

BSUR – sei wie Du bist

BSUR

Sei wie Du bist

*Der Körper altert und vergeht,
der Geist reift und wird ruhig,
das Selbst ist zeitlos und bleibt.*

BSUR – sei wie Du bist

BSUR – sei wie Du bist

BSUR

Sei wie Du bist

Das Handeln bestimmt den Wert eines Menschen.

BSUR – sei wie Du bist

Bibliographische Information der Deutschen
Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2010 Stefan Bynder
Gestaltung: Stefan Bynder, Freiburg
Internet: <http://www.bsur.de>

Coverfoto: Stefan Bynder

Herstellung und Verlag:
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 9783839112229

Inhalt

Über den Autor	7
Warum dieses Buch	10
Einführung – worum geht es?	12
Vorgeschichte	14
TEIL I - Das Weltmodell	19
▪ Die Materie	22
▪ Der menschliche Körper	25
▪ Der Geist	28
▪ Das Selbst (die Seele)	34
TEIL II - Weltreligionen	39
▪ Die Bibel	39
▪ Jesus	43
▪ Brahmanismus	50
▪ Siddharta Gautama – Buddha	53
▪ Taoismus – Laotse	55
▪ Animismus – Naturreligionen	58
▪ Islam	59
TEIL III - Leben mit Erkenntnis	63
▪ Unser Selbst entdecken – sei wie Du bist	64
▪ Das Gesetz der Resonanz	70
▪ Konsequenzen für das tägliche Leben	73
▪ Abschließend: das Weltmodell in Kürze	101
BSUR – das Fazit	104

Über den Autor

Anfang der 90er Jahre fielen mir vier Buchstaben zu, die mich faszinierten, und von denen ich glaubte, sie seien ein Geistesblitz, und ich müsse etwas daraus machen. Aber was, das fiel mir nicht ein. Ich war damals gerade aus der Kirche ausgetreten und an Gott glaubte ich trotz meiner katholischen Erziehung nicht. Meine Mutter war qualvoll an Krebs verstorben, und ich war sehr orientierungslos, ohne es jedoch zu wissen.

Einige Jahre später, nachdem ich mich beruflich viel mit dem menschlichen Körper, Krankheit und der Psychologie beschäftigt hatte, bekam ich von einer Freundin ein Buch von Jack Kornfield geschenkt, einen Klassiker in Sachen Buddhismus. Er brachte mich zu der erstaunten Einsicht, dass ich eigentlich Buddhist sei, und ich begann mich mit der buddhistischen Lebenssicht zu beschäftigen. Was zur Folge hatte, dass mich auch andere asiatische Philosophien wie v.a. der Taoismus und natürlich der Hinduismus und Brahmanismus zu interessieren begannen. Zu jener Zeit wollte ich von christlicher Lehre und der Bibel nichts wissen, verurteilte das dogmatische und rückständige Denken der Kirche. Aber um mir ein Gesamtbild über die Weltreligionen zu machen, vertiefte ich mein Wissen über das ursprüngliche Christentum, speziell das Leben von Jesus Christus und dann auch das über den Islam und den Koran. Mir fielen Ähnlichkeiten auf und darum suchte ich nicht mehr so sehr nach Dingen, die ich verwerfen und ablehnen konnte, sondern nach Gemeinsamkeiten.

Anfang des neuen Jahrtausends – ich hatte mir die vier Buchstaben mittlerweile als deutsche Internetadresse gesichert - lud mich ein Freund ein, mit ihm den Film „What the Bleep do we know“ anzuschauen. Ich fand ihn schwierig, zumal er nur in Englisch ausgestrahlt wurde, und nach dem ersten Mal hatte ich kaum etwas verstanden. Jedoch interessierte mich das Thema zur Fragestellung zunehmend, wie die Welt funktioniert, und es entstand die Querverbindung zur Religion in meinem Kopf. Mit einer esoterisch orientierten Freundin diskutierte ich häufig viele Stunden, und fand auch in ihren Ausführungen bemerkenswerte Verbindungen. Bis ich schließlich zu den Erkenntnissen der Quantenphysik vorstieß, die mich nicht nur im Hinblick auf ihre philosophischen Konsequenzen begeisterten, sondern besonders auch deshalb, weil sie mich als primär naturwissenschaftlich orientierten Menschen ansprachen. Aus dem Puzzle in meinem Kopf entstand ein Bild, das immer klarer erkennbar wurde und sich immer mehr zu einem Modell von der Welt zusammenfügte.

Den vorletzten, aber entscheidenden Baustein brachte das Thema Nahtoderfahrung. Ich verschlang Bücher und Berichte hierzu. Zunächst nur lesend und staunend, versuchte ich nach und nach zu erkennen, was dort wirklich beschrieben wurde, welche Realität sich in diesen Berichten verbirgt. Zuletzt, und auf der Suche nach dem gemeinsamen Dach aller meiner Erkenntnisse landete ich bei den Upanishaden und bei dem indischen Guru Ramana Maharshi. Dieses uralte, aber nach wie vor hochaktuelle Menschheitswissen bestätigte mir

endgültig, was ich schon während meiner ersten Eingebung der vier Buchstaben gespürt hatte, und worauf auch alle anderen Themen von Religion über Philosophie bis Esoterik hinauslaufen: erkenne Dich selbst und sei wie Du bist: **b s u r** (englisch ausgesprochen).

Und nun ist es fertig. Das Modell, das mir die Welt erklärt. Ein für mich ultimatives Modell über das Leben, die Welt und Gott. Es hilft nicht nur, die Welt besser zu verstehen, sondern es folgen daraus auch klare Konsequenzen für ein zufriedeneres und glücklicheres Leben.

Warum dieses Buch ?

Die Motivation zu diesem Buch entstand aus dem Wunsch heraus, die vielen rätselhaften Dinge des Lebens zusammen zu führen, so dass sie für einen normalen, logisch denkenden und modernen Menschen einigermaßen verständlich werden. Nach Jahren des Nachdenkens, des Lesens ungezählter Bücher, Diskussionen und natürlich eigener Erfahrungen bin ich nun soweit, die Essenz meines Wissens nieder zu schreiben und sie mit Ihnen zu teilen.

Mein zweites Ziel ist es dabei, mich möglichst kurz zu fassen und dennoch klar und verständlich zu sein. Ein Buch wird nicht besser, indem man vieles möglichst häufig wiederholt. Wer an den Details interessiert ist, dem seien meine Literaturtipps im Internet empfohlen (<http://www.bsur.de>).

Ich gebe zu, dass ich gerne viele Menschen als Leser erreichen möchte, v.a. auch diejenigen, die nicht gerne Bücher lesen und sich mit den Fragen um Gott und die Welt gar nicht (mehr) auseinandersetzen wollen. Und junge Menschen, die gerade beginnen, das Leben zu entdecken. Denjenigen möchte ich sagen, dass es nichts Spannenderes gibt, als den Antworten des Lebens auf der Spur zu sein. Man muss dazu nur bereit sein, die von fremden Interessen gesteuerten, vorgefassten Meinungen aufzugeben, nicht das Trennende zu suchen, sondern das Verbindende. Dann fügt sich vieles sehr interessant zusammen und gibt eine Sicht auf die Welt frei, die wirklich hilfreich ist. Es geht mir nicht

um richtig oder falsch, und so versuche ich, Wertungen möglichst zu unterlassen. Ich hege auch keinen Anspruch darauf, dass dieses Büchlein die letzte Erkenntnis ist. Folgen Sie einfach meinen Ausführungen und entscheiden Sie selbst, ob es Ihnen zu mehr Einsicht, Glück und Erfolg verhelfen kann.

Einführung – worum geht es ?

Es gibt ungezählte Fragen des Lebens, auf die wir keine Antworten haben, weil die Welt zu komplex und kompliziert ist, wir einfach zu wenig wissen, oder sich die möglichen Antworten widersprechen oder nicht hinreichend sind. Letztlich machen uns die fehlenden Antworten weitestgehend unfähig, für unser Leben die Entscheidungen zu treffen, die wir für ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben benötigen.

Manche reagieren darauf mit der Entscheidung, sich mit diesen Fragen gar nicht zu befassen. Sie leben „drauf los“, versuchen, für ihr Leben das Maximum an Profit, Nutzen und Spaß heraus zu holen und überlassen es anderen, Antworten zu generieren. Die dabei auftretenden Probleme werden als normal betrachtet und häufig mit undurchdachten und wenig hilfreichen Maßnahmen behandelt. Andere flüchten sich in ein Glaubenskorsett, das ihnen Antworten gibt, und verteidigen diese Antworten, sowie das Korsett mit allen Mitteln. Unangenehme Fragen werden nicht zugelassen, ignoriert oder mit den eigenen Glaubensbekenntnissen beantwortet, ungeachtet einer logischen Überprüfung auf Sinnhaftigkeit.

Wieder andere versuchen es mit den Instrumenten der Wissenschaft, begeben sich damit in ein ebenso begrenzendes Korsett, das zwar logische Antworten schafft, aber alles, was nicht dem Korsett entspricht, als nicht vorhanden oder nicht möglich abtut.

Letztlich gibt es noch die Menschen, die sich mit den Fragen des Lebens unvoreingenommen und frei von Denkkorsetten beschäftigen, und die wissen wollen,

wer sie sind, was die Welt ist, und wie man ein besseres Leben führen kann, auch aus der Vorstellung heraus, dass es möglicherweise ein Leben nach dem Tod gibt.

Naturwissenschaft, Medizin, Astrologie, Gott und Götter, Religion, Esoterik, Schamanismus, Philosophie, Psychologie, Gefühle, Gedanken, Liebe. Wie passt das alles zusammen ?

Ich möchte Ihnen anbieten, auf die Fragen nach uns selbst, nach der Welt und nach Gott ein paar Antworten zu finden, die möglicherweise Sinn machen, für einen Menschen des 21. Jahrhunderts logisch erscheinen, und so letztlich helfen, das Leben besser zu verstehen. Vielleicht hilft Ihnen das von mir erdachte Weltmodell bei Ihrer Suche nach Sinn und Erkenntnis, damit Sie die richtigen Entscheidungen für Ihr Leben treffen können. Am Ende warten möglicherweise mehr Gesundheit, mehr Erfolg, mehr Zeit und mehr Glück.

Vorgeschichte

Seit ich im vergangenen Jahr meinen Unfall hatte, lässt mich die Erinnerung an das Geschehene nicht mehr los. Und die Frage nach dem Sinn hat eine neue Dimension bekommen. Ich war mit meinem Auto frühmorgens unterwegs. Es war Ende November und die erste Frostnacht des Herbstes lag über dem Land. Ich wusste um die Temperaturen, denn ich musste meine Scheiben vom Eis befreien. Die Straßen schienen jedoch frei zu sein, und so fuhr ich vorsichtig los. Nach einer halben Stunde hatte ich den Frost schon fast vergessen und meine Fahrt war zügig geworden, als hinter einer Kurve außerhalb der soeben passierten Ortschaft völlig unerwartet ein LKW quer über der Straße stand. Ich konnte nur noch denken, dass ich keine Chance sah, ihm auszuweichen. Also trat ich voll auf das Bremspedal, aber genau an dieser Stelle war die Straße mit Rauhreif vereist. Die Bremsen packten zu, aber das Auto wurde nicht langsamer. Es drehte sich leicht, und schon krachte ich mit voller Wucht in den Mittelteil des LKWs. Ich sah die Motorhaube unter dem LKW verschwinden und seine Breitseite direkt auf mich zukommen. Die Frontscheibe zerbarst, der Airbag kam mir entgegen, und dann war es dunkel.

Als ich wieder etwas wahrnahm, schwebte ich etwa fünf Meter über der Unfallstelle. Ich hatte meinen Körper verlassen, ihn wie eine Hülle abgestreift. Irritiert sah ich meinen Wagen eingeklemmt unter dem LKW. Das Dach war verformt und alle Scheiben zerstört. Ich erkannte meinen Körper kaum, der zusammengesunken zwischen Airbag und Sitz

eingeklemmt war. Der Unfall war auf einer Landstraße zwischen zwei freien Feldern geschehen. Der Laster war aus einer kleinen Seitenstraße gekommen. Beide Straßen verliefen in eine scheinbar endlose Landschaft aus Feldern und Wäldern. Hinten lag das Dorf im frühen Morgenlicht.

Zwei Männer, vermutlich die Fahrer des LKWs, standen neben meinem Auto. Der eine nahm sein Handy aus der Manteltasche und begann zu telefonieren. Er rief dem anderen aufgeregt zu, der solle das Warndreieck holen und die Straße absperren. Dann ging er auf meinen Wagen zu und rief meinem Körper etwas zu, während er am Handy aufgeregt mit jemandem sprach. Der zweite Mann hatte inzwischen das Warndreieck in Händen und lief vorsichtig, teils schlitternd die Straße entlang. Ein Auto näherte sich, und er begann mit den Armen zu fuchteln.

Mein Blick entfernte sich dann von den Details. Ich sah den LKW, die Straße und das in der Morgenkälte liegende Land, an dessen Horizont es heller wurde. Ein neuer Tag begann. Meine Wahrnehmung und meine Gedanken beschäftigten sich jetzt mit mir. Ich hatte Schwierigkeiten, die Situation zu verstehen. Mein Körper im Auto schien tot zu sein, aber ich fühlte mich lebendig und unversehrt. Ich konnte sogar empfinden, dass ich noch einen Körper hatte. Und ich freute mich, dass es so war. Der Körper im Auto war mir egal, ja ich war sogar ein wenig froh, aus meinem leiblichen Körper heraus zu sein. Den Unfall nahm ich nur als Beobachter war.

Dann plötzlich schien etwas an mir zu ziehen. Ich verließ die Unfallstelle und begann zu fliegen. Gleichzeitig erschienen mir Bilder meines Lebens in einem sehr schnellen Rücklauf. Die Landschaft änderte sich. Ich flog über Wälder und Berge, dann über den Ozean auf eine Insel mit einem wunderschönen palmenbedeckten Strand zu. Die Insel war unbewohnt. Ich sah das tiefblaue Wasser, das Grün der Palmen und das Gelb des Sandes. Es war wunderschön. Die Farben wurden immer intensiver, bis nur noch Farben da waren. Keine Landschaft mehr, nur noch eine einzige Farborgie. Mein Flug wurde schneller und die Farben verschwanden hinter mir. Vor mir war plötzlich alles schwarz. Es kam mir vor wie ein Tunnel. Und dann sah ich inmitten des Schwarz ein Licht. Es wurde immer größer und heller. Ich flog auf dieses Licht zu, als ob es mich anzog. Dabei wurde es immer strahlender und wärmer.

Ich freute mich auf dieses Licht. Es strahlte unendlich viel Liebe und Geborgenheit aus. Es war eine Empfindung, als wenn ich nach Hause komme, die Erfüllung starker Sehnsucht schien nahe. Keine Sorgen, keine Nöte, kein Leid mehr, nur noch Liebe, Licht und endloses Glück.

Aber dann merkte ich, dass ich das Licht nicht erreichen werde, mein Flug wurde abrupt abgebremst. Ich wollte weiterfliegen, aber es ging nicht. Irgendetwas sagte mir, dass ich zurück muss. Ich fühlte riesige Enttäuschung. Ich wollte nicht zurück.

Und plötzlich gab es einen lauten Knall und einen Ruck. Ich hörte Stimmen und fühlte, wie jemand sich

an meiner Brust zu schaffen machte. Er sagte: Ich glaube, wir haben ihn.

Als ich aufwachte und die Augen öffnen konnte, lag ich in einem Bett in einem Krankenhaus. Ich hatte den Unfall überlebt.

Dieses Erlebnis war definitiv kein Traum. Es war real, und was ich an der Unfallstelle gesehen habe, wurde mir von den LKW-Fahrern bestätigt.

Nun weiß ich sicher, dass es nach dem körperlichen Tod etwas Anderes gibt, was mich weiterhin existieren lässt. Ich konnte es wahrnehmen, ich konnte denken und fühlen, auch ohne meinen materiellen Körper. Und ich habe dieses Licht gespürt, das Licht, das alles überstrahlt und aus unendlicher Liebe und Geborgenheit zu bestehen scheint. Dort will ich wieder hin, alles Andere ist belanglos.

Aber ich weiß auch, dass dies noch nicht möglich ist. Irgendetwas hält mich im irdischen Leben. Irgendetwas muss ich noch erledigen.

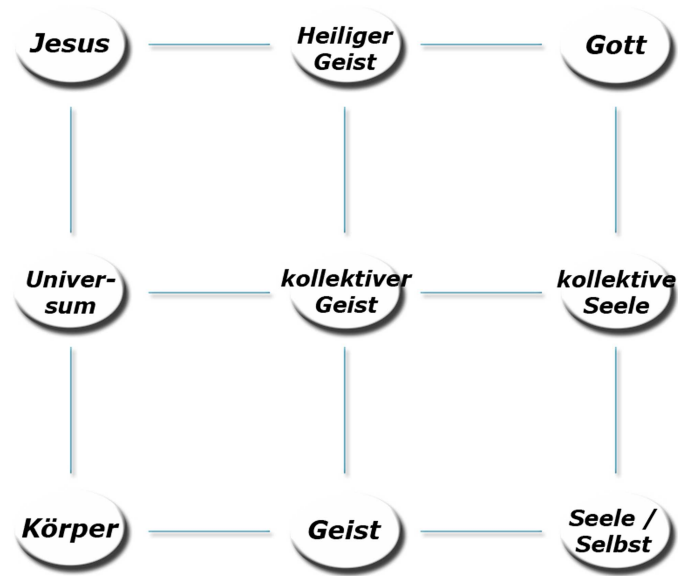
Eine Frage beschäftigt mich seither: Was ist, wenn man gestorben ist, und auf dieses herrliche Licht zufliegt, es aber niemals erreicht? Wenn man im dunklen Tunnel bleiben muss und keinen Einlass erhält ins Reich des Lichtes und der Liebe. Man kann es spüren, aber man darf nicht hinein? Ist das die beschriebene Qual der „Hölle“, in der die Seelen im ewigen Dunkel herum irren, weil sie sich als

Menschen durch ihre Taten den Zugang zum „Himmel“ nicht verdient haben ?
Ich jedenfalls konnte sie spüren, diese Qual, das Licht der Liebe nicht zu erreichen.

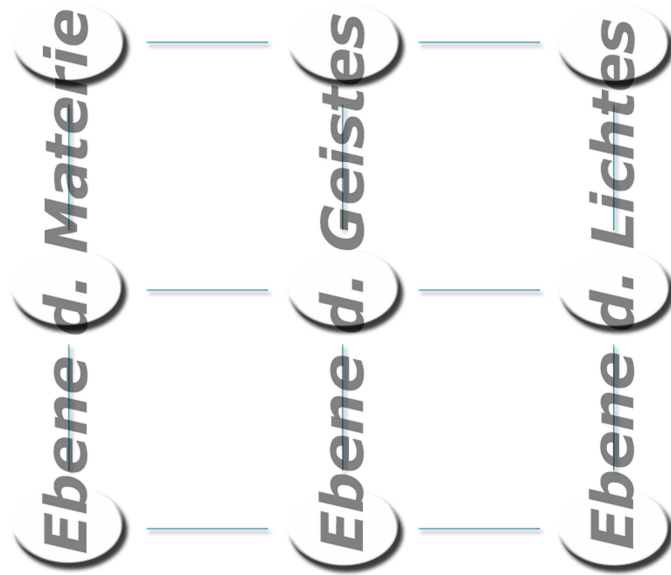
Diese Geschichte ist frei erfunden. Sie basiert auf den Studien und Forschungen der bekannten Autoren Raymond A. Moody und Elisabeth Kübler-Ross, sowie weiteren Veröffentlichungen zum Thema Nahtoderfahrung.

TEIL I - Das Weltmodell

Das Modell besteht aus sechs Ebenen und neun Erklärungsbereichen, die miteinander in Verbindung stehen:



Die Trennung der Ebenen und Bereiche in diesem Modell dient der besseren Verdeutlichung und Veranschaulichung. In Wahrheit ist alles eins und es gibt keine Trennungen. Dennoch bestehen Beziehungen und Kausalitäten zwischen den Bereichen, die wir zur Beschreibung und Erklärung der Welt benötigen.



Die Ebene des Materiellen enthält den menschlichen Körper, die sichtbare Natur, das materielle Universum und Jesus Christus. Die Ebene des Geistes bezieht sich auf den individuellen Geist, den kollektiven (oder universellen Geist), sowie den heiligen Geist. Und die Ebene des Lichtes besteht aus dem Selbst (auch Seele), dem kollektiven Selbst (der Kollektivseele oder Weltseele) und Gott.

Die Ebene des Körperlichen ist gleichzeitig die Ebene des Handelns (des Tuns, des Seins), die des Geistes ist die des Denkens und die des Lichtes ist die des Liebens.

Entsprechend sind die Ebenen des Individuellen, des Kollektiven und des Göttlichen verbunden.

Alle neun Elemente des Modells stehen in Beziehungen zueinander. Für die vier Elemente Körper, individueller Geist, kollektiver Geist und Universum sind sie wechselseitig. So beeinflusst der Geist den Körper, und der Körper umgekehrt den Geist.



Im Folgenden (Teil I des Buches) beschreibe ich zunächst die einzelnen Bereiche und ihre Beziehungen zueinander. Danach werde ich in Teil II die Weltreligionen (bzw. Ihre Stifter) auf ihre

Kernaussagen beleuchten, und schließlich will ich in Teil III Konsequenzen und Schlussfolgerungen für unser tägliches Leben besprechen. So soll sich abzeichnen, was es bedeutet, so zu sein, wie man ist.

Die Materie

Die materielle Welt, in der wir leben, wird bestimmt durch physikalische und biochemische Naturgesetze, denen die Wissenschaft auf den Spuren ist, und die uns in den letzten 200 Jahren ziemlich viele Erkenntnisse und Einsichten darüber geliefert haben, wie diese Welt zu funktionieren scheint, und wie man sie nutzen und beeinflussen kann. Es ist die Welt, die wir täglich mit unseren fünf Sinnen erfahren, und in der wir uns bewegen, in der wir handeln. Handeln, zum Nutzen oder zum Schaden.

Wir haben gelernt, dass diese Welt sich in stetigem Wandel befindet, dass sie sich über Masse und Energie erklären lässt, und dass sie sich aus kleinen atomaren und subatomaren Teilchen zusammensetzt. Diese Teilchen, seien es nun Elektronen, Neutronen, Neutrinos, Quarks oder viele andere, bilden Atome und Moleküle, die letztlich alle Materie entstehen lassen, egal ob Metall, Holz, Wasser, Pflanzen, Sterne oder menschliche Körper.

Isaac Newton hat mit seinen epochalen Studien und Werken die wesentlichen Gesetze der materiellen Natur ergründet, dokumentiert und so ein grundlegendes Verständnis über die physikalischen Zusammenhänge der sichtbaren Welt geschaffen.

Die Quantenphysik, die sich seit über hundert Jahren mit den Gesetzmäßigkeiten und Erscheinungen der subatomaren Welt beschäftigt, hat uns jedoch aufgezeigt, dass die materielle Welt, in der wir leben, nicht so ist, wie sie scheint. Die Erscheinungsformen der Materie sind bedingt. Materie entsteht erst durch Wechselwirkung.

Je tiefer wir in die sichtbare Materie eindringen, um sie zu ergründen, desto weniger Materie finden wir. Subatomare Teilchen wie Elektronen und Protonen (die die Atome bilden), sind so verschwindend klein, dass Atome - und damit Materie - eigentlich nur aus „Hohlraum“ bestehen. Zur Veranschaulichung stellen wir uns vor, dass ein Proton in der Größe eines Stecknadelkopfes auf dem Boden einer großen Kathedrale liegt. Dann befindet sich das dazugehörige Elektron irgendwo am Dach der Kathedrale. Seine Größe ist die eines mikroskopisch kleinen Staubpartikels. Zwischen Proton und Elektron ist nichts. Nichts, als ein Kraftfeld, das gebildet wird aus der elektromagnetischen Kraft zwischen Elektronen und Protonen, sowie der schwachen und starken Kernkraft, die die Teilchen innerhalb eines Protons zusammenhalten. Das Proton selbst besteht nämlich aus weiteren subatomaren Teilchen - Quarks genannt - die wiederum nichts zwischen sich haben außer eben der Kernkraft. Inwieweit Quarks erneut aus Unterteilchen bestehen, und wie weit diese Teilung getrieben werden kann, ist im Moment nicht bekannt.

Für Elektronen fand man in quantenphysikalischen Labortests das eigentlich Erstaunliche in der Welt der Teilchen (Quanten). Es scheint sie als Teilchen erst

dann zu geben, wenn man sie misst. Sprich, wenn man sie beobachtet. Ohne Messungsvorgang existieren sie nicht als Teilchen, sondern als nicht lokalisierbare Welle (man spricht in der Quantenphysik von Nichtlokalität). Da Wellen aber keine Materie sind, sondern Energie, kommen moderne Interpretationen zu dem Schluss, dass Materie erst dann existent wird, wenn sie durch Interaktion (Messung; Beobachtung, Wechselwirkung) aus Energie erzeugt wird.

Die materielle Welt, die wir täglich wahrnehmen, wäre somit nicht so solide, wie wir glauben, obwohl wir sie als solche erleben und fest darauf bauen, dass es so ist.

Materie entsteht erst durch unsere Betrachtung (unsere Wahrnehmung), sie ist eigentlich verborgen in einem Energiefeld der Möglichkeiten, in einem „wabernden“ Kraftfeld aus Wellen und Schwingungen, die durch Wahrnehmung (Beobachtung) zu festen und lokalisierbaren Teilchen werden. Wir können Materie nur sehen, wenn wir „hinsehen“. Wir erzeugen Materie aus dem Energiefeld heraus. Aus einem Energiefeld mit potenziell unendlich vielen Möglichkeiten. Damit sind wir Schöpfer unserer Realität.

Wie diese Realität aussieht, also erscheint, hängt damit nur noch davon ab, wie und was wir wahrnehmen (für wahr nehmen!). Und dies entscheidet unser Geist.

Die Konsequenzen sind weitreichend und nahezu unvorstellbar. Albert Einstein veranlassten sie zu der heiteren Kommentierung, dass er *fest davon*

überzeugt ist, der Mond sei auch dann noch da, wenn er selbst nicht hinschaut.

Dies ist wahr, denn es geht nicht darum, was der einzelne sieht, sondern es geht darum, wovon der Einzelne und das Kollektiv der Menschen überzeugt sind, denn die Überzeugung bestimmt die Wahrnehmung. Die wahr genommene Welt der Naturvölker sieht vollständig anders aus, als die des modernen westlichen Menschen.

Es war eben dieser Albert Einstein, der den Zusammenhang zwischen Energie und Materie fand und in der genial einfachen Formel $E=m*c^2$ formulierte. Masse ist Energie und Energie ist Masse. Und die Verbindung zwischen beiden ist das Licht (dazu später mehr).

Eine wesentliche Frage drängt sich nach dem Beschriebenen unmittelbar auf: Wenn Materie, also auch unser Körper, erst erscheint, wenn jemand sie wahrnimmt, wer nimmt dann eigentlich unseren Körper wahr, damit er als Materie erscheint?

Der menschliche Körper

Nicht wenige Menschen sind *der festen Überzeugung*, dass der Mensch sein Körper ist, mit Organen und Zellen, deren Funktionieren die Gesundheit und die Fähigkeiten des Menschen ausmachen.

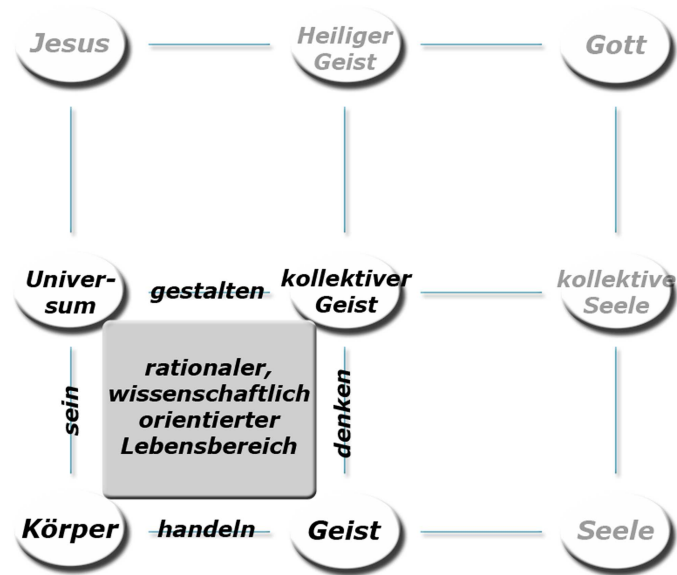
Gehirnforscher und wissenschaftlich orientierte Psychologen versuchen alle geistigen Phänomene menschlichen Seins mit körperlichen, neuronalen, hormonellen und anderen biochemischen Prozessen zu erklären. Etwas anderes, als körperlich erklärbare Prozesse, wird kategorisch ausgeschlossen.

Der Mensch definiert sich aus wissenschaftlicher Betrachtung über seine Gene, in denen alle Geheimnisse versteckt sind. Als biologisches Wesen wird er gezeugt, geboren, lebt ein mehr oder weniger gesundes Leben und stirbt. Der Intellekt ist Teil dieses Seins und steckt in den Millionen Nervenzellen des Gehirns. Der menschliche Geist ist ebenfalls Teil dieses Apparates, und sämtliche Geistesprozesse sind ebenfalls neuronal und biochemisch im Gehirn verankert.

Manche Wissenschaftler machen es sich leicht und erklären pauschal alles als Hokusfokus, was nicht in das Bild einer seriösen Wissenschaft passt. So auch die beschriebenen Phänomene der Nahtoderfahrung und spirituelle Fähigkeiten wie Hellsehen, Kontakt zu Engeln und Verstorbenen, Gotteserfahrungen, Wunderheilungen oder Telekinese.

Die Wissenschaft beschäftigt sich mit den geistigen und materiellen Elementen auf individueller und kollektiver Ebene.

Sicher wird die Wissenschaft weitere interessante Erkenntnisse über den Menschen und die Natur aller Dinge finden, und vielleicht wird sie eines Tages die Weltformel wissenschaftlich ergründen. Wir können gespannt sein auf die zukünftigen Ergebnisse. Bis es soweit ist, möchte ich zunächst einen anderen Weg vorschlagen.



Wir wollen uns dem menschlichen Geist zuwenden. Die Welt wird spannend, wenn wir das Dogma aufgeben, dass wir unser Körper sind. Es ergeben sich unvorstellbare Möglichkeiten für Ersehntes, wie Gesundheit, Glück und Wohlstand.

Der Geist

Was ist der menschliche Geist ? Es sind zunächst einmal all unsere Gedanken. Und das ist nicht unbedeutend, denn wir denken ständig, zumindest, wenn wir wach sind. Unsere Gedanken sind permanent beschäftigt. Sie befassen sich mit den Sinneseindrücken, mit dem, was wir sehen, hören, riechen.

Aber sie sind vielmehr noch mit Erinnerungen und Vorstellungen beschäftigt. Unsere Gedanken sind ständig in der Vergangenheit und in der Zukunft. Was dazu führt, dass wir uns gedanklich hauptsächlich mit Enttäuschungen und Verlusten (schöne Erinnerungen sind auch verloren!), verpassten Chancen oder auf Ungewissheit und Angst beruhenden Sorgen belasten, aber natürlich auch mit Hoffnungen und Wünschen, Erwartungen und Zielen.

Viele unserer Gedanken kreisen um uns selbst, wobei wir uns aber in permanentem Austausch mit anderen befinden und uns vergleichen. So dass ein weiterer großer Gedankenaufwand mit unserer sozialen Verknüpfung zu tun hat. Und aus dem resultieren unsere Einstellungen, Überzeugungen und unser Glaube.

Wir tauschen unseren Geist aus und kommen zu bestimmten Überzeugungen und Glaubensanschauungen. Dies ist notwendig, damit wir eine gewisse geistige Stabilität erreichen, die auf sozialen Partnern beruht, die genauso denken und glauben wie wir und uns Halt geben. Diese Überzeugungen sind nicht nur gedanklich verankert, sondern auch emotional, was ihnen zusätzlich Kraft gibt.

Überzeugungen sind nicht so leicht zu ändern. Manche sind so stark und stabil, dass sie unabänderbar scheinen. Und je mehr Menschen eine Überzeugung teilen, desto stärker wird sie. Das hat bedeutende Konsequenzen für das Weltmodell. Denn unsere Überzeugungen bestimmen, was wir wahrnehmen und wie wir die Welt sehen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Und genau das ist nach den oben geschilderten Erkenntnissen dann auch materiell existent.

Aus dem Energiefeld der Möglichkeiten erschaffen wir die Realität, von der unser Geist überzeugt ist.

Der Geist ist unruhig. Das ist seine Eigenschaft. Weil er offen ist und permanent aktuelle Eindrücke, vergangene Erinnerungen und zukünftige Vorstellungen bewältigen muss. Dabei sind das in der heutigen Zeit nicht mehr nur Dinge des realen Alltags, sondern immer mehr auch Ereignisse, die aus den Medien (Fernsehen, Radio, Zeitschriften, Zeitungen, Telefon, Internet) auf uns einströmen, und die vielfach gar nichts mit unserem eigenen Leben zu tun haben. Aber sie bestimmen den Zeitgeist (ein schönes Wort in diesem Zusammenhang). Und daher sind sie relevant. Sie beeinflussen unsere Überzeugungen in ganz erheblichem Maße. Und die Beeinflussung geht zumeist in Richtung Angst und Passivität. Vielfach ist unser Geist überfordert und wir sehnen uns nach etwas Ruhe. Aber wann ist das möglich?

Im Schlaf denken wir zwar nicht, aber unser Geist kommt dennoch nicht zur Ruhe. Träume sind Ausdruck seiner Aktivitäten.

Nur im traumlosen Tiefschlaf ist geistige Stille. Es ist die einzige Zeit, von der wir nichts wissen, die es scheinbar nicht gibt, weil wir weder Erinnerungen, noch Vorstellungen darüber haben, wenn unser Geist ruht.

Jeder weiß, dass unser Geist sich unmittelbar auf unseren Körper auswirkt. Gedanken können den Pulsschlag und den Blutdruck ansteigen lassen, uns Schweißausbrüche bescheren. Auch Träume tun dies manchmal sehr intensiv.

So wie unser Geist diesen Einfluss auf den Körper hat, so bedingt er den Körper als Ganzes, inklusive der körperlichen Gesundheit.

Alle Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen haben unmittelbare Wirkungen auf unseren Körper genauso wie auf die materielle Welt, die uns erscheint.

Wir sprechen die ganze Zeit von unserem Geist. Wem gehört er denn? Und ist es wirklich unser Geist? Es fällt nicht schwer, zu behaupten und einzusehen, dass wir nicht unser Geist sind, genauso, wie wir nicht unser Körper sind.

Wir *haben* einen Körper und dieser wird von unserem Geist geprägt, wenn nicht sogar erschaffen. Aber, wir *haben* auch einen Geist und können ihn nutzen, so wie wir den Körper nutzen können. Beides sind

Instrumente, die uns zum Handeln bringen. Unser Sein besteht aus Handlungen, mit denen wir die Welt verändern. Dies ist unsere Bestimmung.

Ein schönes beweisendes Beispiel für die Instrumentalität von Körper und Geist ist die Hypnose. Unter Hypnose sind wir nicht mehr Herr unseres Körpers, und auch nicht mehr Herr unseres Geistes. Jemand anders ist in der Lage, unseren Geist zu führen, und damit unseren Körper zu benutzen. Und dies in einem Maße, wie wir es selber scheinbar nicht können.

Unser Körper interagiert auf der materiellen Ebene mit der materiellen Welt, mit den natürlichen Lebensumständen, von denen er abhängig ist (Nahrung, Sauerstoff, Sexualität).

Unser Geist interagiert entsprechend auf der geistigen Ebene mit der geistigen Welt, die aus dem kollektiven Geist aller Menschen, bzw. Lebewesen besteht. Die Gedanken, die unseren Geist beschäftigen, stammen aus Erfahrungen der Vergangenheit und aus der zukünftigen Vorstellung. Beide sind vom kollektiven Gedankengut (dem kollektiven Geist, dem Zeitgeist) bestimmt, mit dem sich jedes Individuum auseinandersetzt, vergleicht und identifiziert oder sich davon abgrenzt. Unsere Gedanken und damit unser Geist kommen also aus dem kollektiven Geist, der unsere Vergangenheit genauso bestimmt hat, wie er unsere zukünftigen Vorstellungen (Erwartungen, Wünsche, Hoffnungen) bestimmt.

Da wir uns als Individuen wahrnehmen, versucht unser Geist sich selbst dennoch als unabhängig darzustellen, und für sich einen relativen Vorteil bezüglich der zukünftigen Hoffnungen, Erwartungen und Wünsche zu erlangen, sowie aus in der Vergangenheit erfahrenen Nachteilen zu lernen und sie zu vermeiden. Daraus entsteht unser Ego. Es versucht, sich aus der Masse zu lösen und sich als separat zu erkennen. Das Verhalten, das aus diesem Bemühen resultiert, ist egoistisch und auf Vorteilnahme bedacht. Es soll Minderwertigkeitsgefühle und Ängste beseitigen, die Hauptmotivatoren menschlichen Handelns.

Da fast alle anderen Menschen es genauso handhaben, nimmt unser Geist es als normal und akzeptiert damit auch die meist negativen Konsequenzen, die durch Sanktionierung egoistischen Verhaltens entstehen. Aber selbst wenn wir erkennen, dass Egoismus nicht gut ist, erwischen wir unseren egoistisch motivierten Geist doch immer wieder dabei, wie er sich eben solche Gedanken macht. Als ob ein Teufel in uns wirkt, der uns immer wieder verleitet und verführt.

Und wieso ist egoistisches Verhalten nicht gut?

Erstens weil wir sowohl geistig, als auch körperlich vom Kollektiv abhängig sind. Wir nehmen uns nur als getrennt wahr, weil unser Geist uns vorspiegelt, wir seien ein Ego und individuell. Unser Geist ist Teil, bzw. sogar eins mit dem Weltgeist. Wir haben alle dieselben Gedanken. Nur dadurch, dass unser Geist sich mit dem eigenen, scheinbar individuellen Körper identifiziert, denkt er fälschlicherweise, dass er auch

individuell sei. Jedoch hat genau dieser Geist den individuellen Körper durch seine Überzeugungen in der materiellen Welt erschaffen. Ein gedanklicher Teufelskreis.

Egoismus und Abgrenzung mit seinen Folgen Gier, Gewalt, Lüge und Betrug wird vom Kollektiv nicht gut geheißen und hat daher kurzfristige oder langfristige negative Folgen für das Ego. Dennoch sind sie allgegenwärtig und begründen das Leid in der Welt. Das Leid, das sich in so großem Maße zeigt: Kriege, Gewalt, Angst, Depression, Unzufriedenheit, Krankheit, Siechtum, Armut, Verlust, Einsamkeit.

Zweitens können wir spüren, dass egoistisches Verhalten nicht richtig ist, sofern wir in der Lage sind, unser wahres Selbst zu erkennen. Unser 'Herz' will kein Leid. Es besteht aus Liebe.

Das Selbst (die Seele)

Wenn wir nicht unser Körper sind und nicht unser Geist, was bleibt dann ? Unsere Seele ? Was ist das ? Wir wollen im Folgenden nicht von Seele sprechen, sondern von unserem Selbst.

Erinnern wir uns an die geschilderte Nahtoderfahrung. Nachdem wir unseren Körper verlassen haben, dieser uns egal geworden ist, ja, wir sogar froh waren, ihn los zu sein, haben wir uns zunächst als lebendigen Geist wahrgenommen, der unabhängig vom Körper sehen, hören, fühlen und denken kann. Wir erlebten einen Flug durch eine andere Wirklichkeit. Wir sahen Bilder von Landschaften und Bilder unseres vergangenen Lebens. Doch je weiter und schneller wir flogen, desto mehr verblassten dingliche Wahrnehmungen und Gedanken, und am Ende flogen wir auf eine helles, strahlendes Licht zu, dass aus Herzenswärme, überwältigender Liebe und gleissendem Licht besteht. Wir hatten das Empfinden, zu Hause zu sein, am Ziel aller Sehnsucht im endlosen Glück – im Paradies.

Wer oder was hat dieses Empfinden ? Es ist unser Selbst, das, was wir wirklich und wahrhaftig sind. Und dieses Selbst ist reines Licht, es ist unendliche Liebe und es ist Herzenswärme.

Wenn ein Baby geboren wird, dann hat es einen Körper, mit dem es so gut wie nichts anfangen kann, und es hat einen Geist, der noch nicht funktioniert, weil er noch nicht denkt. Was liegt da also vor uns ?

Ein geistloses Stück lebendigen Fleisches ? Oder vielmehr ein leuchtendes, das Herz berührendes, Liebe erzeugendes Selbst ?

Auf der individuellen Ebene meines Modells ist es das eigene Selbst, das ins Licht zurückkehrt. Dorthin, wo es herkommt und „zuhause“ ist. Auf der kollektiven Ebene ist es die Weltseele, das kollektive Selbst (oder wie immer wir es bezeichnen wollen), dessen Teil wir sind. Es entspricht dem Selbst und dem Licht, in das alle und alles eingehen.

Auf der göttlichen Ebene ist dieses Licht Gott.

Warum Licht ? Was ist Licht ?

Physikalisch betrachtet hat Licht außergewöhnliche Eigenschaften, die es als Zuhause Gottes und des Selbst plausibel machen. Licht hat keine Masse, ist also nicht materiell. Licht bewegt sich immer mit Lichtgeschwindigkeit. Für Photonen (Lichtteilchen) existiert daher weder Raum noch Zeit. Licht ist hochenergetisch, aus Licht kann Materie entstehen. Materie und Antimaterie vernichten sich bei Kontakt vollständig. Was bleibt ist Licht.

Licht ist alles und nichts. Licht ist ein Schöpfer aus dem Nichts. Es existiert ohne Raum und Zeit.

Und ebenso sind die Eigenschaften des Selbst und von Gott. Unser Selbst ist Gott. Es ist die strahlende Liebe in uns, die am Ende zeitlos bleibt, wenn wir Körper und Geist überwunden haben. Unser Selbst hat keinerlei Individualität, keinen Körper und keinen Geist. Aber es existiert in Gott, und es ist auch existent, wenn wir mit Körper und Geist lebendig sind. Wir sind nicht erst nach dem Tod in der Lage,

es zu erfahren. Denn wir werden als Baby mit dem göttlichen Selbst geboren, und als kleine Kinder handeln wir mit diesem göttlichen Licht der Liebe. Solange, bis unsere Erziehung und unser einsetzender Geist das Selbst verdrängen, verdecken und verleumden.

Da das Selbst zeitlos existiert, können wir es nicht gedanklich fassen, sondern nur im gegenwärtigen Augenblick erfahren. **Gedanken sind immer auf Vergangenheit oder Zukunft gerichtet. Man kann den Augenblick nicht denken.** Man kann ihn nur wahrnehmen. Und genauso kann man das Selbst nicht gedanklich ergründen, sondern nur wahrnehmen. Da unsere Gedanken den Augenblick jedoch meistens verbergen, ist das Selbst dem Geist unbekannt. Es bedarf der willentlichen Entscheidung des Geistes, sich selbst auszuschalten, damit wir unser Selbst entdecken können. Dies nennt man Meditation oder Yoga. Und sie ist für Anfänger so schwer zu praktizieren und durchzuhalten, weil der unruhige Geist sich nicht abschalten lassen will, die Gedanken immer wieder hervorkommen und das Selbst verdecken.

Wer es jedoch schafft, seinen Geist zu beherrschen und im Lichte des Selbst zu leben, der ist frei von Egoismus, voller Liebe und Mitgefühl und Glück. Das Selbst drückt sich durch einen freien Geist aus, der weder in der Vergangenheit, noch in der Zukunft und auch nicht im Vergleich lebt. Er ist frei von Wünschen, von Erwartungen, Hoffnungen und Begierden. Das Selbst kann durchdringen bis in die materielle Ebene und einen gesunden Körper

schaffen, der mit den Gesetzen (Schwingungen) der Natur und des Universums im Einklang ist.

Gedanken sind energetische Schwingungen, die mit den Schwingungen des materiellen Kraftfeldes interagieren und es formen. Wenn die energetischen Schwingungen unseres Selbstes (des inneren göttlichen Lichtes) mit den Gedanken des Geistes und dem energetischen Kraftfeld in Harmonie sind, dann denken und handeln wir aus unserem wahren göttlichen Selbst heraus. Dann sind wir gesund und die Schöpfer unserer wahren Realität, die sich im Einklang mit der göttlichen Schöpfung befindet, stimmig ist und von Liebe bestimmt.

Der Geist, der durch das Selbst befreit wird, entspricht dem Heiligen Geist auf der göttlichen Ebene. Der Heilige Geist, der frei von Orientierungslosigkeit und Egoismus ist, und durch göttliche Weisung Ruhe und Erleuchtung vermittelt.

Der Körper, der dadurch auf der göttlichen Ebene erscheint, entspricht dem Fleisch gewordenen Sohn Gottes, Jesus Christus, der durch sein Handeln und sein Erscheinen Licht und Liebe verbreitet und das Reich Gottes repräsentiert. Das Reich des eigenen wahren Selbst, das jeder in sich hat und erreichen kann.

Selbst-Erkenntnis und Selbst-Bewußtsein sind das Reich Gottes, das auch schon auf Erden möglich ist.

Wer sich als sein immer währendes Selbst erkennt, der lebt aus dem Herzen heraus. Er/Sie hat einen ruhigen Geist, der eins ist mit dem Heiligen Geist und

zu liebendem Handeln führt, das befreit ist von Egoismus mit all seinen negativen Folgen für Menschen und Natur. Das wahre Selbst fühlt sich verbunden mit allem, es gibt keine Trennung mehr und damit auch kein Leid.

So wie für jedes Individuum, gelten diese energetischen Beziehungen auf der kollektiven Ebene für alle. Je mehr Menschen mit einem geheiligten Geist leben und handeln, Licht und Liebe aus ihrem wahren göttlichen Selbst heraus in Schwingung und Resonanz bringen, desto heiler wird unsere Welt.

TEIL II – Glaube und Religionen

Bevor wir ergründen, wie wir unser Selbst finden können und welche Konsequenzen sich daraus ableiten, wollen wir das beschriebene Modell mit den grundlegenden Aussagen der Weltreligionen, bzw. ihrer Initiatoren vergleichen. Dies soll nur grundsätzlich und beispielhaft geschehen, da es ansonsten die Idee dieses Buches sprengen würde. Es sei dem Leser überlassen, diese Vergleiche zu vertiefen.

Die Bibel

Das Alte Testament der Bibel steht für den Glauben des Christentums, des Judentums und des Islam. Alle drei Religionen berufen sich auf den einen Gott als Schöpfer der Welt und auf Moses und Abraham als Väter des Glaubens:

Die Schöpfung der Welt

„Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort. Dasselbe war im Anfang bei Gott.

Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht, und ohne dasselbe ist nichts gemacht, was gemacht ist.

In ihm war das Leben, und das Leben war das Licht der Menschen.

Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat's nicht begriffen.“

Diese Worte, mit denen das Johannes-Evangelium beginnt, beschreiben den Schöpfungsakt, mit dem

Gott die Welt erschaffen hat. In der Genesis (dem ersten Buch Moses) steht, dass Gott dies in sechs Tagen gemacht haben soll, was heute nicht mehr nachvollzogen werden kann.

Die Zeilen aus dem Johannes-Evangelium jedoch werden sehr verständlich, wenn wir das Wort mit dem Geist gleichsetzen (was legitim scheint):

Der Geist Gottes erschuf die Welt und lies sie im Licht Gottes erscheinen. Und das Leben war aus Licht gemacht.

Die Vertreibung aus dem Paradies

An was denken wir oder was sehen wir, wenn wir vom Paradies sprechen? Südseestrände mit kristallklarem Wasser und Kokospalmen, wilde unberührte Natur im tiefen Regenwald, in den Steppen Afrikas oder den tropischen Korallenriffen. Unberührt von Menschenhand, sich selbst und der Schöpfung überlassen. Was ist daran paradiesisch? Gewiss würde kaum jemand auf den Begriff paradiesisch kommen, wenn es um überfüllte Innenstädte geht, um Autobahnen oder Flughäfen.

Vielleicht ist es nur die Schönheit der Bilder. Vielleicht ist es aber auch mehr. Die Sehnsucht nach Vollkommenheit, nach Einklang und Harmonie, Sorglosigkeit und Glück. Das Bild eines Südseestrandes weckt in uns die unbewußte Erinnerung an das verlorene Paradies, in dem der Mensch eins war mit der Schöpfung, eins mit der Natur. In dem er frei war von Sorgen und Leiden. In dem er nicht versuchte, alles zu kontrollieren, an sich zu reißen und zu verändern. In dem der Geist ruhig war.

An einem einsamen Südseestrand oder im tiefen Regenwald geht es um das Empfinden der Gegenwart, das Gewahr werden der Schöpfung, um das schlichte Sein. Nur dort sein, nichts wollen, nichts denken.

Im Paradies aus der Bibel (Genesis, erstes Buch Mose, Kapitel 2) war der Mensch Teil der Schöpfung, lebte mit den Bäumen, den Gräsern und den Tieren in Harmonie. Der Garten Eden gab dem Menschen die Lebensgrundlage, und der Mensch lebte unbekümmert und schämte sich nicht seiner Nacktheit. Doch dann aß der Mensch vom verbotenen Baum der Erkenntnis und Gott strafte ihn und wies ihn aus dem Garten Eden, damit er in Zukunft unter Leid und Schmerzen leben solle (Kapitel 3). Und er musste sich kleiden, weil er sich seiner Nacktheit schämte.

Um die Geschichte des Paradieses heute noch verstehen zu können, will ich sie folgendermaßen interpretieren:

Etwas ('die Schlange') verführte den Menschen dazu, gegen die göttliche Ordnung zu verstoßen und vom Baum der Erkenntnis zu essen. Sagen wir, es war die Neugier. Diese Eigenschaft enthält das Wort 'Gier'. Sie verführt den Menschen, Dinge zu tun, die eindeutig negative Konsequenzen haben. Im Paradies führte diese Neu-Gier dazu, dass der Mensch die Einheit mit der Natur des Paradieses verlor (was auch dadurch zum Ausdruck kommt, dass er sich plötzlich seiner Nacktheit schämte; sogar vor Gott). Er begann zu werten und unterschied Gut und Böse (mit all seinen Folgen!) Leid und Schmerz waren bis dahin unbekannt, aber fortan war dies die Strafe Gottes.

Die Strafe dafür, sich der göttlichen Ordnung zu widersetzen.

Seit dem Tag der Vertreibung aus dem Garten Eden ist der Mensch auf der Suche nach dem Paradies und nach dem verlorenen Glück. Leid und Schmerz haben unbeschreibliches Ausmaß angenommen. Gleichsam parallel sind Neugier und Gier gewachsen, und der Mensch entfernt sich immer weiter vom Paradies. Seine unbeschreibliche Überheblichkeit gegenüber der Natur und sein Glaube an die Macht der Intelligenz und der menschlichen Überlegenheit führen ihn auf der Suche nach Glück immer weiter von ihm fort.

Der Anblick einer paradiesischen Landschaft vermittelt deshalb soviel Glück und Sehnsucht, weil wir unbewußt erkennen, was wir verloren haben. [Und es steht zu befürchten, dass wir auch diese paradiesischen Landschaften aufgrund von Gier verlieren werden.]

Moses und die zehn Gebote

Moses sprach zum Volk: „Denn alle Sünde beginnt mit der Begierde.“

...und Gott sprach zu Moses: „Ich werde sie mit Unzufriedenheit plagen, und nur in mir sollen sie ihren Frieden finden.“

Moses erhielt von Gott diese zehn Gebote:

1. Ich bin der Herr, Dein Gott. Du sollst keine anderen Götter haben neben mir.

2. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen
3. Gedenke des Sabbattages (Feiertages), dass du ihn heiligest
4. Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren
5. Du sollst nicht töten
6. Du sollst nicht ehebrechen
7. Du sollst nicht stehlen
8. Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deine Nächsten
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Hab und Gut

Hat er sie wirklich von Gott persönlich erhalten? Oder hat Moses durch sein Selbst erkannt (Selbsterkenntnis), dass Gott das Gute in allem ist und einzig Gottes Kraft in der Lage ist, die Menschen zu führen, und sie davor zu bewahren, in Sünde, Unmoral und Gewalt zu versinken. Nicht das Anbeten von sichtbaren Götzenbildern, sondern das Vertrauen auf die göttliche Kraft soll die Menschen leiten und zusammen halten. Genauso, wie dies später Mohammed erkannte.

Die zehn Gebote sind Ausdruck dafür, den menschlichen Geist zu leiten, und sein Ego und den inneren Teufel zu besiegen, die ihn ansonsten von Gott entfernen und ins Unglück stürzen würden.

Jesus

Was waren die Aussagen und die Botschaft von Jesus, die ihm so viele Anhänger brachten. Es waren

nicht viele Aussagen. Das beeindruckende für die damalige Zeit war die Art, wie Jesus auftrat. Da kam einer und erhob sich über das Übliche, ohne Angst und Respekt vor der Obrigkeit. In einer neuen Absolutheit stellte er seine Meinung dar, von der viele genauso fasziniert wie erschüttert waren. Nie hatten sie jemanden so reden hören, von Liebe, Nächstenliebe und aus dem Herzen heraus. Daher kamen immer so viele Menschen zu seinen Reden. Und er sprach als einfacher Mensch. Die Leute fühlten zum ersten Mal, dass das, was da gesagt wurde, richtig und wahr war. Vom Herzen geleitet, nicht von gesetzlichen und dogmatischen Regeln. Er sprach ihr innerstes Selbst an. Jesus verstand es, das Herz der Menschen zu erreichen. Und er drohte nicht, sondern machte Hoffnung.

Mit seiner entgeltlosen Arbeit als Heiler unterstützte er seine Predigten und machte sich selbst glaubhaft. Nie hatten die Menschen jemanden erlebt, der so sprach und so selbstlos und ehrlich wirkte. Er war in Wort und Tat vollkommen authentisch. Und er ging damit in letzter Konsequenz bis in den Tod. Er predigte Liebe und er lebte Liebe. Er setzte sich über die starren Regeln und Gesetze des alten Judentums einfach hinweg, traf sich mit Aussätzigen, verhassten Zöllnern und Huren. Er zeigte offen, dass Frauen gleichberechtigte Menschen sind, und dass jeder die Möglichkeit auf Gottes Liebe und Gottes Reich hat, wenn er 'umkehrt' und die 'frohe Botschaft' annimmt.

Jesus ging es letztlich nur um die Liebe und das Mitgefühl unter den Menschen. Er wollte das Verständnis erzeugen, dass alle Menschen gleich sind, und dass es die Nächstenliebe ist, die alle

vereinen soll, um so die göttliche Erfahrung zu machen und Gottes Reich zu schauen.

Es war ihm wichtig, die Abkehr von der materiellen Fixierung zu predigen. 'Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in den Himmel kommt!' ist wohl der berühmteste Satz hierzu. Oder an anderer Stelle hat er wohl gesagt: 'Wenn Du vollkommen sein willst, geh hin, verkaufe Deinen Besitz und gib das Geld den Armen; dann wirst Du einen Schatz im Himmel haben'. In Gottes Reich eingehen, heißt bei Jesus, die Menschen ohne Unterschied zu lieben und das Leben zu ehren, letztlich Gott zu ehren. Nur wer die materiellen Begierden überwindet und deren negative Ausprägungen wie Hass, Neid, Eifersucht aufgibt, wird von Krankheit, Not und Elend befreit und geht über in ein glückliches Leben an der Seite Gottes.

Beispiele aus den Reden Jesu

Die frohe Botschaft

Die sogenannte frohe Botschaft war der Kern der Reden und des Handelns Jesu. Wer durch Gott und die Liebe lebt, der ist bei Gott und Gott ist bei ihm. Er ist frei von Sorgen und heil und gesund, weil der Heilige Geist wirken kann und Gott sich durch diesen Geist ausdrückt, spricht, sich in der Welt zeigt (materialisiert - verkörpert).

Vertrauen in die Kraft Gottes, also in die Kraft des eigenen wahren Selbst, ist alles was nötig ist, um die ewige Glückseligkeit zu erlangen.

Jesus, Gottes Sohn

„Ich und der Vater sind eins.“

„Dann werdet ihr erkennen und einsehen, dass in mir der Vater ist und ich im Vater bin.“

„Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater, außer durch mich.“

„Wer mich gesehen hat, hat den Vater gesehen.“

„Und das Wort, das ihr hört, stammt nicht von mir, sondern vom Vater, der mich gesandt hat... Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.“

Dass er sich als Sohn Gottes bezeichnete, ist verständlich, wenn man ein Gottesbild hat, das nicht einen persönlichen Gott, als vielmehr eine göttliche Kraft zeigt, die einen liebenden, alles verbindenden Charakter besitzt. Diese göttliche Kraft der Liebe hatte Jesus in sich, und so war er ein Sohn Gottes, ein Sohn der Liebe und des Lichtes. Und insofern sind alle Menschen, die die wahre Liebe in sich tragen, Gottes Kinder.

Jesus und die Kinder

„Wer mich sucht, wird mich finden in Kindern, denn dort werde ich offenbar sein.“

„Lasst die Kinder zu mir kommen, hindert sie nicht, denn so wie diese ist das Königreich Gottes. Wahrlich ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht annimmt wie ein Kind, wird nicht in dieses eintreten.“

„Seid wie die Kinder, und Euer ist das Himmelreich.“

„Wer der erste sein will, der muss sich allen anderen unterordnen und ihnen dienen.“ Jesus winkte ein Kind zu sich heran und sagte: „Wer in meinem Namen solch ein Kind aufnimmt, der nimmt mich auf. Und wer mich aufnimmt, der nimmt nicht nur mich auf, sondern gleichzeitig den, der mich gesandt hat.“

Jesus und das Licht

„Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.“

„Jeder der Böses tut, hasst das Licht und kommt nicht zum Licht, damit seine Taten nicht aufgedeckt werden. Wer aber die Wahrheit tut, kommt zum Licht, damit offenbar wird, dass seine Taten in Gott vollbracht sind.“

„Haltet Euch an das Licht, solange ihr es habt, dann werdet ihr ganz von Licht erfüllt sein.“

„Nur noch kurze Zeit ist das Licht bei Euch. Geht euren Weg, solange ihr das Licht habt, damit euch nicht die Finsternis überrascht. Wer in der Finsternis geht, weiß nicht, wohin er gerät. Solange ihr das

Licht bei Euch habt, glaubt an das Licht, damit ihr Söhne des Lichts werdet.“

War Jesus in Indien?

Bereits als junger Mensch, als 12-jähriger - so berichten die Quellen des neuen Testamentes (Lukas 2,41-52) - war Jesus von Nazareth ein kluger und wissbegieriger Junge, der sich nicht scheute, mit Gelehrten zu diskutieren und seine Meinung zu sagen. Er wuchs heran und seine Weisheit nahm zu, heißt es bei Lukas.

Leider sind die Quellen nicht sehr erschöpfend und so erfahren wir nicht allzu viel vom Werdegang des Jungen aus einfachen Verhältnissen. Besonders interessant ist jedoch die Frage, was Jesus bis zum 30. Lebensjahr gemacht haben könnte, um seinen Wissensdrang zu stillen. Über diese Zeit in seinem Leben ist wenig bekannt. Es gibt jedoch Quellen, die belegen sollen, dass er Anhänger der Essener war, einer damaligen Intellektuellenvereinigung, die sich über den ganzen vorderen Orient verstreute. Ihnen wird Wissen und Kompetenz in vielen Dingen wie Medizin, Naturkunde und Astrologie nachgesagt.

Noch interessanter ist die Behauptung, Jesus sei in Indien gewesen. Gut 500 Jahre waren bereits vergangen, seit Siddharta Gautama (Buddha) seine Lehren im Norden Indiens verbreitete und viele Anhänger gefunden hatte. König Ashoka (324-233 v.Chr.) war zum Buddhismus konvertiert und hatte die Lehre und Weltanschauung über ganz Indien und über seine Grenzen hinaus verbreitet, d.h. auch bis ins persische Reich und vielleicht darüber hinaus (den

Islam gab es damals noch nicht). Ashoka war vom gewalttätigen Kriegsfürsten zu einem geschätzten und überzeugten Kriegsgegner und Verfechter von Frieden und Ordnung geworden. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich Buddhas Worte auch bis in den vorderen Orient hatten verbreiten können, ist nicht gerade gering. Dass Jesus mit ihnen in Kontakt kam, scheint noch wahrscheinlicher, unterstellt man ihm Wissensdrang.

Die Parallelen zwischen den Lehren Buddhas und Jesus' sind so offensichtlich, dass ein Zusammenhang kaum geleugnet werden kann.

Genauso lange waren auch die Gedanken der griechischen Philosophen Sokrates, Aristoteles und Platon im Umlauf. Jesus kann sie ebenfalls gekannt haben. Man kann sicher darüber spekulieren, ob Teile seines bis in den Tod konsequenten Handelns vom Vorbild Sokrates stammen.

Noch älter sind die religiösen Quellen des Hinduismus, die Upanishaden und Veden.

Vielleicht war es eine Mischung von verschiedenen Lehren der damaligen Zeit, die ihn zu seiner eigenen Position und Handlungsweise führten: die Erkenntnis über die Natur des Lebens, das Wissen um das Selbst als ewige göttliche Kraft, sowie das Erkennen von Gier und Macht als Ursachen allen Übels und die konsequente Predigt der Umorientierung hin zu Liebe und Menschlichkeit als einzigem Ausweg aus der materiellen Gefangenschaft.

Brahmanismus

Einer der wichtigsten Begriffe im Hinduismus ist das Brahman. Es bezeichnet die höchste kosmische Kraft. Es ist nicht beschreibbar, unendlich, unerschöpflich, allwissend, allmächtig, nicht materiell, allgegenwärtig, ursprünglich. Es ist die erste, ewige und absolute Kraft. Es ist in allen Dingen enthalten, die Ursache, die Quelle und die Essenz aller Schöpfung. Der Mensch kann es rational nicht begreifen und doch ist es universal vorhanden.

Im Modell ist Das Brahman die Ebene des Lichtes.

Die Upanishaden gelten als die ältesten religiösen Quellentexte Indiens. Sie beschreiben das Brahman als das Eine und unteilbare ewige Universalselbst, das in allem ist und in dem alle sind.

Nach Auffassung des Brahmanismus ist der Mensch in seinem innersten Wesenskern mit dem Brahman identisch. Dieser innere Wesenskern ist das Atman, das wahre Selbst. Diese Identität kann prinzipiell von jedem Menschen erfahren bzw. erkannt werden.

Das wesentliche Ziel der indischen Veden (Veda= Wissen) besteht darin, über das Wesen des unvergänglichen Atman aufzuklären und zu zeigen, dass wir in Wahrheit Atman sind.

Wer lässt den Geist denken? Wer erfüllt den Körper mit Lebenskraft? Wer bringt meine Zunge zum Sprechen? Wer ist dieses Unsichtbare, das durch meine Augen sieht und durch meine Ohren hört?

Das was Deine Zunge sprechen lässt, aber von Deiner Zunge nicht gesprochen werden kann, erkenne es als Dein Selbst.

Das was Deinen Geist denken lässt, aber von Deinem Geist nicht gedacht werden kann, erkenne es als Dein Selbst.

Das was Deine Augen sehen lässt, aber von Deinen Augen nicht gesehen werden kann, erkenne es als Dein Selbst.

Das was Deine Ohren hören lässt, aber von Deinen Ohren nicht gehört werden kann, erkenne es als Dein Selbst.

Dieses Selbst ist niemand anders als Du.

(aus dem Kena-Upanishad)

Das höchste Selbst ist jenseits von Name und Form, jenseits der Sinne, unerschöpflich, ohne Anfang, ohne Ende, jenseits von Zeit und Raum und Kausalität, ewig, unwandelbar. Jene, die das Selbst realisieren, sind für immer aus den Klauen des Todes befreit. (aus dem Katha-Upanishad)

Götter, Menschen und Tiere durchwandern nach hinduistischer Glaubensvorstellung in einem durch ewige Wiederkehr gekennzeichneten Kreislauf Samsara die Weltzeitalter. Dabei verdienen sie sich in ihren Leben abhängig vom Verhalten gutes oder schlechtes Karma. Dieses Gesetz von Ursache und Wirkung beeinflusst zukünftige Wiedergeburten, sowie die Erlösung, das Aufgehen des Atman im kosmischen Bewußtsein (Brahman).

Die persönliche Erlösung vom Kreislauf der Wiedergeburten kann auf vier Wegen erreicht werden: Bhakti Yoga (durch liebende Verehrung

Gottes), Karma Yoga (den Weg der guten Taten), Jnana Yoga (den Weg des Wissens) und Raja Yoga (den Königsweg). Yoga bedeutet 'Vereinigung' und meint die Suche nach der Verbindung mit dem wahren Selbst und dem Brahman.

Ramana Maharshi, einer der bedeutendsten Gurus Indiens, lehrt die Suche nach dem Selbst auf dem direkten Wege, indem er anleitet, zu ergründen „Wer bin ich?“, damit der eigene Wesenskern und das Prana, das Strömen der Lebenskräfte erkannt werden, und damit die Identifikation mit dem Körper aufhört.

Wem diese direkte Suche nicht gelingt, dem bietet er als Alternative die Hingabe an Gott an, um frei von allem Wollen das Atman zu erspüren.

Ramana Maharshi formulierte das Rätsel über die Wirklichkeit der Welt, das jeder selbst lösen muss, wie folgt:

„Sind Sie in der Welt oder ist die Welt in Ihnen? Sie müssen zugeben, dass die Welt im Schlaf nicht wahrgenommen wird, obwohl Sie nicht leugnen können, dass Sie auch im Schlaf existieren. Die Welt tritt in Erscheinung, wenn Sie aufwachen. Wo also befindet sie sich?“

Die Welt ist in Ihren Gedanken. Ihre Gedanken sind Ihre Projektionen. Erst entsteht das Ich und dann die Welt. Die Welt wird vom Ich erschaffen, das wiederum aus dem Selbst entsteht. Das Rätsel der Schöpfung ist gelöst, wenn Sie die Frage nach der Schöpfung des Ich gelöst haben. Deshalb sage ich Ihnen, finden Sie Ihr Selbst.“

Siddharta Gautama - Buddha

Kern des buddhistischen Glaubens ist die Wiedergeburt und geistig-moralische Entwicklung mit dem Ziel der Erreichung des Nirwanas. Es gilt, im jetzigen Leben nach den Regeln und der Lehre des Buddha zu leben, um die Wiedergeburt zu überwinden und ins ewige Nirwana ("Erlöschen, zur Ruhe kommen") einzugehen.

Der Buddhismus kennt keinen Gott, versteht aber unter dem Verlöschen im Nirvana einen ähnlichen Erlösungszustand, wie er in anderen Religionen bei Gott oder Brahman gesehen wird.

Buddha erkannte, dass das irdische Leben voller Leid und Qualen ist, die sich aus egoistischer Gier und Verblendung nähren. Dies zu überwinden sei das Ziel, das über mehrfache Wiedergeburten als Mensch oder auch als Tier erreicht werden muss.

Nur das Erkennen der Wahrheit des Lebens schafft die Basis, es zu überwinden und damit Leid, Krankheit und Tod zu besiegen.

Buddha entwickelte entsprechende Verhaltensregeln, die den Weg weisen. Diese gründen auf Moral, Einsicht, Meditation und Nachdenken. Er formulierte vier edle Wahrheiten:

1. *Wahrheit:* der Daseinskreislauf mit Leiden, Krankheit, Qual und Tod macht das irdische Leben aus
2. *Wahrheit:* der Ursprung des Leids sind Gier, Habsucht und Unwissen (Verblendung)

3. *Wahrheit*: der Kreislauf der Wiedergeburt und des Leidens kann durchbrochen werden, indem Gier und Verblendung beseitigt werden

4. *Wahrheit*: es gibt einen Weg, den achtfachen Pfad, um dies zu erreichen

- rechte Ansicht
- rechtes Wollen und Denken
- rechte Rede
- rechtes Handeln
- rechter Lebenserwerb
- rechtes Streben
- rechte Wachsamkeit
- rechte Konzentration

Die Lehre des Siddhartha Gautama - Buddha - ist heute so aktuell wie vor 2550 Jahren. Und sie erfreut sich zunehmender Beliebtheit im Westen. Die edlen vier Wahrheiten gründen auf der Erkenntnis des Karma: 'Was Du tust, wird Dir widerfahren.' Oder wie es die Asiaten so einfach ausdrücken: 'Wer Reis sät, wird Reis ernten.' (siehe auch weiter hinten: Das Gesetz der Resonanz)

Für mehr Lebensglück und Zufriedenheit empfiehlt der Buddha die Befolgung dieser 10 Regeln:

1. schütze und erhalte alles Leben
2. sei freigiebig und großzügig
3. sei gewaltlos
4. sei ehrlich und sage die Wahrheit
5. sei einträchtig und versöhnend
6. rede ruhig und vertrauensvoll
7. spreche nur sinnvoll und fördernd

8. sei genügsam und zufrieden
9. sei wohlwollend und friedvoll
10. suche nach der Wahrheit

Um selbst Glück und Zufriedenheit zu erfahren, muss nach dem Gesetz des Karma Glück und Zufriedenheit gegeben (gesät) werden. Da die Welt hauptsächlich aus Leid besteht (erste edle Wahrheit), und das Leid durch Selbstsucht und Gier entsteht (zweite edle Wahrheit), sind Mitgefühl und Bescheidenheit der Schlüssel für alles Tun, um dem Kreislauf des Leidens zu entkommen (dritte edle Wahrheit).

Buddha lehrte immer wieder, den Geist zu beherrschen, denn die Gedanken erschaffen die Welt, sagte er. Und die Gedanken erzeugen Gefühle, die sich im Handeln ausdrücken und die Welt verändern. Gedanken und Gefühle müssen geleitet werden, damit das Handeln kein Leid erzeugt.

Taoismus - Laotse

Der Taoismus (auch Daoismus) ist in ganz China und Ostasien verbreitet. Die Lehren des Laotse sind etwa 2500 Jahre alt.

Das Tao ist der Weg des Universums, die Triebkraft der Natur, das Ordnungsprinzip des Lebens. Jedoch kann man es nicht wirklich erklären, man kann sich ihm nur hingeben. Laotse sagte, wer sich das Tao vorstellen will, ist schon nicht mehr im Tao.

Das Tao entspricht im Modell der Ebene des Lichtes.

Ein wichtiger Begriff im Taoismus ist der des "wu-wei", was soviel heißt, wie 'nichts erzwingen'. Wer sich im Tao befindet, gibt sich dem Strom des Lebens hin, er lässt sich treiben, weil das Tao den Weg vorgibt. Jedes Abweichen vom Tao ist Zwang und führt in die Irre.

Hierbei geht es nicht ums Nichtstun, sondern darum, der Kraft des Universums zu vertrauen und den intelligenten Weg des Wassers zu gehen. Nichts ist so weich und gleichzeitig stark wie das Wasser. Man kann es nicht aufhalten, obwohl es nichts erzwingt. Es ist das Maximum an Flexibilität, Einfachheit und Freiheit. Nichts mit Gewalt durchsetzen und nichts festhalten, einfach sein.

Ein zweiter Begriff ist der des Begriffs-Paares „yin und yang“, symbolisiert durch einen Kreis mit schwarzem und weißem Halbstück, die wie Tropfen aussehen, die sich harmonisch zu einem Kreis vereinen.

Es ist das Zeichen der Polarität, und bedeutet, dass es keine Wahrheit, keine Realität gibt, ohne das entsprechende Gegenstück bzw. den Gegensatz. Alles ist nur durch die Vereinigung von beidem vollkommen und überhaupt existent. So wie die Physik die Schwingung zwischen zwei Polen (plus und minus) als Energie definiert, so bestimmen yin und yang die Energie des Lebens. Ihr Gleichgewicht halten das Leben in Balance und Harmonie. Daher kann es ein harmonisches Leben für den Menschen nur geben, wenn er beide Pole erkennt und annimmt. Ob gut und böse, Mann und Frau, Tag und Nacht, warm und kalt, Sommer und Winter, rechts und links, Leben und Tod, man findet die Polarität überall. Das eine ist ohne das andere nicht einmal denkbar.

Die Konsequenz dieser Erkenntnis ist, dass nur der ein Tao-gerechtes Leben führt, der beide Seiten, auch wenn es ungeliebte Gegensätze sind, bewußt wahrnimmt und akzeptiert. Wer die scheinbar negativen Aspekte des Lebens ausklammern oder bekämpfen will, wird sie besonders stark erleben.

Wer Angst vor dem Tod hat, kann sich nicht am Leben erfreuen, weil die Angst seine Wahrnehmung trübt. Wer nur gut sein will, leugnet seine Menschlichkeit, die auch böse ist. Wer dies erkennt, kann sein Leben so gestalten, dass das Böse und Negative nicht in Erscheinung treten, und so Glück und Harmonie finden.

Wer dafür sorgt, dass sein Körper und seine Seele als Gegensätze sich in Harmonie befinden, der wird gesund sein und voller Energie.

Obwohl der Taoismus nicht ausdrücklich von einem Gott oder Paradies spricht, so akzeptiert er Gott doch als Bild für das Tao und das Paradies als Bild für ein harmonisches Leben, das schon im Diesseits möglich ist.

Im Taoismus geht es darum, das innere Tao wirken zu lassen, das den Geist leitet und zum guten Leben führt. Alle geistige Anstrengung sollte unterbleiben, da sie nicht Tao-gerecht ist und so zu falschem Handeln führt.

Animismus - Naturreligionen

Naturreligionen und Animisten glauben an Geister und übernatürliche Mächte, die über Wohl und Wehe der Lebenden entscheiden. Gute Geister beschützen, böse Geister bringen Tod, Krankheit und Elend. Geister sind Teil der Natur und wirken aus Pflanzen, Tieren und Menschen, und im Besonderen aus Verstorbenen. Diese sind immer gegenwärtig, auch wenn man sie nicht sieht und wenn sie lange körperlich tot sind. Es gilt, sie zu ehren und sie um Rat zu fragen, da sie aus einer erhöhten und übernatürlichen Sphäre Zugang zu mehr Wissen und Weisheit haben. Entsprechend der Bedeutung für die guten Geister, sind manche Dinge oder Tiere heilig. Besonders Tiere, aber auch Krieger feindlicher Stämme können die eigenen Kräfte vergrößern, wenn ihre Seelen und ihre Geister auf den eigenen Stamm übergehen. Daher werden Tiere und früher auch Menschen geopfert und ihre tierischen oder menschlichen Reste, wie Schädel, Blut oder Knochen in heiligen Zeremonien geehrt und gefeiert.

Nach dem Glauben der Animisten ist alle lebende Materie beseelt. Die Seelen leben ewig als Geister, die Materie dagegen vergeht mit dem Tod. Viele Naturvölker töten ihre Beute mit Ehrfurcht und bedanken sich bei den Seelen der Tiere für die Überlassung ihres Fleisches.

Die Natur gilt ihnen als heilig und muss geschützt und behütet werden, weil sie den Menschen schützt und behütet. Die Zerstörung der Natur wird unweigerlich zur Zerstörung des Menschen führen.

Diese Botschaft richten alle Naturvölker immer wieder an uns Menschen der industrialisierten Welt. Von den nordamerikanischen Indianerstämmen sind hierzu bewegende Dokumente veröffentlicht. Sie nennen ihren Schöpfer der Welt im Übrigen den Großen Geist.

Der Geisterglaube ist heute noch weitverbreitet in allen Teilen Südostasiens, Süd-, Mittel- und Nordamerikas, bei den Urvölkern Sibiriens, in der Mongolei, in China, den pazifischen Inseln, bei den Aborigines Australiens und in allen Teilen Afrikas. Er vermischt sich mit den offiziellen Staatsreligionen, egal ob Buddhismus, Hinduismus, Islam oder Christentum. Es ist den christlichen Missionaren, aber auch den muslimischen Eroberern nie gelungen, den Animismus zu unterdrücken oder zu beseitigen. Im Buddhismus ist nie versucht worden, den Animismus abzuschaffen, passt er doch ideologisch sehr gut in ein buddhistisches Weltbild, das der Natur mit Respekt und Achtung begegnet.

Der Islam

Der Islam steht auf fünf Säulen: 1. Es gibt keinen Gott außer Gott, und Mohammed ist sein Prophet. Dies ist nicht nur die Aussage, darüber, dass es nur einen Gott gibt, sondern vielmehr die Bekenntnis, daß Gott allmächtig ist, und dass alles, was passiert, von Gott gewollt, gemacht, gut und richtig ist. 2. Jeder Gläubige soll fünf Mal jeden Tag beten. Im Gebet soll zum einen Allah gepriesen werden, zum anderen dient dieses regelmäßige Beten aber hauptsächlich dem Zweck, sich selbst immer wieder

aus dem Alltag herauszunehmen, zu meditieren und sich zu vergegenwärtigen, dass der Mensch sich dem Willen Gottes unterzuordnen hat, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und egoistische Bedürfnisse zurückzustellen.

3. Die Armensteuer, deren Sinn es ist, zwischen Reichen und Bedürftigen einen Ausgleich zu schaffen. Reichtum und Wohlstand sind erstrebenswert, aber niemand soll im Islam Not leiden müssen, der Pech hatte oder aus anderen Gründen verarmt ist. Der Gemeinschaftssinn verhindert dies in Form einer Abgabe von 2,5 Prozent des Vermögens (nicht des Einkommens).

4. Einmal im Jahr soll einen Monat lang gefastet werden. Während des Monats Ramadan, der sich am Lauf des Mondes ausrichtet und sich im Jahresverlauf verschiebt, soll von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang weder gegessen, getrunken, noch geraucht werden. Und auch bei Dunkelheit soll nur mäßige Nahrungsaufnahme praktiziert werden. Dies dient der Erinnerung an die erste Offenbarung Mohammeds und seiner Auswanderung von Mekka nach Medina. Gleichzeitig ist es eine Übung, den Geist zu stärken und die menschlichen Bedürfnisse zu unterdrücken. Die Idee über das Ego zu stellen.

5. Einmal im Leben soll jeder Gläubige eine Wallfahrt nach Mekka machen, um auf diese Weise zu zeigen, dass er sich Gottes Willen unterwirft und sämtliche irdischen Belange hinter sich lässt. Unabhängig von Reichtum, Rang und gesellschaftlichem Status, trägt jeder Pilger nur zwei Leinentücher und begibt sich so in eine anonyme Masse Gleicher und Gleichgesinnter.

Der Islam glaubt nicht an Wiedergeburt, aber an ein Leben nach dem Tod. Und dies findet entweder in der Hölle oder im Paradies statt. Wer sich strikt an die Vorschriften und Regeln des Koran hält, wird das Paradies finden und in ewiger Glückseligkeit leben, andernfalls wird er in der Hölle schmoren.

Im Unterschied zum Buddhismus oder zum Hinduismus setzt der Islam nicht auf Selbst-erkenntnis, sondern auf göttliche Regeln. Diese erziehen den Gläubigen zu allererst zur Hingabe an Gott, und zweitens zu mitmenschlichem Verhalten und ein bewußt Gott gefälliges Leben. Alles Tun und alles Streben des Menschen ordnet sich stets dem Willen Allahs unter und macht ihm so ständig bewußt, dass der Mensch in seiner irdischen Form von geringer Bedeutung ist.

Mohammed proklamierte sich zum letzten und wahren Propheten Gottes, der die letztgültigen Anweisungen bekommen hatte und diese umsetzen musste. Diese Anweisungen werden Suren genannt und regeln das tägliche Leben und Denken der Anhänger bis ins kleinste Detail, so dass eine klare Vorgabe besteht, wie der Weg ins Paradies aussieht. Der Koran ist somit ein geistiger Leitfaden, eine Art Gebrauchsanleitung für den Geist.

Besonders wichtig ist dem Islam die Bekenntnis, dass es nur einen Gott gibt, den man nicht ergründen kann, und von dem man sich kein Bildnis machen darf. Hierin besteht der grundsätzliche Unterschied zum Christentum, dem die Dreifaltigkeitslehre Gottes

als falsch vorgeworfen wird. Jesus sei ein anerkannter Prophet gewesen, aber kein Gott.

Anmerkung des Autors: mit meinem Weltmodell möchte ich diesen Streitpunkt etwas entschärfen.

Jesus ist nicht Gott, sondern ein Mensch, der aus Gottes Licht und Liebe heraus handelt, mit einem geheiligten Geist, und der Gott auf der materiellen Ebene „verkörpert“. So wie jeder dies tun kann, der aus Gott heraus lebt.

Teil III - Leben mit Erkenntnis

Unser Selbst entdecken – sei wie Du bist

Selbstbewußtsein

Selbstbewußtsein bedeutet, sich seines Selbst bewußt zu sein (Anmerkung: nicht seines Egos). Das Selbst ist der wahre Kern des eigenen Ichs. Es ist das, was bleibt, wenn Körper, Geist und Ego verschwinden. Das Selbst ist ewig und unveränderlich. Als Baby werden wir mit unserem Selbst geboren, als Kind leben wir es, so wie man uns lässt. Das Selbst ist unabhängig von anderen, es hat seine eigene Wahrheit, die auf der göttlichen Kraft beruht, die das Selbst erschaffen hat.

Wer selbstbewußt lebt und handelt, richtet sich nicht nach anderen oder externen Einflüssen. Er folgt nur seinem Herzen als Ausdruck seines Selbst. Er lässt sich nicht beurteilen oder verurteilen, denn die Kraft des Selbst macht keine Fehler, weil sie von Gott kommt und aus Liebe besteht. Wer selbstbewußt handelt, der weiß, dass er richtig handelt.

Kleine Kinder handeln selbstbewußt, so lange, bis sie erzogen und korrigiert werden. Durch diese Maßnahmen verlieren - besser vergessen - sie früher oder später ihr Selbstbewußtsein, und werden damit von ihrem Selbst getrennt. Sie passen sich an und handeln nach den Wünschen und Vorstellungen anderer, bis sie als Erwachsener schließlich ihr Selbst verloren haben. Ihr Geist ist unruhig, ihr Leben mutlos, hilflos, unsicher und orientierungslos.

Jedoch bleibt das Selbst erhalten. Manche haben es vollkommen verdrängt, andere spüren es noch, wollen ihm aber aus Angst nicht trauen.

Diejenigen, die ihr Selbst nicht verleugnen und ihrem Herzen folgen, haben einen ruhigen Geist und Orientierung, leben gesund, glücklich, mutig und gelassen, weil sie wissen, das ihr Leben und ihr Handeln von Gott kommen, und sie sich diesem ohne Sorgen hingeben und im Einklang mit der Macht der Liebe sind.

Wer wieder selbstbewußt werden möchte, muss sein wahres Selbst ergründen, muss zurück zu sich selbst finden. Erinnern Sie sich, wie und wer Sie als Kind waren. Was waren ihre ureigensten Eigenschaften und Wahrheiten, bevor man sie Ihnen „ausgetrieben“ hat.

Suchen und finden Sie Ihr Selbst. Es ist noch immer da und wartet sehnsüchtig, von Ihnen entdeckt zu werden.

Dazu gibt es nur einen Weg. Schalten Sie Ihr Denken und die permanente Beeinflussung von außen ab, beruhigen Sie ihren wilden Geist, der mit seiner Aktivität Ihr Selbst versteckt. Versuchen Sie, sich selbst wahrzunehmen. Wahrnehmung geht nur ohne Denken, denn denken bedeutet, in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein. Wahrnehmung dagegen ist Gegenwart. Und Ihr Selbst ist immer gegenwärtig.

Fragen an das Kind in Ihnen

Es ist nicht sehr leicht, zu wissen, wer man ist und was man wirklich will. Als Kinder hatten wir noch Kontakt zu unserem Selbst, aber da war es uns nicht bewußt. Als Teil einer Gesellschaft wachsen wir mit vielen Regeln, Prägungen und Vorgaben auf, die wenig Rücksicht auf unsere wahre Natur nehmen. Andere benutzen uns für ihre Zwecke, nutzen uns aus und kommandieren uns herum. Wir lernen, die Entscheidungen anderer zu akzeptieren und uns gefügig zu machen. Der Preis ist Unzufriedenheit und ein Leben weit unter unseren Möglichkeiten.

Um das eigene Potenzial zu erkennen, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entdecken und die Kräfte zu wecken, die in uns stecken, bedarf es der Selbsterkenntnis.

Frage nur Dich alleine, niemanden sonst: Wer bin ich und was will ich? Dabei kann es hilfreich sein, sich an die eigene Kindheit zu erinnern, und zu versuchen, in Kontakt mit dem Kind von damals zu kommen. (Ich bitte um Erlaubnis, auf 'Du' zu wechseln)

Folgende Fragen können helfen, sich selbst besser kennenzulernen:

- was kann ich gut? Was sind meine Stärken und Fähigkeiten?
- was tue ich leidenschaftlich gerne? Bei welcher Tätigkeit vergesse ich Zeit und Raum?
- was sind wirklich meine Ziele? Was will ich erreichen?

- sind es meine Ziele und Wünsche, oder habe ich die von anderen übernommen?
- wer entscheidet über mein Leben? Bin ich es oder sind es andere?

Du kannst mit Freunden und Eltern über diese Fragen sprechen, wenn sie offen und vorbehaltlos sind. Sie können Dir Hinweise geben, aber sie können es nicht wissen. Das kannst nur Du, und so musst Du es alleine herausfinden.

Ein Tipp: beschreibe Dich selbst - tue dies gründlich und schriftlich für Dich alleine

Nur wenn Du wirklich Dein Leben lebst, Deine Dir gegebenen Möglichkeiten nutzt und ausbaust, wirst Du großartige Dinge tun können, und Du wirst glücklich sein, weil Du im hier und jetzt lebst. Handle und entscheide nach den Signalen, die aus Dir selbst heraus kommen. Vertraue ihnen mehr als allen fremden Empfehlungen und Anordnungen. Stoppe die Denkprozesse in Deinem Gehirn, denn sie befassen sich nicht mit der Gegenwart, sondern mit Vergangenheit und Zukunft. Zweifele nicht und vertraue auf Dich (auf Dein wahres Selbst, auf Gott in Dir).

Wenn es Dir gelingt, so zu sein, wie Du wirklich bist, dann ist Deine Seele frei und steht in direktem Kontakt zur universellen, göttlichen Kraft. Sie gibt Dir unbegrenzte Möglichkeiten. Du kannst alle Ziele (Wünsche, Träume) erreichen, die Du möchtest, Du kannst Dich selber heilen und Du kannst anderen helfen und sie heilen.

Was ist zu tun? Spüre in Dich hinein, nehme Dich wahr. Welche Sehnsucht, welche leidenschaftliche Kraft steckt in Dir. Wo spürst Du die starke Energie? Wenn Du es spürst, mache einen ersten kleinen Schritt, treffe eine erste kleine Entscheidung und Du wirst feststellen, dass es gut tut, stimmig ist und Kraft erzeugt. Und alles Weitere kommt von ganz alleine. Wenn Du den inneren Weg entdeckt hast, brauchst Du ihm nur zu folgen.

Weitere Fragen:

- Wie sehr kennst und lebst Du das Kind in Dir ?
Wie gut kennst Du noch die Träume und Wünsche Deiner Kindheit ?
- Wie sehr lebst Du *Dein* Leben ?
- Wie sehr lebst Du die Interessen, Wünsche, Pläne, Vorstellungen anderer (Medien, Eltern, Partner, etc.) ?
- Wie sehr tust Du das, was Du tust, mit Liebe, Leidenschaft und Hingabe ?
- Wie sehr kannst Du sagen: ja, das ist genau das, was ich tun will ?
- Wie sehr hast Du das Gefühl, dass Dein Leben stimmig ist ?
- Wie genau weißt Du, was Du willst ? Kannst Du es konkret formulieren ?
- Wie sehr lebst, denkst, redest, fühlst Du positiv ?
- Wie gerne und wie oft lachst Du herzlich ?
- Wie sehr lebst Du im 'haben wollen' bzw. im 'sein wollen' ?
- Wie viele Deiner Träume hast Du bereits verwirklicht ?

- Wie sehr glaubst Du daran, alles schaffen oder sein zu können ? Wie groß ist Dein Urvertrauen ?
- Wie abhängig bzw. unabhängig fühlst Du Dich ?
- Wie stark ist Dein innerer Kritiker / Skeptiker/ Schwarzseher / Verhinderer ?
- Woran glaubst Du ? Was sind Deine Werte ? Wofür stehst Du ein ?
- Wie sehr liebst Du die Menschen und das Leben ?
- Wie oft sagst und denkst Du: ja, aber... ?
- Hast Du Deinen Traum- (Seelen-) partner bereits gefunden ?

Hingabe und Vertrauen oder alles unter Kontrolle?

Westlich geprägte Menschen lernen und glauben häufig, sie könnten alles rational planen und so beeinflussen, dass es ihren Wünschen und Interessen entspricht. Der Grad der scheinbaren rationalen Sicherheit und Vorherbestimmbarkeit wird als sehr hoch angenommen. Dabei wird übersehen, dass das Leben nicht vorhersehbar ist und auch nicht planbar. Es ist viel zu komplex, als dass der Mensch es kontrollieren könnte. Dies führt dann oft zu Ärgernissen und Unzufriedenheit, wenn sich die Realität nicht so einstellt, wie man selbst es geplant hat.

Strikte Planungen und Erwartungen führen aber nicht nur immer wieder zu Enttäuschungen, sondern sie verhindern, dass das Leben sich in seiner ganzen Fülle zeigen kann. Wer plant und erwartet, verbaut sich Möglichkeiten !

Das Leben geschieht. An dieser Wahrheit kommen wir nicht vorbei. Sie macht uns Angst und unsicher, denn wir wollen gerne sicher wissen, was morgen, nächste Woche und nächstes Jahr sein wird.

Leider hat Angst einen sehr negativen Aspekt. Sie schränkt uns ein, und zwar in zweierlei Hinsicht: sie blockiert unser freies Handeln und sie filtert unsere Wahrnehmung. Und so verhindert sie, dass wir frei, optimistisch und offen für die Möglichkeiten sind, die uns das Leben bieten kann.

Die einzige Chance, diese Angst zu beseitigen, ist, sich dem Leben hinzugeben, auf die göttliche Kraft zu vertrauen und die Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen, die sich bieten.

Wir sind als Menschen nicht in der Lage, absolute Sicherheit zu erzeugen und Kontrolle auszuüben. Dies kann nur die göttliche Kraft in uns. Und der sollten wir vertrauen.

Scheinbare Sicherheit, die wir uns durch alle möglichen Anstrengungen und Maßnahmen schaffen wollen, schränkt uns nur ein und macht uns unfrei und passiv.

Hierzu gefällt mir der folgende Spruch sehr gut: *Das Leben ist das, was geschieht, während Du andere Pläne machst.*

Entscheidungen treffen mit dem Herzen

Entsprechend steht es um Entscheidungen, die wir in unserem Leben treffen. Ständig sind wir gefordert,

Entscheidungen zu treffen, seien es kleine des Alltags oder große, die das Leben verändern.

Wir denken und grübeln, und häufig sind wir überfordert, können uns nicht entscheiden, weil so viele Argumente und Fakten sich wider-sprechen.

Manche Menschen gehen den scheinbar bequemen Weg und überlassen die Entscheidung anderen oder der Zeit. Das führt jedoch nur selten zur optimalen Wahl und am Ende ist das Leben so, wie man es gar nicht will. Ein gutes Beispiel ist die Partnerwahl.

Lernt man jedoch, sich nicht mit dem Kopf entscheiden zu wollen (und übrigens auch nicht mit dem Bauch), sondern auf die innere Stimme und das eigene Herz zu vertrauen, dann kann man gute und stimmige Entscheidungen treffen, die nachhaltig sind. Sie machen nicht nur ein gutes Gefühl und stoßen die Tür auf für neue, stimmige Möglichkeiten, sie sind auch leicht und schnell zu treffen, weil man gar nicht lange nachdenken muss. Eines der Hauptphänomene, denen Menschen begegnen, die mit dem Herzen leben und auf Gott vertrauen, ist: es tun sich immer wieder neue stimmige Möglichkeiten auf, wie von selbst und unerwartet. Das Leben fließt und gestaltet sich selbst im richtigen Maße.

Das Gesetz der Resonanz

Die Ergebnisse und Interpretationen der modernen Quantenphysik weisen auf ein energetisches Feld hin, das den gesamten Kosmos durchzieht und alles darin Befindliche durchdringt. Dieses Feld ist der Urgrund allen Seins, es gebirt Galaxien, Sterne, Planeten,

Steine, Pflanzen und alles Leben. Seine Haupteigenschaft ist die Unbestimmtheit. Alles ist in ihm bereits angelegt und potenziell vorhanden. Seine Wellenfunktion macht es unbestimmt und unsichtbar. Durch Fokussierung kann jedoch alles potenziell Vorhandene materialisiert und damit sichtbar werden. Durch Beobachtung wird aus der Welle ein Teilchen.

Das bedeutet, dass unser Bewußtsein in der Lage ist, Dinge zu erschaffen, in Erscheinung treten zu lassen. Mit unseren Gedanken, Gebeten, und unserem Glauben können wir auf das energetische Feld fokussieren und so alles selbst erzeugen. Dabei gibt es keine Unmöglichkeiten !

Die praktische Frage, die sich daraus ableitet ist, ob wir diese Fähigkeit bewußt oder unbewußt einsetzen. Denn alles, was wir denken, glauben und uns wünschen, wird sich in Realität verwandeln, wenn wir nur fest genug davon überzeugt sind. Je stärker die Überzeugung, desto stärker die Anziehungskraft.

Das Gesetz der Resonanz sagt, dass Gleiches Gleiches anzieht. Wir erschaffen unsere Realität selbst, ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht. Daraus folgt, dass wir die Qualität unseres Lebens selbst bestimmen können. Unser Glaube, unsere Wünsche und unser Denken muss nur fokussiert und stark genug sein. Jeder Zweifel mindert die Stärke.

Nichts Anderes besagt auch die Lehre vom Karma: Was du tust oder denkst, wird dir selbst widerfahren ! oder vereinfacht gesagt: Wer Reis sät, wird Reis ernten. Ein Spruch, dessen Logik unschlagbar ist.

Gleiches besagt das Gesetz der Resonanz. Alles, was man tut und denkt, wiederfährt einem selbst.

Auch Jesus hat dieses Gesetz mehrfach angeführt, indem er z.B. sagte:

„Glaube, und es wird Dir nach Deinem Glauben geholfen.“

„Behandle jeden anderen so, wie Du selbst behandelt werden willst.“

Ein sehr spannendes und faszinierendes Beispiel der Resonanz unserer Gedanken und Gefühle fand der Japaner Masaru Emoto. Seine Gedanken-Experimente mit Wasser veröffentlichte er unter 'Die Botschaft des Wassers'. Danach bilden sich Eiskristalle in Abhängigkeit der Gedanken und Gefühle, die man dem Wasser übermittelt. Positive Gedanken und Gefühle führen zu symmetrischen schönen Eiskristallen, negative Gedanken und Gefühle zu asymmetrischen oder unförmigen Kristallen. Was diese Erkenntnisse für unseren Körper bedeuten, der zu 70% aus Wasser besteht, ist noch nicht endgültig untersucht. Aber man braucht wohl nicht viel Fantasie, um es sich vorstellen zu können.

Konsequenzen für das tägliche Leben

Konzentration und Fokussierung (negative Medien und Gespräche)

Wer seine Realität durch sein wahres Selbst gestalten möchte, der sollte sich auf sein Selbst und seine innere Stimme konzentrieren. Das bedeutet, den Hebel des Informations- und Kraftflusses umzulegen, den sinn- und bedeutungsleeren Einfluss von Medien und Zeitgeist zu stoppen (s. Modell). Auch überflüssige Gespräche nehmen zumeist nur Zeit und Energie und beeinflussen unseren Geist mit negativen oder zumindest unnützen Gedanken.

Unser Geist bestimmt unser Handeln. Wollen wir aus unserem Selbst heraus handeln, müssen wir unseren Geist durch unser Selbst steuern und die Beeinflussung durch den kollektiven Geist (den Zeitgeist) abschalten.

Nicht umsonst spricht man von geistiger Nahrung, wenn es um den Konsum von Informationen, Nachrichten, Bildern, Filmen usw. geht. Sich hier bewußt für gute Bücher, gute Filme und v.a. gute Nachrichten zu entscheiden, kann die Lebensqualität ganz erheblich steigern.

Für einen normalen Menschen ist es eine abwegige Vorstellung, das Fernsehen abzuschaffen, keine Zeitungen mehr zu lesen und das Radio nur zum Musikhören zu nutzen. Es verschafft jedoch Zeit und vor allem geistige Ruhe.

Die überwiegende Menge an Informationen, die uns täglich erreicht und beschäftigt, ist völlig irrelevant

für unser Leben. Sie ist sogar oft kontraproduktiv für die Entscheidungen, die wir zu treffen haben, weil sie uns unsicher und ängstlich macht.

Konzentrieren und fokussieren wir uns auf das Wesentliche und Relevante für unser eigenes *selbstbewußtes* Leben, dann gewinnen wir Zeit und wir ermöglichen es unserem Geist, auf die inneren Signale unseres Selbst zu achten. Diese werden durch die tägliche Bombardierung mit anderen Informationen ansonsten ständig überlagert und unhörbar.

Den Geist beruhigen - abschalten

Die Zeit, die wir so gewinnen, können wir bewußt nutzen, unseren Geist weiter zu beruhigen, indem wir auf unsere Gedanken achten, und auch auf unsere Gefühle. Wir können und sollten uns täglich etwas Zeit nehmen, um Ruhe zu spüren, bewußt nicht zu denken und aktiv zu entspannen. *Meditation* ist ein geeignetes, wenngleich nicht einfach zu erlernendes Hilfsmittel. Dabei wird versucht, die Gedanken abzuschalten, indem man sich zum Beispiel auf seinen Atem konzentriert und diesen bewußt wahrnimmt. Auch wer nichts davon hält, sollte es einmal versuchen. Denn dabei wird sehr eindrücklich klar, wie sehr uns unsere Gedanken beherrschen und wie schwierig es ist, sie zu kontrollieren. Ich denke, man muss dabei nicht unbedingt auf der Erde sitzen, wie ein Buddha. Aber man sollte sich einen ruhigen Raum suchen, ungestört sein und es sich bequem machen.

Wem die Meditation zusagt, der sollte sie regelmäßig praktizieren. Denn wie bei allem, steigert sich das Können und die Routine mit dem Training. Und wer schließlich in der Lage ist, seinen Geist zu steuern und abzuschalten, dem stehen ganz neue Erkenntniswelten über das Wesen des Seins offen.

Auch das indische Yoga bietet diverse Übungen an, die das Ziel der Konzentration und der Beruhigung des Geistes verfolgen. Dabei ist das allseits bekannte Yoga der körperlichen Übungen nur eine von vielen Varianten.

Es gibt weitere Möglichkeiten, den Geist zu beruhigen: die Begegnung mit der Natur, das Beten und das bewußte Gewahrsein.

Begegnung mit der Natur

Viele Menschen zieht es in die Natur, in den Wald, in die Berge oder ans Meer. Unter Begegnung mit der Natur verstehe ich v.a. den Rückzug in die Natur, nicht so sehr Aktivitäten in der Natur. Rückzug heißt, die Natur als Ort der Ruhe, des Friedens und des Gleichgewichts zu verstehen und zu empfinden. Es kann eine Art Meditation sein, sich alleine in die Natur zu begeben und sie nur wahr zu nehmen. Z.B., indem man sich an einen See im Wald setzt oder einen langen Spaziergang macht. Der Geist wird ruhig, wenn man die Schönheit betrachtet und den Geräuschen lauscht, ohne etwas tun zu müssen. Es ist durchaus eine Kunst, die Natur anzunehmen und sich als Teil von ihr zu betrachten. Die Schönheit einer Blüte, das Glitzern der Wasseroberfläche eines

Sees oder Baches, die warmen Strahlen der Sonne auf der Haut, das lichte Grün eines frischen Blattes, das Singen der Vögel, das Rauschen der Blätter der Bäume oder das Summen der vorbeifliegenden Insekten. Dies sind Sinneswahrnehmungen, in denen man ganz aufgehen kann, ohne dabei Gedanken haben zu müssen. Wer sich hierfür Zeit nimmt, der kann es ebenfalls schaffen, sein Selbst zu entdecken und eins zu sein mit der göttlichen Kraft, die in allem steckt und sich so offensichtlich zeigt.

Beten

Beten Sie eigentlich ? Manchmal oder regelmäßig ?
Was tun sie dann ? Wie beten Sie ?

Als Kinder (ich bin in den 60ern Kind gewesen) haben wir gelernt, zu Gott, zu Jesus oder zur Mutter Gottes zu beten, ihn/sie um Verzeihung für kleine und große Sünden zu bitten, uns Frieden, Schutz und die Erfüllung von Wünschen zu erbitten, und uns zu bedanken für Essen, Gesundheit und Wohlstand. Gebetet wurde vor und nach den Mahlzeiten, vor dem Schlafengehen und natürlich in der Kirche.

Irgendwann haben wir das Beten dann sein lassen. Die unbewußt dahin gesprochenen Gebetsformeln verloren ihren Sinn. Und als Jugendliche war Beten dann uncool und verhasst.

Niemand hatte uns erklärt, was Beten wirklich ist und wie es funktioniert.

Nach Jahrzehnten der Gebetslosigkeit hat mich ein Buch über Heilung auf die Idee gebracht, dass Beten gut ist, und dass es funktioniert.

In der Tat kann es einem westlich gebildeten Menschen schwer fallen, zu einem Gott zu beten, den man in unserer technisierten und brutalen, gierigen Welt nie als gütig und gerecht erlebt, ihn um Schutz und Hilfe zu bitten und darum, Schaden und Bestrafung abzuwehren und Sünden zu vergeben.

Verstehen wir Gott jedoch als eine ordnende Kraft, die uns durchdringt und beeinflussen kann, dann macht es Sinn, zu dieser Kraft Kontakt aufzunehmen und sie `anzuzapfen`.

Die göttliche Kraft ist ordnend und heile, so wissen es spirituelle Heiler. Gelingt es uns, mit ihr in Verbindung zu treten, dann können Ordnung und Heilung geschehen. Die uns durchdringende Kraft kann unsere Unordnung - die sich z.B. in Krankheit ausdrückt - beeinflussen, ja Ordnung wieder herstellen.

Wer richtig betet, der stellt eine Verbindung mit Gott und seinem Selbst her und lässt sich (positiv) von der göttlichen Kraft beeinflussen. Dabei bestehen bezüglich des Ausmaßes der positiven Beeinflussung keine Grenzen. Von Heilung bis Wunscherfüllung ist alles möglich.

Richtig beten geht demnach so:

1. nimm eine entspannte Position ein (sitzen oder liegen – knien ist nicht wirklich entspannend); lass Dich nicht stören

2. versuche, Dich auf das Wohlbefinden Deines ganzen Körpers zu konzentrieren; entspanne Dich total
3. stelle Deine Gedanken ein, höre auf zu denken (das ist am Anfang sehr schwierig)
4. lasse Deinen Geist schweben (zu den Sternen, den Galaxien, in einen Sonnenuntergang) und versuche, die göttliche (universelle) Kraft (den Energiestrom) zu erspüren
5. formuliere dann im Geiste (und ohne darüber nachzudenken) Deine Wünsche und Bitten; tue dies positiv !
6. danke Gott dafür, dass Dein Wunsch in Erfüllung geht, die Wunscherfüllung bereits eingeleitet ist.

Das Gesetz der Resonanz wird dafür sorgen, dass Dein Wunsch oder Deine Bitte sich erfüllt. Entscheidend ist jedoch, dass Du keine Zweifel hegst. Schicke Deinen Wunsch ab und sei Dir sicher, dass er in Erfüllung geht. Je stärker die positive Energieschwingung ist, desto stärker ist der Prozess, den Du damit in Gang setzt. Die Wunscherfüllung ist eingeleitet. Nun geht es darum, die Signale zu erkennen und richtig zu handeln.

Beispiel: Du hast die Augen geschlossen und spürst die Gegenwart der Ruhe, Deines Atems, der Wärme auf Deiner Haut. Du bist ganz gegenwärtig und stellst Dir vor, wie Dein Geist ohne Gedanken zu den Sternen fliegt. Aus Deinem Kopf oder aus Deiner Brust verbindet sich ein Energiestrahle mit der Kraft des Universums. Und nun formulierst Du voller Glaube und Überzeugung an die Erfüllung Deinen Wunsch oder Deine Bitte (Heilung, Glück, etc.). Je

konkreter Du dies tust, desto besser. Ersticke jeden Zweifel im Keim (Dein unruhiger Geist/Dein innerer Teufel wird sich einmischen wollen !). Du kannst den Wunsch oder die Bitte auch auf eine andere, nicht anwesende Person beziehen, ohne dass sie es wissen muss.

Wenn es Dir zunehmend gelingt, wirst Du feststellen, dass sich Deine Wünsche und Bitten erfüllen. In jedem Falle wirst Du erleben, dass Du Kontakt zur göttlichen Kraft und Deinem Selbst herstellen kannst.

Wenn Du vertraut, dankbar und aufmerksam bist, wirst Du feststellen, dass sich die Dinge Deines Lebens nach Deinen wahren Wünschen ändern.

Bitte und danke Gott und vertraue, aber erwarte nichts Konkretes: Gottes Wege sind unergründlich !

Gewahrsein

Gewahrsein bedeutet, die Gegenwart wahrzunehmen. Wie ich zu Beginn bereits geschrieben habe, geht dies nicht in Gedanken, sondern nur unter Ausschaltung der Gedanken. Gedanken sind immer in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wollen wir den Moment der Gegenwart wahrnehmen, müssen wir ihn erspüren.

Beobachte Dich einmal während eines normalen Tagesablaufes. Du wachst nach einer guten Nacht verschlafen auf, stehst auf und gehst ins Bad. Du hast das Licht noch kaum eingeschaltet, schon sind Deine Gedanken aktiv: Was liegt heute an, woran

muss ich denken, was wollte ich erledigen? So beginnst Du Dich zu waschen, zu rasieren, zu schminken. Du schaust Dich im Spiegel an, aber Du siehst Dich nicht wirklich. Du stehst unter der Dusche, und Deine Bewegungen laufen mechanisch ab. Das warme Wasser läuft an Dir herunter, aber Du spürst es nicht, weil Du in Gedanken bist. Wahrscheinlich ärgerst Du Dich bereits jetzt über ein Geschehnis der letzten Tage oder im positiven Fall, freust Dich auf etwas, das heute oder morgen bevorsteht. In keinem Fall bist Du gerade unter der Dusche und spürst das herrlich warme und weiche Wasser, das über Deine Haut läuft, und schon gar nicht bewegst Du Deine Hände streichelnd über Deinen Körper, dem Du ja sagen könntest, wie gern Du ihn hast. (Wie anders war das früher, als Du als Jugendlicher von Deinen Eltern aus der Dusche geklopft werden musstest, weil Du das warme Wasser minutenlang genossen, und gar nicht genug bekamst von der sinnlichen Erfahrung)

Wie lange hast Du morgens unter der Dusche den neuen Tag nicht mehr dankend und freudestrahlend begrüßt ? Es ist ein brandneuer Tag mit unendlichen Möglichkeiten !

Vermutlich ärgerst Du Dich stattdessen darüber, dass das Shampoo schon wieder leer ist, und dass es schon wieder so spät ist, und Du in Eile gerätst. Der Stress beginnt.

Das schnell zusammengesuchte Frühstück wird herunter geschlungen, oder für den Fall, dass Dein Partner Dir das Frühstück macht, lieblos und beiläufig verspeist, während Du aus dem Radio oder der Morgenzeitung die ersten schlechten Nachrichten zu

hören oder zu sehen bekommst. Du bist mit Deinen Gedanken bereits in der Arbeit oder bei einer der zahllosen Katastrophen auf unserer Erde. Den Geruch des frischen Kaffees und des Frühstückeis nimmst Du schon lange nicht mehr wahr. Und wie steht es um Deinen Partner oder um Deine Kinder ? Wann hast Du die zum letzten Mal wirklich wahrgenommen, ihre Nähe gespürt ? Deine Gedanken haben sicher wichtigeres zu tun.

In dieser Art könnten wir nun den ganzen Tag durchleuchten. Du bist der Sklave Deiner Gedanken und folgst ihnen kompromisslos. Die Gegenwart nimmst Du nur im Hintergrund wahr, weil es z.B. regnet oder eine Baustelle vor Deinem Büro Krach macht. Darüber ärgerst Du Dich natürlich.

Du könntest auch innehalten. Du könntest die Dich versklavenden Gedanken stoppen und Deine sinnlichen Wahrnehmungen bewußt empfinden, in die Gegenwart zurück kehren.

Deine Augen sehen schöne Dinge, Deine Ohren hören schöne Geräusche, Deine Zunge schmeckt gutes Essen, Deine Nase riecht gute Gerüche und Deine Haut empfindet Deine Umgebung.

Das sind keine neuen Erkenntnisse, nur ist dieses Gewahrsein durch unsere Gedanken verschwunden.

Auch Lärm, Gestank, Hässliches und Kälte erinnern uns daran, dass wir lebendig sind, und dass das Leben in der Gegenwart stattfindet, nicht in den Erinnerungen und Erwartungen unserer Gedanken.

Darum sollten wir jeden Tag beginnen, die Gegenwart - das gegenwärtig sein - zu spüren, im

Tagesverlauf so oft wie möglich und am Abend ausschließlich. Die Gegenwart ist um so vieles realer und schöner als unsere Gedanken.

Tun und Handeln

Wir Menschen verändern die Welt durch unser Tun und Handeln. Jede Minute geschieht dies, und so schaffen und gestalten wir unsere Welt selbst, zum Guten und zum Schlechten.

Das Tun und Handeln geschieht nicht ohne Motivation. Sie versetzt uns in die Lage, die Energie und die Kraft für unsere Aktivitäten aufzubringen. Hilfe leisten zu wollen, kann ein Motivator sein, aber auch reich und mächtig werden zu wollen, ist ein Motivator.

Die Motivation leitet sich aus dem Geist ab, bzw. sie entsteht dort. Die Gedanken erzeugen Gefühle und diese wiederum generieren die Kraft der Motivation. Was Menschen also tun und wie sie handeln, bestimmt immer ihr Geist. Dieser wird, das haben wir gesehen, vom kollektiven Geist (oder auch Zeitgeist) geleitet oder vom eigenen Selbst.

Leider müssen wir feststellen, dass der kollektive Geist das Handeln der Menschen viel stärker bestimmt, als das eigene Selbst, zu dem nur wenige Menschen überhaupt noch Zugang haben. Also leitet der kollektive Geist uns an und bestimmt damit auch, welche Art von Tun und Handeln angesagt und nachgefragt ist. Wohin dies führt, erfahren wir ständig über die Schlagzeilen der Medien: Kriege, Gewalt, Umweltzerstörung und Klimaerwärmung. Die Motivatoren sind Gier, Habsucht, Verblendung.

Es scheint, als ändere sich nichts, denn es sind die selben Motivatoren, die schon vor 2500 Jahren von Siddharta Gautama und vor 2000 Jahren von Jesus erkannt und beklagt wurden.

Der Mensch ist zwar angeblich ein Vernunftswesen, aber vernünftig ist er dennoch nicht. Ansonsten hätte er längst erkannt, dass er sich durch sein Tun und Handeln selbst vernichten wird.

Es ist aber auch grundsätzlich der falsche Ansatz, vom kollektiven Geist zu erwarten, er würde sich ändern und dann dem individuellen Geist den Auftrag geben, sich nun auch zu ändern. Der kollektive Geist wird gebildet durch die Summe aller individuellen Geister. Und so kann nur etwas geändert werden, wenn jeder individuelle Geist bei 'sich selbst' anfängt. Und das bedeutet, bei seinem Selbst ! Und das bedeutet auch, den heiligen Geist in uns zu entdecken, denn er ist ja bereits vorhanden und kann uns mit seiner göttlichen Kraft leiten.

Ich möchte in diesem Zusammenhang soweit gehen, zu behaupten, dass alle guten Taten, die diese Welt zum Positiven verändert haben, von Menschen begangen wurden, die aus der göttlichen Kraft ihres Selbst heraus motiviert waren. Diese Menschen haben nur auf ihre noch vorhandene Verbindung zum Selbst, also zum Göttlichen, vertraut, nicht auf den manipulativen kollektiven Geist. Beispiele sind neben den bereits genannten Religionsgründern Buddha, Jesus und Mohammed v.a. große Künstler wie Leonardo da Vinci, Kirchenmenschen wie Franz von Assisi oder Politiker wie Mahatma Gandhi, um nur einige zu nennen.

Man muss jedoch kein weltberühmter Mensch sein, um Gutes zu tun und die Welt zu verändern. Im Gegenteil ist es viel wichtiger, dass jeder für sich erkennt, was richtig und was falsch ist, und beginnt, Dinge zu tun, die die Welt zum Positiven verändern.

Am einfachsten ist dies wieder, wenn man beginnt, auf das eigene Selbst zu hören und Dinge zu tun, die aus dem eigenen wahren Selbst motiviert sind. Nicht nachdenken, was soll ich denn Gutes tun, sondern in sich spüren, wozu man geschaffen ist. Denn wer nach seinen ureigensten Fähigkeiten und Möglichkeiten handelt, der befindet sich im sogenannten „Flow“. Er (Sie) ist glücklich und zufrieden bei dem was er (sie) tut. Dann werden positive Dinge geschaffen, Kreativität entsteht und während des Schaffes scheinen Zeit und Raum nicht mehr zu existieren. Dann ist der Mensch in der göttlichen Kraft und die Energie fließt direkt aus dem Selbst in die Welt. Dann ist alles möglich.

Gesundheit und Heilen

Wenn wir davon ausgehen, dass wir nicht unser Körper sind, sondern dass wir einen Körper haben, und dass wir unseren Geist mit seinem Denken und Glauben nutzen können, um unseren Körper zu beeinflussen, dann hat dies weitreichende Konsequenzen auch für die Gesundheit.

Stellen Sie sich bitte vor, Ihre Organe mit den Millionen Zellen seien Ihre Kinder, und ihr Wohlergehen hängt von der Art und Weise ab, wie sie diese Kinder behandeln (!). Jede Zelle ihres Körpers

lebt und erledigt permanent ihre Aufgaben, so dass Ihr Körper als ganzes funktionieren kann. Damit sie ihre Aufgaben erfüllen kann, muss sie wie jedes Kind mit Nährstoffen und Sauerstoff ernährt werden. Gleichzeitig müssen schädliche Stoffwechselprodukte aus dem Zellinnern heraus transportiert werden. Zur Aufnahme dieser Nahrung und zur Abgabe von Schadstoffen besitzen Zellen Rezeptoren, die Nährstoffe aus dem Blut "angeln" und durch die Zellwände ins Zellinnere transportieren. Neueste Untersuchungen zeigen, dass die Funktionalität dieser Rezeptoren u.a. davon abhängig ist, ob und wie sie im Laufe ihres Lebens erhalten bzw. beschädigt werden.

Schaden richten dabei nicht nur Giftstoffe (z.B. Nikotin) an, sondern v.a. körpereigene Substanzen, die bei Stress, Frust, Angst und Ärger ausgeschüttet werden, also negative Emotionen.

Wer seine Körperzellen als seine geliebten Kinder betrachtet, der wird nicht nur versuchen, sie gesund zu ernähren (Sauerstoff, Vitamine, Mineralstoffe) und Schadstoffe weitmöglichst fernzuhalten, sondern der wird sie auch bewußt lieben und dafür Sorge tragen, dass weder Ärger noch Stress ihnen schaden.

Wenn Zellen wie Kinder leben und reagieren, dann werden sie entsprechend gut funktionieren, wenn sie sich angenommen und geliebt fühlen. Und sie werden ihren Aufgaben nicht mehr nachkommen, wenn sie permanent schlecht behandelt werden. Dann sind sie demotiviert, verlieren an Lebendigkeit und büßen ihre

Fähigkeiten ein, sich gegen Giftstoffe, Fremdstoffe, Keime und Krebszellen zu wehren.

Krankheit ist so gesehen immer ein Zeichen von mangelnder Fürsorge für den eigenen Körper, während Gesundheit den liebevollen und treusorgenden Umgang mit den eigenen Körperzellen bedeutet.

Darum: Schaffen Sie sich ein Lebensumfeld, in dem sich ihre Zellen wohlfühlen und gerne ihre Arbeit tun. In dem Sie sich nicht ärgern, keine Angst haben und nicht unter ständigem Stress stehen. Ihre Gesundheit wird der Lohn dieser Entscheidung sein.

Wie alles auf der materiellen Ebene durch den Geist erschaffen und verändert wird, so natürlich auch unsere Gesundheit. Sie ist Ausdruck unseres Denkens und Fühlens und unterliegt damit wie alles der Kontrolle der Gedanken.

Unser Selbst besteht aus der reinen Energie der Liebe, es kann nicht krank sein, krank sind nur unsere Gedanken, die ja, wie wir gesehen haben, selten aus unserem heilen Selbst generiert werden, sondern aus dem kollektiven Geist (Zeitgeist) mit all seinen „heillosen“ Überzeugungen, Einstellungen und Ansichten.

Also gilt auch für unsere Gesundheit, unser höchstes Gut (so wird gesagt), dass wir nur gesund sein können, wenn wir aus unserem Selbst heraus leben, und alle schädlichen und krank machenden Geisteseinflüsse vermeiden oder beseitigen. Auch

hier möchte ich wieder das Beispiel der Kinder bringen. Sie werden – in der Regel - gesund und voller Lebenskraft geboren. Krank werden sie erst mit zunehmendem Alter durch den negativen Geistesinfluss und den Verlust ihres Selbstes.

(Anmerkung: mit Krankheit meine ich nicht eine Erkältung oder eine Infektion, sondern chronische Krankheiten. Aber auch die Genesung von einer Infektion ist abhängig von der Stärke der inneren Heilkräfte).

Jeder, der (noch) Zugang zur göttlichen Kraft des Selbst hat, kann nicht nur sich selber heilen, sondern er hat auch die Möglichkeit, über die Vernetzung allen Seins andere zu heilen. Dazu ist es notwendig, sich bewußt mit der göttlichen Kraft des Selbst zu verbinden und die dadurch erzeugte positive, heilende Energie auf andere zu lenken, in dem der eigene Geist sie aufnimmt und an die Zielperson übermittelt. So unglaublich es klingen mag, das ist das Geheimnis von Heilern, die auch über große Distanzen heilen können.

Ich möchte hierzu gerne das Buch *Quantenheilung* (F. Kienslow) empfehlen, indem genau beschrieben ist, wie jeder sich in die Lage versetzen kann, sich und andere zu heilen.

Kindererziehung

Kinder haben ein reines Herz und eine zerbrechliche Seele, sagt man. Und in der Tat agieren kleine Kinder aus ihrem Selbst heraus. Sie denken selten darüber nach, was sie tun. Alles, was sie tun, tun sie von Herzen und meinen es gut. Auch dann, wenn es den

sogenannten Erwachsenen nicht in den Kram passt. Dann erhalten die kleinen Seelen „Erziehung“. Sie werden beschimpft, zurecht gewiesen und manchmal sogar geschlagen, bis sie gewünschtes Verhalten zeigen.

Für die Kinder sind diese Erziehungsmaßnahmen unverständlich und zu tiefst verletzend, weil sie sich keiner Schuld bewußt sind. Sie haben nur aus ihrem Herzen gehandelt. Es ist noch kein Geist vorhanden, der ihr Handeln leitet. Aber dieser Geist entsteht nun, und in der Folge lernen sie, zu überlegen, was sie tun, bevor sie loslegen. Dieser Prozess dauert bis zum „Erwachsen“ sein. Und in dieser Zeit verschwinden Herzlichkeit, Spontaneität und Selbstbewußtsein immer mehr. Der ursprüngliche Kontakt zum Selbst geht durch die Erziehung verloren. Der Geist als Ausdruck des Willens der Gesellschaft und des Elternhauses übernimmt die Kontrolle (Anmerkung: man fragt: welcher Geist herrscht hier?) und das Denken setzt ein. Alles wird auf seine Konsequenzen überdacht, bevor gehandelt wird. Die kindliche Freude und das kindliche Glück sind verschwunden, der Mensch ist vernünftig und erwachsen.

Wer Kinder hat oder welche möchte, der sollte sich darüber im Klaren sein, was Erziehung im klassischen Sinne mit den Seelen bzw. dem Selbst eines Kindes anrichtet, und welche Konsequenzen dies für das 'Kind selbst' und die Gesellschaft hat. Kindern, denen Gewalt - in welcher Form auch immer - angetan wird, werden später selbst zu seelenlosen Gewalttätern (in welcher Form auch immer).

Erziehung ist nicht per se schlecht, aber man kann Kinder durchaus so erziehen, dass ihnen ihr Selbstbewußtsein, ihr Kontakt zum Selbst und ihre Herzlichkeit erhalten bleiben. Es ist lediglich notwendig, Ihnen Liebe und emotionale Sicherheit zu geben, und sie so positiv zu lehren. Und natürlich sind Sie das Vorbild für Ihr Kind. Sie müssen vorleben, was Sie von Ihrem Kind erwarten (s. das Gesetz der Resonanz).

Kinder wollen lernen und wissen, aber noch mehr wollen sie als das, was sie sind, angenommen und geliebt werden.

Bestrafung ist dagegen nur in den seltensten Fällen sinnvoll, ja, eigentlich niemals. Denn Kinder können auch lernen, dass sie Fehler machen und dass sie diese Fehler von sich aus korrigieren. Wenn dabei etwas Materielles zu Bruch gehen sollte, ist das weniger schlimm, als wenn die Seele des Kindes verletzt wird. Denn die lässt sich nur schwierig reparieren.

Liebe

Wenige so wichtige Worte sind so unscharf definiert wie das Wort Liebe. Von körperlichem Sex über das Verliebtsein bis hin zur selbstlosen Hingabe reicht die Bedeutung bzw. die Verwendung des Wortes. Ich liebe Dich kann die körperliche Liebe meinen, es kann bedeuten, ich will Dich besitzen, und es kann zum Ausdruck bringen, dass ich Dich anbete, verehere, einfach super toll finde.

Nehmen wir die körperliche Liebe einmal aus, so gilt es den Unterschied zwischen dem Verliebtsein und der echten Liebe zu klären.

Das Verliebtsein hat einen egoistischen Aspekt, es drückt eine Begierde aus, jemanden unbedingt haben zu wollen, in seiner Nähe sein zu wollen und möglichst die Gefühle erwidert zu bekommen. Ich habe mich in Dich verliebt ist nicht nur eine Aussage über bestimmte Emotionen, sondern eine Forderung an den Adressaten. Die Forderung lautet, ich will mit Dir zusammen sein, ich will, dass Du meine Gefühle erwidert und ich will Dich für mich alleine haben. Es geht dabei rein um egoistische Motive, die v.a. mit Selbstbestätigung und Anerkennung zu tun haben. Die Gefühle des Verliebtseins können sehr stark und überwältigend sein, jedoch können sie bei Fehlschlagen der Forderung auch genauso schnell wieder abflauen oder sogar ins Gegenteil umschlagen. Eine Partnerschaft, die auf dieser Art von Liebe gründet, ist meist voller Erwartungen, Forderungen und Enttäuschungen. Nicht selten von kurzer Dauer.

Anders ist das Wesen der wahren Liebe. Sie ist frei von Begierde und Habenwollen. Wahre Liebe interessiert sich in erster Linie für das Wohl des Anderen. Sie erzeugt Mitgefühl und Empathie. Wer so liebt, ist frei von Forderungen und Erwartungen. Er akzeptiert und unterstützt, hilft und freut sich am und für den Anderen. So entstehen starke, vertrauensvolle Partnerschaften, die gegenseitiges Wachstum ermöglichen und ganz ohne Gier und Eifersucht auskommen.

Die wahre Liebe hat den Charakter des Göttlichen (Gott ist Liebe), weil sie so kraftvoll, so rein und so leicht ist. Sie fließt und ist einfach da, unabhängig von Zeit und Raum. Wer sich wahrhaftig liebt, ist auf immer verbunden. Mit dieser Sichtweise bekommt der Satz "Was Gott verbunden hat, soll der Mensch nicht trennen" ein ganz neue Bedeutung, wenn wir ihn leicht umformulieren: "Was die Liebe verbunden hat, kann der Mensch nicht trennen!"

Jeder der will, kann die nicht-wahre Liebe sehr schnell erkennen, denn die wahre Liebe ist außerdem ehrlich, offen und erkennbar mitfühlend. Erkennbar an Zeit haben, Zuhören, Verständnis, Zärtlichkeit, Anerkennung.

Viele Menschen haben in ihren Beziehungen das Gefühl, das die gesprochenen Worte von Liebe nicht wahr sind, aber sie glauben den falschen Worten mehr als ihrem echten Gefühl und akzeptieren somit ein Leben ohne Liebe.

Mitgefühl

Befragt man Menschen, wie perfekt sie sich bezüglich verschiedener Eigenschaften halten, dann bekommt man als Ergebnis einen Wert zwischen 6 und 8 auf der Bewertungsskala von 1-10. D.h., niemand hält sich für perfekt. Jeder weiß von sich, dass er Fehler macht.

Befragt man Menschen, wie anstrengend, schwierig und leidvoll sie ihren Lebensweg empfinden, kommt dabei ein Ergebnis heraus, das klarmacht, dass alle Menschen ihr Leben als mehr oder weniger mühsam, leidvoll und weit entfernt von optimal empfinden.

Wenn wir uns dies immer bewußt vor Augen halten, müssen wir erkennen, dass wir alle uns zwar bemühen, ein möglichst gutes Leben zu führen, uns dies aber nicht immer gut gelingt, wir alle nicht frei von Fehlern sind, und wir alle es nicht so leicht haben.

Seltsamer Weise erwarten wir von anderen aber häufig Perfektion, kritisieren sie für Fehler und halten ihnen vor, sich das Leben leichter zu machen, als wir glauben, dass sie es verdient haben. Wir sehen ihren Egoismus und halten ihn für unangemessen. Erst wenn es jemandem sichtbar schlecht geht und wir sein Leid erkennen (Krankheit, Trauer, Misserfolg), empfinden wir Mitleid.

Mitgefühl ist jedoch kein Mitleid. Es geht nicht darum, mit zu leiden, denn das ist passiv und bringt wenig Hilfe. Mitfühlen bedeutet, Empathie zu empfinden, sich in den anderen einzufühlen und sich bewußt zu machen, dass seine Situation auch die eigene sein könnte, weil wir eben alle nicht perfekt sind. Mitgefühl ist etwas Aktives und bietet Hilfe und Verständnis an. Mitgefühl verbindet und gibt Kraft. Es zeigt uns, dass wir alle gleich und Teil eines Ganzen sind.

Mitgefühl überwindet Egoismus und Gier, es entspringt aus der göttlichen Kraft der Liebe.

Sei gütig, denn alle Menschen, denen Du begegnest, kämpfen einen schweren Kampf (Platon)

Helpen

Buddha bedeutet "erleuchtet sein". Siddharta Gautama, der Buddha, erklärte sich selbst als erleuchtet und brach auf, seine Erkenntnisse, die er durch jahrelange Meditation erlangte, als Lehre von den vier edlen Wahrheiten, in die Welt zu tragen.

Bereits lange vorher hatte der verwöhnte Prinz aus reichem Hause allem Materiellen und seiner Erbschaft abgeschworen und sich als Bettelmönch zurückgezogen, um herauszufinden, warum das Leben voller Leid ist.

Über sein Leben und seine Lehre gibt es ungezählte Bücher und Dokumentationen. Aber in kaum einem wird erklärt, was Erleuchtung eigentlich ist. Wie zeigt sich Erleuchtung?

Moderne Buchautoren versprechen Erleuchtung in sieben Tagen oder noch schneller und bieten Übungen an. Aber auch sie lassen die Antwort vermissen, wie man denn feststellt, ob man erleuchtet ist. Was ändert sich?

Durch Nachdenken, Beobachten und Meditation können vielerlei Erkenntnisse erlangt werden. So manches Licht ist dabei sicher schon aufgegangen. Erleuchtung durch Erkenntnis ist genauso möglich, wie Erleuchtung durch praktische Übungen (in Indien Yoga genannt).

Buddha-Erleuchtung zeigt sich in einem umfassenden Verstehen des menschlichen Daseins als Teil der Natur und Teil des energetischen Kosmos. Erleuchtung führt zur absoluten Abkehr von

materieller und anhaftender Orientierung, v.a. von menschlicher Gier als Ursache für alles Leid auf der Welt. In letzter Konsequenz bedeutet Erleuchtung Auflösung des Egos und Abkehr von egoistischen Bedürfnissen. Es ist die Selbst-Erkenntnis, als Teil des göttlichen Ganzen nicht getrennt zu sein, sondern eins in allem.

Ein Buddha hat nur noch eine Aufgabe: helfen, das Leid zu lindern.

Angst und Unsicherheit

Kennen Sie den Mann, der nicht schlafen wollte, weil er Angst hatte, zu sterben ?

Angst ist ein grundlegender Motivator für menschliches Handeln. Zum einen beruht Angst auf der Tatsache, dass die Zukunft ungewiss ist, und es wenig Wissen um Angst einflößende Lebensumstände wie Krankheit, Unfälle, Überfälle oder Tod gibt. Zum anderen entstehen Ängste vor Einsamkeit und Angst vor Minderwertigkeit, weil jeder Mensch alleine nicht überleben kann und Teil einer Gesellschaft sein möchte, und innerhalb dieser Gesellschaft etwas gelten möchte.

In der Angst zu leben, etwas zu verlieren, und sei es auch Gesundheit oder das Leben selbst, oder das Gefühl zu haben, nicht dazu zu gehören, kann die Lebensqualität stark heruntersetzen und sogar krank machen. Angsterkrankungen nehmen mit steigendem Wohlstand und Individualisierung der Gesellschaft ständig zu.

Angst ist natürlich und erzeugt normalerweise eine natürliche Reaktion, die man Flucht- oder Kampfreaktion nennt. Vor einer Angst einflößenden Situation läuft man natürlicher-weise entweder davon oder man bekämpft sie. Beide Reaktionen führen zum Verschwinden der Angst. Können beide Reaktionen nicht zur Anwendung kommen, kann die Angst sich festsetzen und chronisch werden. Die Folgen sind ständige Unsicherheit, Entscheidungs-lähmung bis hin zur Depression, sowie körperliche Krankheit (z.B. Bluthochdruck).

“Gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann! Und gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann !”

Dieses Motto ist der bestmögliche Rat, mit der Angst umzugehen. Es enthält die Kampf- und Fluchtreaktion genauso, wie die Weisheit, bei Dingen, die der Mensch nicht beeinflussen kann, auf die göttliche Kraft zu vertrauen.

Leider führt Angst in der Entscheidung für die Kampfreaktion aber auch zu Gewalt, Anarchie und Chaos. Hinter Gewalt, und besonders hinter grausamer Gewalt stecken meistens Angstneurosen als Motive. Als Beispiel sei die Gewalt gegen Ausländer, gegen Frauen oder alles Fremde genannt. Dabei wird die Angst jedoch nicht überwunden, sondern manifestiert sich auf Dauer.

Angst ist ein Riesen-Geschäft, und Angst ist ein Machtinstrument. Wohl kaum ein Wirtschaftszweig ist so gigantisch und kapitalstark wie die Versicherungsbranche. Sie gründet sich auf der

menschlichen Angst und verkauft Sicherheit. Gegen nahezu jedes Risiko und jede Angst kann man eine Versicherung abschließen. Ein interessantes Beispiel ist die Lebensversicherung, ein Begriff, der suggeriert, man könne sich seines Lebens versichern. Angemessener wäre der Name Todesfolgeversicherung. Denn de facto versichert man sich nicht seines Lebens, sondern man bezahlt für die Folgen des möglichen Todes. Analog müsste die Krankenversicherung eigentlich Gesundheitsversicherung heißen.

Aber auch alle Versicherungen ändern grundsätzlich nichts daran, dass der Mensch in einer unsicheren Welt lebt, die er nur selber durch das Sammeln von Informationen, eigene Entscheidungen und eigene Taten sicherer machen kann.

Je mehr der Einzelne seine Ängste selbst bewältigt und sich nicht als unfähiges Lamm empfindet, desto weniger ist er auch durch furchteinflößende Drohungen und Meldungen manipulierbar und lähmbar.

Politische Führungen und andere Macht-besessene Menschen und Institutionen nutzen das Mittel der Angst seit Jahrhunderten sehr erfolgreich für ihre Zwecke.

Jesus aber sagte: „Was sorgt Ihr Euch, es ist bereits für Euch gesorgt.“

Reichtum und Macht

Reichtum und Wohlstand gelten in vielen Kulturen als erstrebenswert, sind sie doch zumeist Ausdruck von Fleiß, Erfolg und Glück. Sie erhöhen das Ansehen und die Bedeutung und verleihen Möglichkeiten des Handelns, die andere nicht haben.

Somit stellt sich die Frage, welche Konsequenzen aus Reichtum und Wohlstand folgen, welches Handeln sie generieren.

Derjenige, der die Früchte seines Erfolges und Glücks mit anderen teilt, gewinnt zusätzliches Ansehen und macht sich im Sinne des göttlichen Selbst und des Mitgefühls nützlich. Er fühlt sich als Teil des Ganzen und stellt seine Schaffenskraft zur Verfügung.

Derjenige, der Reichtum und Wohlstand sein eigen nennt, sie aus egoistischen Motiven und Gier anhäuft, und sich so von anderen abgrenzt und andere ausgrenzt, der stellt sich nicht in den Dienst der Schöpfung, die allen gleichsam gehört. Ansehen und Verehrung werden ihm sicher nicht zu Teil, eher Neid, Missgunst und Bedrohung.

Das führt zu Vereinsamung und ständiger Sorge um den Reichtum und damit ins Unglück. Sorgen und Einsamkeit sind ständige Begleiter vieler reicher Menschen, verbunden mit einem sinnentleerten Leben.

Materieller Reichtum kann nur dann glücklich machen, wenn er über geistigen Reichtum im Sinne Gottes und der Liebe genutzt wird. Das eigene Selbst benötigt keinen materiellen Reichtum, es ist bereits glücklich ohne materielle Güter.

Wer nur der materiellen Ebene anhaftet und materiellen Reichtum anstrebt, der kann dies nur ohne Liebe zum göttlichen Selbst tun, denn er bedient sich in egoistischer Weise auf Kosten anderer und der Schöpfung. Dies meinte Jesus, als er sagte, dass ein Reicher nicht in den Himmel kommen kann. Und wer an seinem Reichtum *hängt*, kommt im wahrsten Sinne des Wortes nirgendwo hin.

Im Besonderen müssen sich reiche Menschen fragen, welchen Sinn ihr Reichtum hat, wenn sie ihn über Finanzspekulationen erstreben, die keinerlei Produktivität und Nachhaltigkeit beinhalten. Wo der Reichtum zum Selbstzweck geworden ist. Welchen Sinn hat ein Handeln, das aus Geld immer mehr Geld machen will, ohne das es dem Wohle der Menschheit zur Verfügung steht?

Genauso verhält es sich mit der Macht. Wer Macht auf der materiellen Ebene anstrebt, wird bald feststellen, dass diese Macht nicht von langer Dauer ist, denn die materielle Welt ist veränderlich und vergeht. So steht es auch mit der Macht. Dies mussten viele Diktaturen, Kaiser und Könige oder anderen Machtinstitutionen schon erfahren. Wer gegen die Macht der Liebe handelt, dessen Taten sind von kurzer Dauer, denn nur die göttliche Macht ist die wahre, zeitlose Macht. Und sie drückt sich aus im „Heiligen Geist“, der sich nicht beherrschen lässt.

Wer jedoch, wie z.B. Jesus oder Gandhi, die Kraft der Liebe nutzt, dessen Macht ist grenzen- und zeitlos. Sein Geist bleibt in der Welt und wirkt endlos, auch wenn sein Körper nicht mehr existiert.

Der Teufel

Genauso wie jeder Gott in sich trägt, ist auch der Teufel im Sinne der Polarität in uns. Zwar lernen wir, der Teufel in Form einer unsäglich grässlichen Gestalt warte in der Hölle auf unsere Seele, um uns zu quälen. Aber wenn wir ehrlich zu uns sind, dann quält "er" uns bereits zu Lebzeiten und führt uns permanent in Versuchung. Selbst wenn wir uns bewußt für den Weg des Guten entscheiden, spüren wir seine Kraft in uns, die uns begierlich vom rechten Pfad abbringen will.

Sieben Todsünden werden mit dem Teufel in Verbindung gebracht. Seine Werkzeuge, um uns zum Schlechten und Bösen zu manipulieren:

- Gier - Begierde - Geiz
- Überheblichkeit (Stolz) - Eitelkeit
- Zorn - Wut - Hass
- Neid - Missgunst
- Trägheit - Faulheit - Bequemlichkeit
- Völlerei - Übermäßigkeit
- Wollust - Unkeuschheit

Beim Lesen dieser Wörter wird uns schnell bewußt, dass wir diesen Eigenschaften überall, ständig und in allen Abstufungen im täglichen Leben begegnen, und wir selbst nicht frei von ihnen sind. Manche Eigenschaften scheinen geradezu selbstverständlich und zu unserer heutigen Gesellschaft dazu zu gehören. Mancher wird vielleicht sogar denken, dass es sich hier nicht um Todsünden handelt, sondern um allzu Menschliches und Normales. Bestimmte Medien

verdienen viel Geld mit der Vermarktung dieser Eigenschaften.

Ob wir diese Eigenschaften nun Sünden nennen oder als böse bezeichnen, spielt keine Rolle. Fest steht, dass es Eigenschaften sind, die den Lehren von Jesus, Mohammed und Buddha (und anderen Erleuchteten) klar entgegen stehen. Diese Eigenschaften bringen das Leid in die Welt! Sie beeinflussen nicht nur unser Miteinander negativ, sondern auch unsere eigene Lebensfreude.

Wenn wir ein besseres Leben anstreben, müssen wir diesen teuflischen Versuchungen widerstehen. Und dazu müssen wir erkennen, dass sie in unserem Geist sind. Sie sind nicht in unserem Selbst !

Abschließend: Das Weltmodell in Kürze

Ich habe versucht, in aller Kürze und Prägnanz, die wichtigsten Aspekte unserer Welt anzusprechen. Dass dies nicht abschließend und allumfassend sein kann, versteht sich von selbst und ich bitte, diesen Umstand zu entschuldigen. Dennoch hoffe ich, Ihnen meine Gedanken, die auf dem Weltmodell beruhen, verständlich gemacht haben zu können.

Ich möchte versuchen, das Modell nochmals in wenigen Worten zusammen zu fassen:

Jeder Mensch hat einen materiellen Körper. Dieser wird von seinem Geist bestimmt und beeinflusst und zum Handeln bewegt (motiviert). Das Handeln des Körpers verändert die materielle Welt, zum Guten oder zum Schlechten.

Der individuelle Geist wird beeinflusst vom kollektiven Geist (oder Zeitgeist). So wie der Körper Teil des materiellen Universums (der Natur) ist, so ist der individuelle Geist Teil des Zeitgeistes. Es finden Wechselwirkungen innerhalb des Kreislaufes aus Materie und Geist statt. Der Geist bestimmt das Handeln, und das Handeln bestimmt den Zustand der materiellen Welt, in der wir leben müssen, und dies wiederum hat Auswirkungen auf den Geist. Geist wie Körper verändern sich und sind vergänglich.

Unser Geist und der Zeitgeist sind wie unser Körper ebenfalls nur Instrumente, weil sie verknüpft sind mit unserem Selbst bzw. unserer Seele. Sie steht für das, was wir wirklich sind und immer sein werden. Sie

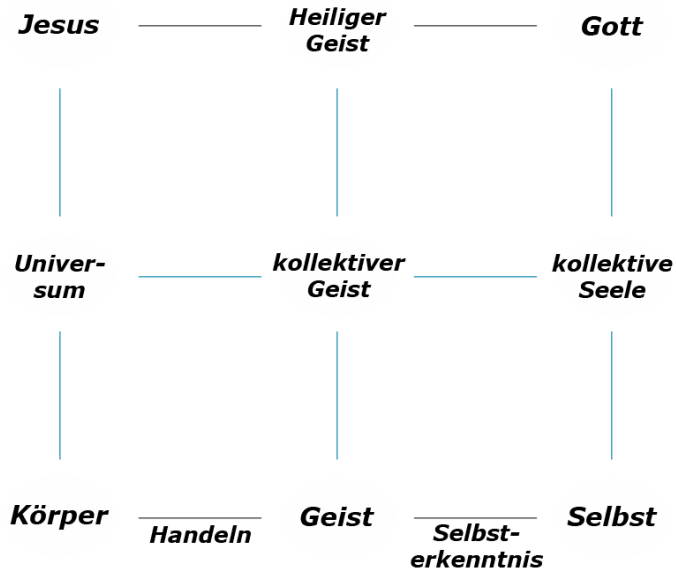
steht für Gott, Licht und Liebe und findet Ausdruck in unserem Herzen.

Wenn wir es schaffen, aus unserem Selbst heraus zu leben, unseren Geist vom Zeitgeist abzunabeln und die Kraft Gottes durch den Heiligen Geist wirken zu lassen, dann können wir auf der materiellen Ebene leben und handeln wie Jesus oder Buddha. Wir können vollkommen vertrauen, glücklich und gesund sein und helfen, das Leid der Welt zu mindern und die Welt zum Besseren verändern.

Ja, wir können durch unseren Geist die materielle Welt verändern und neu erschaffen. Mit der göttlichen Kraft unseres Selbst sind wir der Schöpfer unserer Realität. Dazu müssen wir wir selbst sein und unsere innere (Licht-) Schwingung mit den energetischen Schwingungen unserer Gedanken harmonisieren, um so die Schwingungen des materiellen Kraftfeldes zu beeinflussen.

Sei wie Du bist (bsur) bedeutet: erkenne Deine göttliche Kraft, lebe und entscheide aus dem Herzen, stoppe den Einfluss des Zeitgeistes und nutze Deinen Geist und Deinen Körper, um mehr Glück und Harmonie zu erfahren, und um das Leid in der Welt zu mindern.

Dein Selbst will es so !
Du bist Dein Selbst !
Du bist unvergänglich !
Du bist Liebe, Licht und Gott.



So wie Gott sich durch den heiligen Geist in Jesus Christus ausgedrückt hat, so drückt sich Ihr Selbst durch Ihren Geist in Ihrem Körper und Ihrem Handeln aus. Wenn Sie sich selbst erkennen, sind Ihr Geist und Ihr Körper gesund und handeln in Liebe und zum Wohl der Welt.

BSUR – das Fazit erfolgreich und glücklich leben

- ❖ erkenne Dein Selbst und lebe Selbst-bewußt
- ❖ lass Dich nicht beirren und verunsichern, nur Du selbst kannst Dich kennen und Deines Selbst sicher sein
- ❖ sei mutig und vertraue auf die Kraft Deines Selbst
- ❖ tue das, was Du tust, aus Liebe und Freude heraus
- ❖ treffe Entscheidungen möglichst mit dem Herzen
- ❖ handle stets zum Guten und zur Minderung des Leids
- ❖ zeige Mitgefühl und Güte, niemand ist perfekt
- ❖ lerne Deine Gedanken und Emotionen zu beherrschen, sonst beherrschen sie Dich
- ❖ trenne Dich von unguten Einflüssen und **allem**, was nicht stimmig ist
- ❖ suche Deinen Seelenpartner, nicht irgendeinen Partner
- ❖ suche keine Vorbilder, sondern sei ein Vorbild
- ❖ strebe positive Veränderungen an; nutze Deine Kraft für eine bessere Welt

Herzlichen Dank, dass Sie dieses Buch gekauft und gelesen haben.

Ich wünsche Ihnen ein glückliches und erfolgreiches Leben.

Gerne stehe ich für Fragen und Anregungen zur Verfügung. Unter der Internetadresse <http://www.bsur.de> finden Sie ein Kontaktformular und ausgewählte Literaturvorschläge, um die angesprochenen Themen zu vertiefen.

Notizen

Es ist hilfreich, wenn Sie sich aufschreiben, was Sie ab sofort anders machen oder ändern wollen.

