand ist dazu da, um für mich etwas zu tun, niemand hat eine Verpflichtung mir gegenüber.
- Niemand ist schuld an irgend etwas – ich nicht und die Anderen schon gar nicht (auch nicht „das Leben“ oder „das Schicksal“).
- Alle Phantasien von Wertlosigkeit, die da sagen *ich* sein wertlos, werden gelöscht.
- Alle Phantasien von Wertlosigkeit die da sagen, *die Anderen* seien wertlos, werden gelöscht.

Als erwachter Mensch

- kopiere ich nichts und niemanden mehr, denn ich habe meine wahre Identität gefunden.
- verlasse ich den Dschungel, angefüllt mit Meinungen, und *bin der ich bin*. Alle anderen Wesen sind, wie *sie* sind.
- bin ich mir selbst sicher und benötige die Bestätigung Anderer nicht mehr.

- kann ich unglaublich entspannt leben, denn ich muss mich an nichts und niemandem mehr orientieren – nur an mir selbst, das heißt an dem Wissen, an den Prinzipien und Qualitäten meines Originals im morphogenetischen Feld.
- bin ich moralischer als jede Moral, bin ich religiöser als jede Religion, bin ich gläubiger als jeder Glaube.
- weiß ich was richtig ist und weiß ich was falsch ist – für mich. Mehr Wissen über „richtig“ und „falsch“ benötige ich nicht.

Es gibt nichts zu erreichen, nur Äußerlichkeiten kann ich erreichen. Was tatsächlich ist, *ist da*, ist ein Geschenk, ist zugefallen, ist die zur Wirklichkeit gewordene *eine* Möglichkeit aus dem großen Feld (*meine* Möglichkeit).

- Ich verlagere mein Bewusstsein von außen nach innen.
- *Ich lebe* – wunderbar, ich bin lebendig!
- Ich realisiere, was ich alles habe, und bin einfach dankbar.
- Ich realisiere, dass meine Bedürfnisse real sind und erfüllt werden müssen. Dafür ist mir keine Sache zu schwierig und kein Weg zu weit. Das, was mein Körper, mein Geist und meine Seele tatsächlich braucht, dafür Sorge ich mit aller Kraft.
- Ich realisiere, dass meine Wünsche unreal sind. Ich identifiziere sie als Träume und lasse sie dort in ihren Wolken – denn, was nicht real ist, lässt sich nicht befriedigen.
- Ich realisiere, dass die Menschen wegen ihrer nicht erfüllbaren Wünsche so neben der Spur sind; sie taumeln, von Wunschproduzenten getrieben, ihren konstruierten Sehnsüchten nach.
- Ich realisiere, dass mein Denken, mein Verstand aus einem Wunsch ein Bedürfnis macht. Um dieses Pseudo-Bedürfnis zu befriedigen (was niemals gelingt), soll ich mich freiwillig versklaven.
- Ich realisiere, dass alle Konsumsklaven ihre Ketten freiwillig anlegen und atme tief durch.

Verstand ist nicht gleich Verstand

Der Verstand ist ein Neuro- oder Biocomputer, der etwa ab dem dritten Lebensjahr alle Daten der umgebenden Welt sammelt.

- Fremddaten und Fremdprogramme werden bei mir eingespielt, auf denen dann die Neuronen wie auf einem Klavier spielen.
- Gleich einem Bienenstock summt und rattert der Verstand Tag und Nacht, macht sich Pläne, verwirft sie, macht sich Hoffnungen, verwirft sie, macht sich Sorgen, was sein könnte, und denkt sich die Vergangenheit so um, dass sie ins momentane Programm passt.
- Unsere menschliche Tragik ist, dass kein Knopf zum Ausschalten vorhanden ist.
- Durch eine Dauer-Fütterung mit Belanglosigkeiten bis Unsinnigkeiten wird der Denkinhalt kraftlos, langweilig und uninteressant. Das, was dieser Schnatterkasten dann in Sprache umsetzt, wird zum Rede-Geplapper.
- Der Verstand ist prinzipiell unfriedlich und unersättlich – was ich auch hineinschütte, er wühlt und wühlt und kommt nicht zur Ruhe.
- Die Tragik des Menschseins ist sein Verstand, er ist pathologisch und verleitet dazu, den Irrsinn als Normalität zu betrachten. Unser grübelnder Verstand ist ein Irläufer der Evolution.
- Niemand lehrt uns, diesen unsinnigen Verstand anzuhalten.
- Niemand lehrt uns, den Verstand nur zu gebrauchen, wenn er benötigt wird.
- Niemand lehrt uns diesen Schlüsselsatz: Ich will denken, was *ich* will!

Mein Verstand ist bipolar angelegt, wie alles in diesem Universum; ich kann ihn zum Aufbauen oder zum Zerstören benutzen – das ist allseits bekannt.

Was allseits unbekannt ist: Mein Verstand hat zwei entgegengesetzte Funktionen; die eine ist analytisch und absolut notwendig, die andere ist grüblerisch und absolut unsinnig.

Den analytischen Verstand benötige ich, um hinter die vordergründigen Dinge zu schauen. Immer, wenn ich dort angelangt bin, *weiß ich* und benötige deshalb den hin- und herdenkenden Verstandesteil nicht mehr.

Das Denken des denkenden Verstandes ist Ersatz für Wissen. Weil ich nicht weiß, deshalb denke ich; wenn ich weiß, kann ich das Denken abschalten. Ich befinde mich dann inmitten der Intelligenz des Universums, welche über allem dualen Denken steht.

Analytischer Verstand heißt:

- Ich bin achtsam und beobachte alles was auf mich zukommt, alles dem ich begegne, sei es materiell oder energetisch.

- Ich nutzt diese neurologische Möglichkeit, um *hinter* die Dinge zu schauen: Ich fühle, spüre und erkenne die Falschheit, die Lüge, die Intrige, das Drumherummogeln, die List; aber auch die Not, das Elend, die Einsamkeit, die Hilflosigkeit.
- Ich erkenne das weinende Kind im Herrenmenschen und die Sehnsucht nach Glück in der Selbstentwertung.
- Ich qualifiziere das, was auf mich zukommt und mich zu verwickeln sucht in „heilsam“ oder „nicht heilsam“ (wie Buddha sagt) und nehme daraufhin an oder lehne ab. Dazu benötige ich keine Worte, denn ich handle entweder *so*, oder *so nicht*.
- Der möglichst unverschleierte, realen Analyse folgt die realitätsbezogene Handlung: ich sage *ja* oder ich sage *nein*. Ich handle *ja* oder ich handle *nein*. Da ist niemand, dem ich mich rechtfertigen müsste, außer mir selbst.

Denkender Verstand

- heißt der Vergangenheit nachgrübeln und der Zukunft voraushoffen. Ich be- wege mich damit im virtuellen, nichtexistenten Bereich.
- kann nur in Zielen leben. Immer muss etwas angestrebt, geplant, erträumt werden. Alle Ziele sind *nicht jetzt* und somit *nicht real* (natürlich kann ich meine Jetzt-Momente in Richtung meiner Zielsetzung steuern; dies ist jedoch mit großer Wachheit und analytischem Denken verbunden).
- bindet mich in ein System, in welchem alle so denken. *Innerhalb* dieses Sys- tems lebend, kann ich es nicht durchschauen. Die einzige Chance ist heraus- zutreten, um diese Vergiftungsstrategie von außen zu betrachten.
- ist ein gesellschaftliches Phänomen der systematischen Zerstörung meines Bewusstseins. Zuerst durch Erziehung und Pädagogik, dann durch den kom- pletten Druck der Gesellschaft.
- ist ein Gefängnis, ist ein Hamsterrad; ich gehe immerzu im Kreis.
- erzeugt irrationale Angst, die zu meinem dauernden Lebensbegleiter wird.
- heißt Jahrhunderte lang ausgesprochene Unsinnigkeiten und Unwahrheiten so lange wiederholen, bis sie zu meiner Wahrheit werden.
- heißt jede Antwort in eine neue Frage umzudrehen.

Dieser Verstand ist der Eingang zur Hölle. An diesem Eingang stehen das „Haben- Wollen“ mit seinen nie endenden Wünschen, die Gier nach Besitz und nach Ehre.

- Um aus dem Verstand herauszukommen, gebe ich das Fragen auf.

- Nachdem ich alle Fragen gestellt habe, welche ein Mensch in seiner Hilflosigkeit stellen kann, beende ich das Fragen.
- Die Frage „Warum“ führt zu einer Antwort, auf die wiederum ein „Warum“ folgt.
- Ich kann für mich sehen, *wie* etwas ist und *was* etwas ist, aber *warum* etwas ist, werde ich nie erfahren können.
- Fragen reflektiert *die äußere Realitätsebene der Sinne*; auf sie gibt es keine Antwort.
- Da es auf keine Frage eine wirkliche Antwort gibt, ist das Fragen einzustellen.
- Die Wissenschaft und alle Religion wissen, warum sie sich nicht mit dem „Warum“ beschäftigen – da sollte *ich* die Lösung haben?

Die letzte, ultimative Frage einer unzählbaren Kausalkette ist die nach Gott. Auch hier gibt es keine Antwort – also, ich wage es und will alles dies nicht mehr wissen, was ich durch Fragen erfahren könnte.

Im Gesetzes-Denken leben

Die Verwirrung des denkenden Verstandes schafft Desorientierung. Dieses sich millionenfach drehende Rad in meinem Kopf weiß in seiner grundsätzlichen Blindheit nicht, was für mich richtig und falsch ist, was für mich gut oder schlecht ist.

Abgekoppelt von meinem Körperbewusstsein weiß mein Kopf nicht, was meinem Körper gut tut (würde ich sonst Biomüll mit wirklicher Nahrung verwechseln?).

Abgekoppelt von meinem kosmischen Bewusstsein weiß mein Kopf nicht, was meiner Seele gut tut (würde ich sonst mein Gehirn mit Unsinn- bis Falschinformationen füttern lassen?).

In ihrer Hilflosigkeit suchen die meisten Menschen Schutz durch Anpassung an die gerade gültigen gesellschaftlichen Normen.

Welche Art Normen gerade von Religion oder Staat abgesegnet werden, ist gleich, wichtig ist, dass sie als *richtig* gelten. Es gilt: Wenn ich mein Bewusstsein an die herrschenden Wertvorstellungen angleiche, bin ich auf der sicheren Seite, bin ich von Schuldgefühlen und vielen Ängsten entlastet. Keiner kann mir etwas wollen, da ich alles richtig mache.

- Gesetze sind für bewusstseinsgetrübte bis bewusstseinslose Menschen gemacht.

- Im Gesetzesdenken leben, heißt in der Totengruft leben.
- Eine Gesellschaft, die durch Gesetze organisiert und zusammengehalten wird, ist eine Gesellschaft der Angst. Jeder, der sich darin einbinden lässt, hat panische Angst davor, etwas *nicht* richtig zu machen.

Mit Menschen, die im Gesetzes-Denken leben, kann man nicht diskutieren, sie sind immun gegen jede Argumentation, welche der ihren nicht entspricht. Vertreter von Religionen sind *immer* Gesetzesdenker, gleich wie sanft oder wie „modern“ sie sich auch darstellen.

Wer im Gesetzes-Denken lebt

- sucht immer einen Verantwortlichen im Außen; immer ist jemand anderer schuld.
- hat einen felsenfesten Schutzpanzer des Wissens, „was richtig ist“, um sich gelegt.
- hat die Frage nach Schuld (immer die Anderen) und nicht Schuld (immer ich) zur zentralen Lebensachse gemacht.
- lebt im ständigen Lauern, ob die Menschen des Umfeldes auch alles richtig machen.
- kann tagtäglich tausende Fehler der Anderen entdecken und diese mehr oder weniger lautstark anprangern.
- kann sich in seiner Totenstatt satt und zufrieden zurücklehnen und Urteile über andere fällen.
- ist bei entsprechender Charakterformung potenzieller Denunziant und kann mit der Satttheit des Gerechten Leben vernichten.
- geht letztendlich für seine Wahrheit buchstäblich über Leichen, insbesondere wenn diese durch die Stellvertreter Gottes auf Erden abgesegnet ist.
- verhärtet und erstarrt in seiner Einkerkerung, er wird zum lebenden Toten.

Es gibt viele gute Gründe der Herrschenden, die Angst in immer feineren Formen zu verbreiten, damit die Freiwilligkeit der Knechtschaft gewährleistet bleibt. Übrigens: Die Herrschenden sind genau so in dieses elende Rad eingebunden, denn sie haben die panische Angst, die Herrschaft könnte durch das Erwachen der Menschen verloren gehen.

Menschen mit Bewusstheit achten natürlich die geltenden Gesetze, benötigen diese jedoch nicht.

Die Angst verlieren

Reale Angst

Die reale Angst ist die Folge einer tatsächlichen Gefahr. Diese gilt es zu erkennen, um ihr dann ganz konkret aus dem Weg gehen zu können. Die reale Gefahr ist tatsächlich und wirklich, und sie ist die Gefahr, mit der wir umgehen müssen. Ich weiche aus, fliehe oder kämpfe! Die Angst, die aus dieser realen Gefahr erwächst, ist ursächlich, natürlich und Bestandteil jedes Lebens.

- Unsere menschliche Strategie ist, der Angst auszuweichen, sie zu hintergehen, sie wegzuschieben, sie zu verdrängen.
- Angst ist ein Warnsignal, ein Impuls, ein Gefahrenanzeiger, der in sich die Aufforderung enthält, die Ursache der Angst zu überwinden, indem ich ihr ausweiche oder mich ihr stelle.
- Das Angstsignal setzt immer dort ein, wo ich einer Situation nicht gewachsen bin. Jeder Entwicklungsschritt, jeder neue Lebensabschnitt, alles Neue, Unbekannte, alles Fremde ist mit Angst besetzt.
- Stress ist Angst.

Angst ist immer eine individuelle, persönlich Angst, die aus mir selbst kommt und von mir nach außen geht.

Irreale Angst

Irrationale Angst ist *die* Krankheit des westlichen, zivilisierten Menschen. Sie ist wie ein Virus der sich einschleicht, sie ist ein Bestandteil, der nicht zum Leben gehört. Irrationale Angst ist ein Fremdkörper. Sie ist etwas, das ich aufdecken, bloßlegen, besiegen muss.

Irreale Angst

- ist nicht wirklich, sie ist eingebildet, gründet auf Illusionen und wird fälschlicherweise als real erlebt.
- Der Körper reagiert auf diese falschen Signale, als wären sie echte Signale. Der Körper wird in Aufruhr versetzt und zu Gegenmaßnahmen gezwungen für etwas, das es überhaupt nicht gibt.

Irreal: Die Angst, aus der Geborgenheit der Gemeinschaft herauszufallen, isoliert zu werden und somit einsam und allein dazustehen.

- Mit dem Prozess des Selbst-Werdens geht die Angst einher.
- Entwickle ich mich zum reifen, selbstständigen Menschen, muss ich mich von Gruppen-Identitäten entfernen und lösen.
- Die Angst, die als Herausfallen aus der Geborgenheit erlebt wird, wurde ja in den ersten Erdenminuten tatsächlich erlebt. Und nicht nur die Angst davor: Es geschah tatsächlich!
- Jeder von uns fiel heraus, musste herausfallen aus dem Mutterleib, aus der Glückseligkeit, aus dem beglückenden kosmischen Bewusstsein, sonst wäre er nicht hier.
- Gegen diese Angst nun entwickeln wir ausgefeilte Strategien. Man kann sie scheinbar überwinden, indem man sich zum Beispiel an einen Partner klammert. Am besten ist es, ich mache mir diesen Partner abhängig.
- Jede Lockerung dieser Abhängigkeit bedeutet nun alleingelassen werden, verlassen werden, bedeutet Verzweiflung und Traurigkeit.
- Diese Angst, die als „Depression“ bezeichnet wird und die man oft „grundlos“ nennt, ist immer Verlustangst, wobei der Verlust nicht ein Mensch sein muss. Es können Erinnerungen an vergangene Zeiten sein, an Plätze, an Orte, an eine Wohnung die man besonders liebte, und vieles mehr.
- Ein wesentlicher Grundzug, der dieser Angst folgt, ist das Hinnehmen, ist mangelndes Durchsetzungsvermögen, ist Nachgeben. Wer sich weigert, voll und verantwortlich erwachsen zu werden, wird zum Objekt anderer oder des Lebens allgemein.
- Wer die Verantwortung erwachsen zu werden nicht übernimmt, schafft dadurch eine Bereitschaft, sich schuldig zu fühlen. Schuldig sein und minderwertig sein erzeugen wiederum Angst vor dem Leben - ein Teufelskreis.
- Nach außen hin kann dies alles in einem positiven Kleid erscheinen: Mitleid zeigen, Verständnisbereitschaft, Einfühlungsvermögen - Tugenden, die so mancher mit Stolz vor sich herträgt. Die moralische Überlegenheit ist das Trostpflaster für ein versäumtes Leben!

Irreal: Angst vor mitmenschlicher Nähe.

- Es ist dies die Angst, mein eigenes „Ich“ zu verlieren, abhängig zu werden, Opfer von anderen Menschen zu werden, mich so sehr anpassen zu müssen, dass meine eigene Person dabei verloren geht.
- Meine Grundhaltung ist dabei kühl, unpersönlich, distanziert. Ich kann nicht vertrauen. Nicht den Mitmenschen, nicht dem Leben. Manchmal nicht einmal mir selbst.

- Meine Gefühle erscheinen trügerisch und gefährlich und deshalb geht der Verstand und das rationale Handeln über alles.

Isolation macht feindlich. Durch Isolation geht Kontakt verloren. Ohne Wechselbeziehung mit der Umwelt geht die Orientierung verloren. Ohne Orientierung an meinen Mitmenschen entstehen Zweifel, ob die Wirklichkeit, die ich erlebe, die wirkliche Wirklichkeit ist. Gibt es vielleicht zwei Wirklichkeiten? Die Wirklichkeit „da draußen“ und eine eigene, selbstgeschaffene, innere Realität? Je stärker die Isolation, desto stärker die Angst – ein Teufelskreis.

Irreal: Die Angst vor der Vergänglichkeit.

Etwas, was ich besitze, könnte plötzlich nicht mehr da sein, etwas das ich denke und glaube, könnte sich plötzlich als falsch erweisen. Ändere ich eine Verhaltensweise, dann war die vorige falsch. Das kann nicht sein und wird nicht sein!

- Ich bin geboren worden und habe mich in der folgenden Zeit häuslich eingerichtet. Beziehungen wurden aufgebaut und ein - wie auch immer geartetes – Lebens-Gleichgewicht geschaffen; dass soll und muss so bleiben!
- Mein Dasein auf diesem Planeten ist so eingerichtet, als ob es ewig weiterginge, als ob die Zukunft voraussehbar sein, als ob ich mit irgendetwas rechnen könnte, das bleibend wäre.

Hinter jeder erstarrten, leblosen Lebensregel, sei sie religiös, politisch oder sonst wie motiviert, steht die Angst vor der Veränderung, die Angst vor der Vergänglichkeit, letztlich die Angst vor dem Tod.

Kontrolle ausüben, „alles unter Kontrolle haben“, ist ein Ausdruck dieser Angstform (alles wissen wollen und alles wissen ist ein Kontrollmechanismus).

Irreal: Die Angst vor dem Endgültigen, dem Unausweichlichen.

Diese Angst die Freiheit zu verlieren und eingeengt zu werden stellt alle Regeln, Gesetze und Gewohnheiten in Frage. Alles, was festgefügt und statisch ist, was festzuhalten droht, was einengt und begrenzt, erscheint ist gefährlich und bedrohlich.

- Es ist die Angst vor Erstarrung, vor der Endgültigkeit.
- Ständige Veränderung ist angesagt, alles Neue wird bejaht, Risiko wird eingegangen und die ungewisse Zukunft ist die große Chance.

- Nichts ist verbindlich, was mit meiner Person zu tun hat, nichts ist für mich verpflichtend.
- Einmal ist keinmal. „Alles ist relativ“, „genieße das Leben“, „nutze die Gelegenheit“, „es lebe der Augenblick und das Abenteuer“, „neue Reize braucht der Mensch!“

Die tatsächliche biologische Welt passt natürlich in keiner Weise in dieses System – darum darf man die Realität nicht zur Kenntnis nehmen. Die Welt der Tatsachen ist zu ignorieren, soweit dies nun einmal möglich ist.

Diese Angst sucht sich besondere Schlupflöcher, um ans Tageslicht zu kommen: Platzangst in Räumen oder Fahrstühlen, Tierängste aller Art, Höhenangst, Brückenangst und viele gänzlich irrealen Ängste mehr. Hier findet die große Angstverschiebung statt, hin zu völlig harmlosen Dingen wie Bakterien, Blindschleichen, Spinnen oder zur grässlichen Maus.

Angst

- erzeugt Energie, *ist* Energie, die sich nicht vernichten lässt.
- ist ein Synonym für den Gott der Religionen.
- macht verschlossen und hart.
- vor mir selbst spiegelt sich in Angst vor anderen Menschen.
- ist die Abwesenheit von Liebe, ist die Gegenseite der Liebe.
- kann ich nicht loswerden. Ich kann sie lediglich erkennen und dann umformen.
- kann nur durch Verstehen transformiert werden.
- kann sich in aggressive Wut (gegen andere oder gegen mich selbst) verwandeln. Dies vermindert zwar die Angst, befreit aber nicht die Energie von ihrer negativen Kraft.
- muss ich in Liebe umformen, um mich von ihr zu befreien.
- existiert niemals im Jetzt-Moment, sie bezieht sich immer auf etwas, das in der Zukunft passieren könnte (dies ist kaum einem Menschen bewusst).
- ist niemals ein Problem der Wirklichkeit - wenn sie gerade passiert - immer ein Problem der gedanklichen Vorstellung.
- und Realität treffen niemals zusammen, da Angst Bestandteil des denkenden Verstandes ist. Dadurch wird Angst virtuell, wie alles, was dieses Verstandessegment produziert.

Alle Angst ist Angst vor dem Unbekannten. Alle Angst gründet sich auf der Grunderkenntnis meiner Endlichkeit. Jede Form der Angst kann nur überwunden werden, wenn die Angst vor dem Tod überwunden wird. Daher ist es unabdingbar,

dass ich um meine kosmische Identität weiß. Erst dann werde ich fähig tatsächlich zu leben.

Angst beginnt sich umzuformen,

- wenn ich sie verstehe.
- wenn ich sie fühlen kann und mir dämmert, dass eigentlich Liebe mein Problem ist.
- wenn ich beginne mich selbst zu lieben und das konditionierte „Lieben“ anderer hintenanstelle.
- wenn ich die Wirklichkeit ohne den denkenden, den grübelnden Verstand sehe.
- wenn ich die Antworten anderer nicht mehr als meine eigenen betrachte, wenn ich *ihren* Antworten nicht mehr nachstrebe.
- wenn ich das Prinzip der Liebe als das Grundprinzip alles Seins erkenne.
- wenn ich weich werde, offen und verletzlich und in Resonanz gehe zu allem, was ist, auch zu den Bäumen, zu den Bergen, zu den Wasserläufen – und zu den Menschen.
- wenn ich alles loslasse, was ich weiß, und zu staunen beginne; staunen über die Wunder des Lebens auf diesem Planeten.
- wenn ich keine Antworten mehr suche, die mir vorgaukeln, dass ich etwas wüsste.
- wenn ich mich mit dem Tod anfreunde, auf den ich zugehe.
- wenn ich mich tief auf dieses mein materielles Leben einlasse.
- wenn ich die All-Einheit, „das Ganze“ begreife indem ich mich hineinwerfe, indem ich darin eintauche, indem ich mein letztendliches Verschwinden darin akzeptiere.

In Bewusstheit leben

Die Sonne der Bewusstheit lässt das Ego dahinschmelzen.

- In Bewusstheit leben geht weit über Bewusstsein („bewusst sein, was ich tue und wie ich lebe“) des Lebens hinaus.
- Selbst hohe Bewusstseinsstufen wie humanitäres, humanistisches und philanthropisches Denken bleiben auf der Handlungsebene, die keine Lösungen der erkannten Probleme bringen kann.
- Wenn ich mit Bewusstsein lebe, dann reagiere noch auf die Außenreize, auf das, was andere meinen und sagen. Ihre Äußerungen sind der Anlass für mich, etwas zu tun oder etwas nicht zu tun. Ich kann zum „Kämpfer gegen...“ mit hoher moralischer Wertigkeit werden.
- Im Leben mit Bewusstheit ist es umgekehrt: *Ich* agiere und schaffe die Reize und warte darauf, dass meine Umwelt reagiert. *Ich* bin der Handelnde und erschaffe mir meinen Raum, auf den das Umfeld dann reagiert oder nicht reagiert.
- Kommt doch ein starker Außenreiz an mich durch, dann *reagiere* ich nicht, wie es noch der Charaktermensch mit Bewusstsein tut, nein, ich *antworte* dem Reiz und in der Antwort liegt die Reflexion meiner eigenen Wirklichkeit.

Bewusstheit ist also ein Über-Bewusstsein, ein Meta-Bewusstsein.

- Ich ersetze Perfektion durch eigene Ganzheit.
- Ich versuche ohne Erwartungen zu leben.
- Ich werfe Moral und Gewissen aus meiner Wesenheit heraus.
- Ich ersetze meinen Charakter durch Bewusstheit.
- Ich ersetze Ehrgeiz durch Bewusstheit in der Zielsetzung.
- *Ich will* gesund sein, auch wenn ich sehe, dass alle Menschen um mich krank sind und dass deshalb Gesundheit gefährlich ist.
- Eine klare Zielsetzung für meinen Lebensweg ist unabdingbar – wie sollte sonst das Universum den weiteren Weg strukturieren? Es ist ein großes spirituelles Missverstehen, wenn man meint, man könnte seine eigene Lebensplanung vernachlässigen, um dies dem Universum zu überlassen. Da *ich* Universum *bin*, muss ich mir schon selbst sagen, in welche Richtung mein Lebensweg hier auf diesem Planeten gehen soll.

- Meine Wahrheit ist ausschließlich das, was *ich* erfahre, was *mir* tatsächlich begegnet, was *ich* erlebe. Nur *diese* Wahrheit wird zu meinem Wissen. Die Schlüsse, die ich daraus ziehe, werden zu meinem Glauben.
- Ich erschaffe mir mein Gewissen selbst und nenne nicht jenen Zustand Gewissen, welche mir eine hypnotische Gesellschaft übergestülpt hat. Im gesellschaftlichen Sinne werde ich gewissen-los und damit frei von Einkerkering und Fesseln.

Dies alles erledige ich Schritt für Schritt auf meinem Weg, auf meinem Weg zu meinem dritten und dann zu meinem vierten Ich - und während jener Zeit stabilisiere ich meine Wesenheit und verankere sie auf festem Grund. Es darf alles beileibe nicht zu schnell gehen, denn ich kann nur dort etwas loslassen, wo schon das Neue bereit steht, um die Lücke auszufüllen.

Bewusstheit

- ist totale Wachheit im Jetzt-Moment, ist tatsächliches Leben, ist das, was Buddha „Rechte Achtsamkeit“ nannte.
- heißt, dass alles, was *mit mir* und *um mich* geschieht, in meinem vollen Bewusstsein geschieht.
- ist nicht sterblich – nur Unbewusstheit ist sterblich.
- ist Innenorientierung – Außenorientierung ist Unbewusstheit und erzeugt das ewige Leid des Menschen.
- kann niemals intellektuell erfahren werden, immer nur existentiell.
- ist die absolut unbewegliche Achse des sich drehenden Lebensrates (ist Ganzheit); das Leben und all seine Handlungen ist Peripherie (ist Zersplitterung).
- löst Probleme, indem sie einfach wegfallen – sie sind ab dem Moment der Erkenntnis und des Verstehens nicht mehr da.
- löst die Anstrengung auf, etwas *nicht* tun oder *nicht* haben zu wollen: *ich brauche das einfach nicht mehr*; die harte asketische Ebene der Entsagung ist aufgelöst.
- ist *über* dem Verstand angesiedelt, ist Meta-Verstand, ist überbewusster Verstand.
- ist mein Zustand des Seins in allumfassender Liebe – höchste Bewusstheit ist totale Liebe.
- lässt die klassische Einteilung in Bewusstsein, Unterbewusstsein, Unbewusstes, kollektives Unbewusstes hinter sich und erkennt *unter* diesem System das kosmische Unbewusste (die Natur, die komplette Evolution) und *über*

diesem System das kosmische Überbewusste (den Erschaffungsspeicher der dreidimensionalen Welt). Das kosmische Überbewusste ist sozusagen die Sendeebene, ist der „Heilige Geist“ (christlich), ist „RUACH“ (jüdisch), ist „NUR“ (sufisch u.a.).

Um das System (für den nichtwissenden, hilflosen Verstand) zu komplettieren: das Meta-kosmisch-Überbewusste, die tatsächliche All-Einheit, wäre dann Gott.

Es gibt nur eine einzige Sache, die es am Ende meines Lebens zu bereuen gäbe: nicht in Bewusstheit gelebt zu haben.

Liebe ist Mitgefühl, Mitgefühl ist Liebe

Das, was wir gewöhnlich unter Liebe verstehen, ist keine Liebe; es kann alles mögliche sein, ist aber keine Liebe. In der Regel versteht man unter Liebe das Benutzen eines anderen Menschen; er wird nach seiner Nützlichkeit eingeschätzt. Dies geschieht in unzähligen Varianten. Das Prinzip heißt: ich gebe etwas, damit ich (wenn irgend möglich mehr) bekomme.

In vielen Beziehungen wird zwar das Thema „Geben und Nehmen“, wird die Rollenverteilung thematisiert, jedoch wehe, wenn der Anderen nicht mehr *das* gibt, was ich erwarte. Auch in diesem intelligenten Egoismus ist das Scheitern vorprogrammiert.

- Gelange ich in Bewusstheit, dann erwacht zwangsläufig Mitgefühl, denn Mitgefühl ist *die* Ausdrucksform von Bewusstheit, es ist *die* Ausdrucksform von Liebe.
- Das für so viele Menschen nicht greifbare Rätsel, was denn wirkliche Liebe tatsächlich sei, ist schon lange gelöst: wirkliche Liebe ist das Synonym für Mitgefühl, Mitgefühl ist das Synonym für wirkliche Liebe.

Es ist in uns alle hineinkonditioniert, dass man immer jemanden Zweiten benötigt, um lieben zu können; das ist grundsätzlich falsch. Ich muss zuerst die Liebe in mir und zu mir entwickeln. Alle Wertlosigkeitsenergien gilt es dabei auf den Müll zu werfen.

„Liebe“ wird in unseren Gesellschaften erzwungen. Ein Kind hat zwanghaft seine Mutter zu lieben, seinen Vater, die Tante, den Onkel, den Pfarrer, den Lehrer....Dies ist natürlich alles andere als Liebe, dies ist eher ein Fluch, der über das Kind kommt und es verwirrt.

Diese Menschenwelt ist ein absolut liebloser Ort. Es kann aufbauender sein, mit Bäumen zu reden und sie zu umarmen als Menschen.

- Jeder sucht (oft ein Leben lang) nach Liebe, weil er fühlt, dass die konditionierte Liebe keine ist.
- Auch die sexuelle Liebe ist keine solche; sie ist ein biologisches Programm. Auch Hochzeit und Ehe haben prinzipiell nichts mit Liebe zu tun.
- Die Anweisung der Religionen, Gott zu lieben, ist ebenfalls eine Zumutung, denn Gott ist nicht der postulierte Übervater. „Gott“ ist ein genau so unpassender Begriff wie „Liebe“.
- Natürlich werde ich Gott lieben, wenn ich im Mitgefühl lebe. Jedoch bedeutet dann Gott die All-Einheit, das Tao, das Ganze, bedeutet Brahma, Atman, Shiva, Bel, bedeutet letztendlich das Leben, die Existenz.

Mitgefühl

- kennt keine Motivation.
- fließt aus mir heraus, einfach so; der Empfänger wird nicht ausgewählt, er spielt keine ursächliche Rolle.
- ist nicht das, was „Güte“ genannt wird. Es entströmt keinem „gütigen“ Menschen, der damit seinen Egoismus bedient und sein Ego aufwertet.
- ist eine Energie, die in mich einströmt, durch mich hindurchströmt und wieder nach außen geht.
- ist nicht etwas, das ich anderen geben oder verweigern kann, denn es ist durch mich weitergebener Ausdruck der All-Einheit.
- ist das ewige Lied der Göttlichkeit, welches durch mich hindurchsingt und hindurchtanzt.
- ist intuitive Intelligenz.

Mitgefühl ist tatsächliche Güte, ist „liebende Güte“, es besitzt die essentiellen Qualitäten von Güte:

- Einfühlungsvermögen,
- Zuwendungsbereitschaft,
- Weichheit,
- Offenheit,
- Kreativität,
- unendliche Weite der Sicht.

Mitgefühl ist tatsächliche Liebe, es besitzt die essentiellen Qualitäten von Liebe:

- Bedingungslosigkeit (ich gebe ohne Bedingungen zu stellen, ohne Erwartungen daran zu knüpfen).

Liebe ist dann Liebe, wenn sie a-rational ist, wenn sie „so-sein“ ist, wenn „sie ist, wie sie ist“, aller auf- und abwallender Emotion entkleidet und nicht persönlich. „Unpersönlich“ und „ohne Emotion“ heißt hier nicht „fremd“ oder „kalt“ sondern nicht bezogen auf eine persönliche, emotionale Fixierung.

- Ich lasse meine Liebe strömen auf alles was ist und ich muss nicht mehr fragen, ob ich diesen oder jenen kenne oder mag oder ob dieser oder jener gar „gut“ ist oder nicht oder nützlich für mich.
- Liebe verlässt die Kategorien des dualen, des analytischen Denkens und Handelns. Der liebende Mensch ist „Ich-frei“ geworden, hat dadurch seine eigentliche Identität (sein Selbst) gefunden und kosmisches Bewusstsein erlangt, das alles, was ist, integrieren kann.
- Tatsächliche Liebe ist keine bezogene Handlung mehr, nichts was man gezielt gibt. Sie ist ein *so sein* aus keiner Begründung heraus.

Mitgefühl ist tatsächliches Vertrauen:

- Ich vertraue meinem inneren Raum, der unfehlbar ist.
- Ich bin *so glücklich, wie ich bin*.
- Die Akzeptanz zu mir selbst ist so hoch wie der höchste Berg und so tief wie das tiefste Meer.
- Das Leben macht keine Fehler, deshalb kann ich mich vollkommen in meinem Wesen zentrieren.
- Im großen Netz der allumfassenden Verbundenheit bin ich unglaublich abgesichert.
- Das, was ich benötige und mir gut tut, fällt mir zu, ich muss lediglich hellwach sein.
- Ich gehe meinen Weg ohne Wertungen und ohne mehr Bedingungen zu stellen. Wozu Bedingungen? Was sich nicht von selbst einstellt. benötige ich nicht.

Mitgefühl ist handelnde Liebe

Mitgefühl kann immer etwas geben, wobei es unerheblich ist, was ich gebe: auch Zuhören oder ein Lächeln ist Geben.

Verstehen einer Sache und Handeln sind beim Mitgefühl ein und dasselbe.

- Handeln erfolgt unmittelbar, ohne Sentimentalität, ohne Emotionalität(was in Krisensituationen lebensrettend sein kann).
- Ein Mensch mit Mitgefühl tut, was zu tun ist – ohne zu fragen – und zwar direkt und sofort und ohne jeden Umweg (wo andere Tränen vergießen und jammern oder vor Schreck erstarren). Deshalb ist Mitgefühl kein Gefühl im Sinne unserer Emotionen.
- Dem mitfühlenden Menschen geht niemals seine Distanz zum Geschehen verloren, das macht ihn frei und handlungsfähig.

Meditation

Meditation bedeutet, seine Gehirnfrequenzen in den langsamen Alpha-Wellenbereich zu steuern. Optimal ist die Schumann-Frequenz von 7,83 Hz. Ich kann sie durch tiefes, ruhiges Atmen mit gleichzeitigem Loslassen alles Denkens erreichen (was natürlich geübt sein will). Es ist dies gleichzeitig diejenige Frequenz, welche die Erde insgesamt ins Universum sendet. Meditativ sein heißt also auch, sich in Einklang mit unserer Mutter Erde bringen; in diesem Einklang bin ich, Erde und Kosmos eins.

Bin ich im Alpha-Zustand, sind schon dadurch viele Gedankenmöglichkeiten ausgeschaltet. Nun schalte ich ab, was jetzt noch an Spannung, an Verstandesunruhe durchkommt.

Meditation

- ist der Schalter, den ich anbringe, um den Verstand abschalten.
- ist Zeit, in welcher ich mich völlig entspanne und alle meine Sinne vor den äußeren Reizen verschließe.
- ist die Schaffung von Distanz zwischen mir und meinem Denken.
- lässt mich erleben, dass ich vom Denken getrennt sein kann.
- lässt mich die Welt vergessen, als ob sie nicht existieren würde.
- lässt mich das Denken beobachten. Durch das Beobachten fühlt sich das Denken sehr unwohl, es fühlt sich entlarvt.
- ist allein sein in meinem innersten Sein.
- ist Atmen. Der Atem ist meine Brücke zur All-Einheit. Ich bin durch den Atem mit dem Ganzen verbunden. Nicht *ich* atme, ich werde von der Existenz geatmet; das Leben atmet mich.
- ist die Dimension „hinter“ oder „über“ dem Denken, ist *totale Bewusstheit in der Entspannung*, keine Aufmerksamkeit, keine Konzentration.
- entspannt sich in sich selbst hinein, lauscht in sich selbst hinein. Gedanken, die heranziehen, werden gehindert sich zu entfalten.

Das Denken hält es nicht aus, wenn es beobachtet und klassifiziert wird. Es stellt in der Meditation und im meditativen Sein seine Tätigkeit ein.

Meditation verändert das Wesen grundlegend. Durch sie entsteht als Folge – das hat Buddha als erster formuliert – das, was wir Mitgefühl nennen.

Meditation ist erst dann eine solche, wenn sie die „Wesensveränderung Mitgefühl“ erzeugt. Geschieht dies nicht, dann ist das, was ich Meditation nenne, vielleicht eine Muskel-Entspannungsübung oder eine Konzentrationsübung des Geistes oder sonst irgendwas.

Bin ich auf der Stufe meiner Bearbeitung von Konditionierungen, dann kann ich ein Problem zu meinem Meditationsobjekt machen, indem ich es in meditativem Zustand genau von allen Seiten betrachte und um intuitive Lösungen bitte.

Probleme lösen sich auf, indem die Lösung meist aus einer höheren Ebene kommt: es ist die normalerweise nicht vorstellbare *dritte* Möglichkeit die plötzlich da ist (auf der normalen Handlungsebene gibt es immer nur die bekannten zwei Alternativen ja oder nein, rechts oder links usw.)

Wenn meine Konditionierungen überwunden sind, brauche ich die gezielte, bezogene Meditation nicht mehr. Es genügt dann, wenn ich Tagesgegebenheiten oder Gedankenformationen noch einmal genauer anschauere, um dann danach in die tiefe, nichtdenkende Entspannung zu fallen.

Um meinem Unruhegeist bei Beginn einer gezielten Meditation „Futter“ zu geben, lasse ich ihn den Atem und den Herzschlag beobachten (spüre ich den Herzschlag nicht, dann halte ich so lange die Luft nach dem Einatmen an, bis ich das Klopfen irgendwo im Körper identifizieren kann. Es bleibt dann auf Dauer). Da hat er ganz schön zu tun und kommt auf keine dummen Gedanken. Dabei werde ich ruhiger und ruhiger und kann die gedankenfreien Zonen ausweiten.

In der Meditation „verdaue“ ich alles, was sich bei mir im Tagesbewusstsein angehäuft hat. Ich erlebe meine Probleme aus dieser Perspektive als das, was sie sind: Phänomene an der Oberfläche.

Während ich bei der Meditation den Müll des Tages ausscheide, nähre ich mich von meiner kosmischen Verbindung; Neurosen können nicht mehr entstehen, weil es zu keiner negativen Überfrachtung meiner Psyche mehr kommt. Auch verwechsle ich nicht mehr tatsächliches Wissen mit vermeintlichem Wissen.

Durch die Meditation wird mein 'ständig mit dem Kopf gegen die Wand rennen' beendet, weil ich erkenne, dass dort keine Tür ist.

In das Nichts eintauchen

Das Nichts ist die Dimension hinter oder über unserer Daseinsebene, in welche ich mit meinem Verstand nicht eindringen kann. Sie ist nicht deshalb *nichts*, weil nichts dort wäre, sondern weil ich keinen Zugang zu ihr habe. Nichts ist *ALLES*.

- Meine Heimat ist das Nichts, alles um mich herum ist lediglich Geschehen, dessen Beobachter ich bin, dessen Zeuge ich bin.

- Jede Manifestation auf diesem Planeten ist in ihrem Wesenskern unveränderlich, so auch ich. Jede Manifestation kommt aus dem Nichts und geht wieder zu dieser ursprünglichen Quelle zurück. Jede Manifestation hat ein ewiges Leben.

Das Nichts

- ist die wunderbarste Musik, ohne einen einzigen Ton zu hören.
- ist die absolute Schönheit, ohne zu schauen.
- ist absolute Stille.
- ist ohne jedes Denken eins werden mit allem.
- ist die absolute Begegnung mit mir selbst.

Samádhi oder *Nirwana* oder *Hua t'ou* sind drei Begriffe für das meditative Eintauchen in dieses Nichts. An *meinem* individualisierten Kreuzungspunkt des großen kosmischen Netzes bin *ich* die Verbindung zum Nichts und kann in seine Qualität eintauchen. Ich werde Teilhaber, ich werde eins mit meinem kosmischen Zwillings, mit meiner energetischen Identität, mit *Sháhid*, wie die Sufis sagen.

Wenn ich nur *einen* Gedanken habe, nämlich im *Samádhi* zu sein, *Sháhid zu sein*, dann stehen alle anderen Gedanken still. Sie können schon rein „technisch“ nicht mehr kommen, weil der eine, der „stehende“ Gedanke den Weiterfluss blockiert. Denken heißt, dass ein Gedanke den anderen ablöst. Wenn ein übergeordneter Gedanke unverrückbar steht, dann hört das Denken auf – das Denksystem ist lahmgelegt. Das ist gemeint, wenn gesagt wird: „gehe aus dem Denken heraus“, „halte dein Denken an“, „schalte deinen Verstand ab“.

Diesen EINEN Gedanken kann man auch so ausdrücken: Alle Gedanken sind EINS. Bin ich in *Samadhi*, dann bin ich *in* diesem einen Gedanken.

Die somatische Auswirkung lässt nicht auf sich warten: mein Blutdruck normalisiert sich, mein Herzschlag verlangsamt sich, das vegetative Nervensystem ordnet sich, die Körpersäfte werden optimal erzeugt und fließen – und mit ihnen leiten sich die Schadstoffe aus. Die zellularen Regelkreise optimieren sich und heben die körpereigene Elektrizität an. Das Licht in den Zellkernen verdichtet sich und „schießt“ die Verunreinigungspartikel in die Lymph- und Schweißbahnen und ins Blut. Kurz: mein Selbstheilungssystem ist hochaktiv und das, was man Krankheit nennt, hat keine Chance.

Die Umsetzung auf das tägliche Leben heißt Einfachheit, heißt So-sein, heißt Dasein. Ich bin einfach da, ich lebe 'einfach so', ohne eine Bedeutung darüber hinaus. Ich weiß, dass ich eines Tages verschwunden sein werde, so als wäre ich nie gewesen. Alle geübten Daseinsprobleme sind mit verschwunden, für immer, für die Ewigkeit; sie sind eigentlich nie gewesen.

Und so habe ich auch keine Bedürfnisse mehr, die Welt zu erklären, und lebe gänzlich gewöhnlich und einfach. Ich erfülle mir die Bedürfnisse meines Körpers, meines Geistes und suche Schönheit und Stille. Meine Wünsche schaue ich mir genau an und rufe gezielt herbei, was ich mir ausgewählt habe. Ich warte, bis sich dieser Wunsch realisiert und freue mich an jenen Freuden, die mir der Tag und die Nacht bieten. Mein größtes Glück sind Menschen, die resonant sind und mit denen ich mein Da-sein so wortfrei wie möglich teilen kann. Welch wunderbares Geschenk, wenn sich das Glück vermehrfacht, einfach so.

Aktiv meditativ leben heißt Heilung

Aktiv meditativ leben heißt, dass jene Verbindung zum Verursachungsfeld auch während meiner ganz normalen Handlungsphasen besteht. Jener „Strick der Sehnsucht“, wie ein anonymes Mystiker des 13. Jahrhunderts formulierte, ist nicht einmal da und einmal nicht da – er ist in immerwährender Präsenz vorhanden.

Wenn ich aktiv meditativ lebe, dann sind die Antworten auf die drängenden Lebensfragen nicht mehr auf der allgemeinen Handlungsebene angesiedelt. Auf der Ebene des Rechthabens oder Unrechthabens gibt es als Antwort 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; die Krankheit ist dann beseitigt.
- Nicht nur meinen Charakterpanzer habe ich beseitigt, ich habe jegliche Charakter-Fixierung abgelegt – ich bin *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 Charakterfreiheit heilt mich, weil ich keine Antworten mehr benötige und keine Antworten mehr parat habe. Ich besitze auch keine philosophi-

schen Vorstellungen mehr wie die Dinge sein könnten. Auch habe ich kein Interesse mehr daran zu formulieren, wie die Dinge sein sollten; die Verbesserung der Welt ist abgesagt.

- 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 krank machen 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. Viele Resonanzen entstehen auf dem 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 umgeformt in Energie der Liebe, des Vertrauens und der Dankbarkeit. Diese Energien strömen von mir aus in die Welt.

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, unbekanntem 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, um zu kommen.

Quellenangabe

Alle *Kursivtexte*, die gewöhnlich beginnen mit „*Buddha sprach*“ oder „*Buddha meinte dazu*“ sind Zitate aus: Osho: „Buddha sprach“, Goldmann, 2. Auflage 2005, 768 Seiten.

Osho interpretiert in diesem Werk einen chinesischen buddhistischen Lehrtext, den im Jahre 67 unserer Zeit eine Gruppe von buddhistischen Meistern nach China brachten - auf Einladung des Kaisers Ming. Es ist dies *ihre* Interpretation des Gesamtwerks Buddhas in 42 Abschnitten. Unter den abertausenden von buddhistischen Schriften ist dies eine abgerundete und klare Zusammenfassung der Lehre.

Da es kein einziges historisches Zitat Buddhas gibt (Buddha hat nie ein Wort selbst geschrieben), sind *alle* Zitate in *allen* Werken Zitate von Interpreten. Alle Buddha zugeordneten Zitate sind somit punktuelle Verdichtungen seiner Lehre, ausgedrückt in der Sprache der jeweiligen Zeit. Dies zu wissen schafft mehr Transparenz in diese Schriften, die seit weit über 2000 Jahren die Logik jenes genialen Gautama Siddharta weitergeben.

Buddhas Lehre über die Zeiten ist ein Kontinuum, sichtbar und erlebbar im Kern immer als das Gleiche, jedoch sich stetig millionenfach „neu“ interpretierend.